

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Ясли-сад №15
«Солнышко» с.Новопокровка»

Шпак Е.В.

Приказ № 034 от 18.05.2022



МБДОУ «Ясли –сад №15 «Солнышко» с.Новопокровка»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

От 3 до 7 лет , сезон ЛЕТО - осень

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
.Сборник технических нормативов Могильный М.П. и Тутельян В.А.

Методические указания г.Москвы: организация питания в дошкольных образовательных
учреждениях

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий
2021/Перевалов А.Я., Тапешкина Н.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
	Итого за Завтрак	415	7.65	9.59	36.15	265.36	
Завтрак	Суп молочный манный	180	4.92	4.94	15.14	125.18	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5**	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с лимоном	200	0.15	0.03	8.22	30.18	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	677	50.72	45.65	87.29	985.64	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	16.54	13.89	14.55	249.70	
	Биточки рубленые	80	24.80	22.31	7.44	332.72	
	Каша вязкая (пшеничная)	130	3.53	3.50	19.74	132.52	
	Салат из белокочанной капусты	50	0.60	4.05	2.73	48.10	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.37	
	Итого за Полдник	240	11.29	10.46	55.09	362.16	
Полдник	Булочка домашняя	60	4.63	4.34	35.29	201.96	
	Йогурт	180	6.66	6.12	19.80	160.20	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3062	69.92	65.87	190.00	1665.16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Итого за Завтрак	429	15.11	18.42	56.03	453.08	
Завтрак	Каша жидкая (рисовая)	180	6.22	7.05	30.80	211.83	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Сыр (порциями)	14	3.37	4.13	0.04	50.82	
	Кофейный напиток с молоком	200	2.94	2.62	12.40	80.43	
	Итого за Завтрак 2	210	3.15	3.12	40.32	207.90	
Завтрак 2	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
	Итого за Обед	657	26.58	19.73	68.86	572.83	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1.91	5.43	11.65	105.16	
	Печень говяжья по-строгановски	80	18.37	9.54	6.42	186.94	
	Картофель отварной	130	2.66	3.43	21.55	131.56	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.40	0.05	1.40	7.50	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0.09	0.06	12.11	45.84	
	Итого за Полдник	350	23.88	9.35	27.07	288.05	
Полдник	Котлеты рыбные запеченные	80	21.46	6.61	6.92	174.53	
	Икра морковная	50	0.63	2.06	5.63	44.10	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Чай с сахаром	200	0.09	0.02	6.02	21.02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3432	68.72	50.62	192.28	1521.86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3	Итого за Завтрак	415	9.56	10.87	40.84	303.56	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.49	4.98	17.69	139.76	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с молоком	200	1.49	1.27	10.36	53.80	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	647	32.33	14.58	86.28	621.18	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневой)	180	2.60	5.14	15.93	120.67	
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	23.94	7.42	22.32	254.65	
	Свекла отварная	50	0.58	0.09	3.38	21.50	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Кисель из сока плодового или ягодного	180	0.36	0.05	20.42	80.13	
	Итого за Полдник	350	28.73	24.34	45.37	518.02	
Полдник	Запеканка из творога	120	21.04	15.38	20.30	305.58	
	Соус молочный (сладкий)	50	1.03	2.84	5.27	52.24	
	Йогурт	180	6.66	6.12	19.80	160.20	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3202	70.88	49.96	183.96	1494.76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Итого за Завтрак	415	10.79	12.34	43.53	329.89	
	Суп молочный с крупой (пшенной)	180	5.27	5.10	18.34	139.46	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Кофейный напиток с молоком	200	2.94	2.62	12.40	80.43	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	657	33.50	16.93	76.54	617.08	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1.82	5.42	10.54	100.44	
	Шницель рыбный натуральный	80	24.27	5.39	11.14	192.14	
	Пюре картофельное	130	2.92	4.62	19.78	136.87	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0.44	0.10	1.35	9.00	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
	Итого за Полдник	400	14.93	18.69	20.76	314.50	
Полдник	Омлет натуральный	130	12.72	15.83	2.38	208.03	
	Икра кабачковая	50	0.42	2.18	3.86	37.05	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Чай с сахаром	200	0.09	0.02	6.02	21.02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3347	59.48	48.13	152.30	1313.47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5	Итого за Завтрак	449	19.34	19.88	53.94	487.50	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	165	10.39	9.60	32.59	270.48	
	Яйца вареные	49	6.22	5.63	0.34	76.84	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с лимоном	200	0.15	0.03	8.22	30.18	
Завтрак 2	Итого за Завтрак 2	210	8.91	9.06	42.12	285.30	
Обед	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10	
	Йогурт	180	6.66	6.12	19.80	160.20	
	Итого за Обед	682	26.01	27.57	91.15	732.92	
	Суп фасолевый	180	2.48	5.37	13.63	114.75	
	Гренки из пшеничного хлеба	25	3.91	1.52	19.55	111.32	
Полдник	Тефтели мясные	80	13.34	14.20	10.50	227.95	
	Капуста тушеная	130	2.33	5.19	11.74	97.20	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.40	0.05	1.40	7.50	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.37	
