


Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Ясли-сад №15
«Солнышко» с.Новопокровка»
Шпак Е.В.
Приказ № 001 от 25.04.2024 г.



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

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

От 2-3 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	355	5.94	8.66	28.37	218.71	
Завтрак	Суп молочный манный	150	4.08	4.34	12.63	106.56	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с лимоном	180	0.13	0.03	7.20	26.35	
	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	555	73.79	45.52	72.81	997.94	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	13.76	11.24	11.90	204.00	
	Биточки куриные	60	52.43	27.05	7.28	468.82	
	Каша вязкая (пшеничная)	110	2.95	2.68	16.45	107.94	
	Салат из свежей капусты	40	0.49	3.04	2.21	36.75	
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	15.84	66.43	
	Итого за Полдник	230	10.52	9.64	49.26	327.69	
Полдник	Булочка домашняя	50	3.86	3.52	29.46	167.49	
	Йогурт	180	6.66	6.12	19.80	160.20	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3032	90.51	63.99	161.91	1596.34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Итого за Завтрак	355	7.95	10.82	32.79	262.55	
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3.57	4.17	13.46	105.59	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.36	10.79	71.16	
	Итого за Завтрак 2	170	2.25	2.11	29.88	152.40	
Завтрак 2	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	540	20.61	15.98	57.28	465.76	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1.60	4.25	9.72	85.18	
	Печень говяжья по-строгановски	60	13.80	8.02	4.98	148.87	
	Картофель отварной	110	2.26	2.63	18.28	108.68	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0.08	0.05	10.43	39.33	
	Итого за Полдник	295	18.05	7.58	21.26	224.92	
Полдник	Котлеты рыбные запеченные	60	16.19	5.02	5.42	132.50	
	Икра морковная	40	0.50	2.04	4.44	38.59	
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	
	Чай с сахаром	180	0.08	0.02	5.02	17.53	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3347	48.86	36.49	141.21	1105.63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
	Итого за Завтрак	355	7.58	9.82	32.44	251.85	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.51	4.38	14.76	118.34	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с молоком	180	1.34	1.15	9.14	47.71	
	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	535	39.25	23.33	70.98	648.08	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневой)	150	2.19	4.91	13.42	107.21	
	Птица, тушеная в соусе с овощами	150	32.47	16.81	18.77	343.33	
	Свекла отварная	40	0.46	0.07	2.70	17.20	
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Кисель из сока плодового или ягодного	150	0.30	0.05	16.96	66.34	
	Итого за Полдник	280	18.07	14.39	30.64	327.21	
Полдник	Лапшевник с творогом	100	13.23	9.51	20.49	223.86	
	Соус молочный (сладкий)	30	0.64	1.13	3.10	25.35	
	Молоко кипяченое	150	4.20	3.75	7.05	78.00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3172	65.16	47.71	145.53	1279.14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	325	8.87	11.23	34.91	274.46	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшенной)	150	4.33	4.48	15.28	118.10	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Какао с молоком	150	2.81	2.46	11.09	70.56	
	Итого за Завтрак 2	175	2.63	2.60	33.60	173.25	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	Итого за Обед	540	25.83	14.41	64.74	502.94	
Обед	Борщ вегетарианский	150	1.65	5.74	10.39	103.07	
	Шницель рыбный натуральный	60	18.31	3.86	8.62	143.82	
	Пюре картофельное	110	2.46	3.74	16.69	113.97	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0.35	0.08	1.08	7.20	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.00	15.21	57.18	
	Итого за Полдник	360	13.99	17.79	19.51	298.28	
Полдник	Омлет натуральный	120	11.74	14.95	2.19	195.48	
	Икра кабачковая	40	0.47	2.16	3.80	36.87	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Чай с сахаром	180	0.08	0.02	5.02	17.53	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3417	51.32	46.03	152.76	1248.93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Итого за Завтрак	345	10.71	12.40	43.11	339.89	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	140	8.85	8.08	27.37	227.74	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с лимоном	180	0.13	0.03	7.20	26.35	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Яблоки порционные	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	560	20.24	22.08	68.91	563.26	
Обед	Суп фасолевый	150	2.10	4.76	11.35	98.23	
	Гренки из пшеничного хлеба	20	3.15	1.22	15.73	89.54	
	Тефтели мясные	60	10.06	10.86	8.02	174.11	
	Капуста тушеная	110	1.99	4.17	10.08	80.90	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из свежих яблок	150	0.07	0.04	9.86	36.78	
	Итого за Полдник	220	15.60	10.72	49.61	358.98	
Полдник	Ватрушки	70	10.05	5.62	33.11	225.48	