Итого за Полдник	250	12.68	7.99	44.54	294.45		
Итого за день	Ватрушки	70	9.74	5.44	33.07	222.39	
	Какао с молоком	180	2.94	2.55	11.47	72.06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3353	66.94	64.50	231.75	1800.17	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Итого за Завтрак	415	8.71	12.25	47.18	337.97	
	Каша вязкая "Дружба"	180	5.98	7.60	26.17	197.79	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с лимоном	200	0.15	0.03	8.22	30.18	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	652	56.10	27.82	99.99	877.84	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4.86	4.49	19.27	135.15	
	Гренки из пшеничного хлеба	25	3.91	1.52	19.55	111.32	
	Биточки рубленые из птицы	80	40.67	16.34	7.88	331.64	
	Рагу овощное (2)	150	3.11	4.23	18.96	125.53	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.37	
		Итого за Полдник	420	17.15	14.75	73.53	500.80
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.49	4.98	17.69	139.76	
	Сдоба обыкновенная	60	5.00	3.65	36.04	200.84	
	Йогурт	180	6.66	6.12	19.80	160.20	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3212	82.22	54.99	232.17	1768.61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7	Итого за Завтрак	409	13.81	16.24	39.44	358.06	
Завтрак	Суп молочный манный	180	4.92	4.94	15.14	125.18	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Сыр (порциями)	14	3.37	4.13	0.04	50.82	
	Какао с молоком	180	2.94	2.55	11.47	72.06	
	Итого за Завтрак 2	210	3.15	3.12	40.32	207.90	
Завтрак 2	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
	Итого за Обед	657	39.31	16.02	85.30	649.36	
Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	180	1.84	5.45	11.95	110.44	
	Птица тушеная (с соусом томатным)	80	25.70	4.31	4.01	163.04	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	8.06	4.94	42.93	235.72	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.40	0.05	1.40	7.50	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из ягод замороженных	180	0.16	0.05	9.28	36.83	
		Итого за Полдник	340	19.95	9.13	21.96	247.06
Полдник	Котлеты рыбные любительские	70	17.56	4.40	4.71	129.54	
	Салат из белокочанной капусты	50	0.60	4.05	2.73	48.10	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Чай с сахаром	200	0.09	0.02	6.02	21.02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3407	76.22	44.51	187.02	1462.38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	Итого за Завтрак	415	8.99	11.17	37.80	289.78	
Завтрак	Суп молочный с крупой (овсяной)	180	4.92	5.28	14.65	125.98	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с молоком	200	1.49	1.27	10.36	53.80	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	647	53.68	18.03	81.33	726.28	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.43	6.99	15.30	137.72	
	Плов из птицы	180	45.83	9.05	32.05	403.45	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0.44	0.10	1.35	9.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Напиток лимонный	180	0.13	0.01	8.40	31.88	
	Итого за Полдник	360	31.91	26.54	39.44	530.43	
Полдник	Сырники из творога	130	24.22	17.58	14.35	317.90	
	Соус молочный (сладкий)	50	1.03	2.84	5.29	52.33	
	Йогурт	180	6.66	6.12	19.80	160.20	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3212	94.84	55.91	170.04	1598.49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Итого за Завтрак	415	8.00	9.75	39.35	279.64	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшениной)	180	5.27	5.10	18.34	139.46	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с лимоном	200	0.15	0.03	8.22	30.18	
	Итого за Завтрак 2	210	3.15	3.12	40.32	207.90	
Завтрак 2	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
	Итого за Обед	677	31.62	16.66	76.70	597.47	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	180	7.34	3.00	14.14	113.77	
	Рыба, тушенная с овощами	80	16.00	4.92	2.58	119.21	
	Пюре картофельное	130	2.92	4.62	19.78	136.87	
	Икра кабачковая	50	0.42	2.18	3.86	37.05	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0.09	0.06	12.11	46.34	
	Итого за Полдник	260	15.43	9.88	48.39	346.31	
Полдник	Булочка "Творожная"	80	10.39	5.38	39.93	252.71	
	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3300	58.20	39.41	204.76	1431.32	

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10	Итого за Завтрак	415	14.43	15.72	61.78	440.27	
	Каша жидкая (гречневая)	180	8.91	8.48	36.59	249.84	
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Кофейный напиток с молоком	200	2.94	2.62	12.40	80.43	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Обед	Итого за Обед	627	27.85	18.95	74.00	593.24	
	Уха с крупой	180	9.36	2.30	14.35	117.41	
	Котлеты рубленые	80	11.83	11.18	6.36	176.10	
	Рагу овощное (2)	150	3.11	4.23	18.96	125.53	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.37	
	Итого за Полдник	430	17.16	19.50	40.62	410.05	
	Омлет натуральный	130	12.72	15.83	2.38	208.03	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.40	0.05	1.40	7.50	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
Полдник	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10	
	Чай с сахаром	200	0.09	0.02	6.02	21.02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3310	59.70	54.34	187.87	1495.56	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022494

Владелец Шпак Елена Витальевна

Действителен с 24.04.2023 по 23.04.2024