	Йогурт питьевой	150	5.55	5.10	16.50	133.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3017	46.81	45.37	173.10	1314.13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	Итого за Завтрак	325	8.88	12.46	45.68	329.67	
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	150	4.96	6.22	21.26	161.50	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.19	1.95	15.88	82.37	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	530	48.94	28.89	84.05	786.54	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3.93	3.40	15.77	108.01	
	Гренки из пшеничного хлеба	20	3.15	1.22	15.73	89.54	
	Биточки рубленные из птицы	60	36.17	16.98	5.82	306.41	
	Рагу овощное (2)	120	2.83	6.25	16.23	135.41	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Кисель из сока	150	0.31	0.05	17.75	69.47	
	Итого за Полдник	250	12.41	13.16	50.40	372.53	
Полдник	Блины	100	6.86	8.06	33.90	239.03	
	Йогурт питьевой	150	5.55	5.10	16.50	133.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2972	70.49	54.68	191.60	1540.74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	355	8.72	11.15	32.55	264.06	
Завтрак	Суп молочный манный	150	4.08	4.34	12.63	106.56	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Какао с молоком	180	2.91	2.52	11.38	71.70	
	Итого за Завтрак 2	170	2.25	2.11	29.88	152.40	
Завтрак 2	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	560	44.00	25.03	62.24	643.93	
Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	150	1.53	4.27	9.97	89.56	
	Птица тушеная (с соусом томатным)	60	34.12	15.92	2.50	275.44	
	Каша вязкая (гречневая)	110	3.64	3.10	19.33	115.05	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из ягод замороженных	150	0.14	0.05	8.07	31.78	
	Итого за Полдник	355	6.61	6.61	38.10	237.29	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.65	4.14	14.48	115.51	
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	Чай с сахаром	180	0.08	0.02	5.02	17.53	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3482	61.58	44.90	162.77	1297.68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	Итого за Завтрак	355	7.15	10.08	30.13	241.53	
Завтрак	Суп молочный с крупой (овсяной)	150	4.08	4.64	12.45	108.02	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с молоком	180	1.34	1.15	9.14	47.71	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	535	60.73	27.14	76.20	785.74	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2.05	4.96	12.87	105.57	
	Плов из птицы	150	53.99	20.61	27.91	501.79	
	Помидоры свежие	40	0.35	0.08	1.08	7.20	
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.00	15.21	57.18	
	Итого за Полдник	280	23.19	19.62	34.66	404.14	
Полдник	Сырники из творога	100	19.50	15.84	20.94	307.88	
	Соус молочный (сладкий)	30	0.64	1.13	3.10	25.35	
	Какао с молоком	150	3.05	2.65	10.62	70.91	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3162	91.33	57.01	152.46	1483.41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Итого за Завтрак	355	6.19	8.80	31.02	230.25	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшениной)	150	4.33	4.48	15.28	118.10	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Чай с лимоном	180	0.13	0.03	7.20	26.35	
	Итого за Завтрак 2	168	2.10	1.91	28.39	144.06	
Завтрак 2	Печенье	18	1.35	1.76	13.39	75.06	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	555	33.93	20.60	69.29	608.08	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	150	10.09	6.10	11.86	139.02	
	Биточки рыбные запеченные	60	17.00	7.06	7.38	164.39	
	Пюре картофельное	110	2.46	3.74	16.69	113.97	
	Икра кабачковая	40	0.47	2.16	3.80	36.87	
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0.08	0.05	10.43	39.83	
	Итого за Полдник	210	15.65	10.73	46.12	346.70	
Полдник	Булочка "Творожная"	60	10.10	5.63	29.62	213.20	
	Йогурт питьевой	150	5.55	5.10	16.50	133.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3175	57.87	42.04	174.82	1329.09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	355	11.14	12.71	45.91	338.24	
Завтрак	Каша жидкая (гречневая)	150	6.76	6.06	26.58	181.28	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Масло (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	37.40	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.36	10.79	71.16	
	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	510	16.39	24.25	61.88	550.37	
Обед	Суп картофельный с крупой(перловая)	150	1.58	6.18	10.95	110.26	
	Котлеты рубленые	60	9.14	10.81	6.20	161.12	
	Рагу овощное (2)	120	2.79	6.25	16.14	134.86	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	15.84	66.43	
	Итого за Полдник	355	13.42	15.51	14.71	255.31	
Полдник	Омлет натуральный	120	11.74	14.95	2.19	195.48	
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.12	6.00	
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	
	Чай с сахаром	180	0.08	0.02	5.02	17.53	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3232	41.21	52.64	133.97	1195.92	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312418234115319183154017294632278076113619539344

Владелец Шпак Елена Витальевна

Действителен с 23.05.2024 по 23.05.2025