


Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Ясли-сад №15
«Солнышко» с.Новопокровка»
 Шпак Е.В.
Приказ № 17/н от 25.04.2022



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

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

От 3-7 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	7.63	9.58	36.06	264.34	
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	0.13	0.02	8.13	29.16	
	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	82.30	54.95	89.82	1191.52	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	16.54	13.89	14.55	249.70	
	Биточки куриные	80	56.38	31.61	9.97	538.60	
	Каша вязкая (пшеничная)	130	3.53	3.50	19.74	132.52	
	Салат из свежей 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	210	10.18	9.44	51.79	335.46	
Полдник	Булочка домашняя	60	4.63	4.34	35.29	201.96	
	Йогурт	150	5.55	5.10	16.50	133.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3032	100.37	74.14	189.14	1843.32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Итого за Завтрак	415	12.02	14.54	56.46	407.46	
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	
	Кофейный напиток с молоком	200	3.22	2.87	12.87	85.63	
	Итого за Завтрак 2	175	2.63	2.60	33.60	173.25	
Завтрак 2	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	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:	3347	65.11	46.22	185.99	1441.59	

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	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	647	45.61	24.16	85.79	742.27	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневой)	180	2.60	5.14	15.93	120.67	
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	37.22	17.00	21.83	375.74	
	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	21.21	18.32	34.97	394.87	
Полдник	Лапшевник с творогом	120	15.14	10.98	21.24	249.03	
	Соус молочный (сладкий)	50	1.03	2.84	5.27	52.24	
	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3172	76.64	53.52	173.07	1492.70	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	395	10.94	12.43	42.69	325.22	
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	
	Какао с молоком	180	3.09	2.71	11.56	75.76	
	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	657	33.37	18.34	72.44	606.13	
Обед	Борщ вегетарианский	180	1.98	7.01	12.59	125.37	
	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	
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.00	11.85	46.92	
	Итого за Полдник	400	15.06	18.70	21.45	318.00	
Полдник	Омлет натуральный	130	12.72	15.83	2.38	208.03	
	Икра кабачковая	50	0.55	2.19	4.55	40.55	
	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:	3417	62.00	52.07	170.18	1422.60	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Итого за Завтрак	400	13.10	14.24	53.51	409.64	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	165	10.39	9.60	32.59	270.48	
	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	0.13	0.02	8.13	29.16	
	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	682	25.78	28.20	83.75	702.48	
Обед	Суп фасолевый	180	2.58	5.97	13.75	121.07	
	Гренки из пшеничного хлеба	25	3.91	1.52	19.55	111.32	
	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 свежих яблок	180	0.07	0.05	11.08	41.61	
	Итого за Полдник	220	15.88	10.67	50.77	363.31	
Полдник	Ватрушки	70	10.33	5.57	34.27	229.81	
	Йогурт питьевой	150	5.55	5.10	16.50	133.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3017	55.02	53.28	199.50	1527.43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	Итого за Завтрак	395	11.78	15.09	59.31	418.85	
Завтрак	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	
	Кофейный напиток с молоком	180	3.22	2.87	20.35	111.06	
	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	632	59.95	33.20	100.28	935.66	
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 рубленные из птицы	80	44.60	19.72	7.88	373.01	
	Рагу овощное (2)	130	3.07	6.20	17.43	140.22	
	Хлеб ржаной	37	3.15	1.22	15.73	95.83	
	Кисель из сока	180	0.36	0.05	20.42	80.13	
	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	84.40	61.62	221.46	1779.04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	395	10.31	12.02	39.02	305.74	
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	
	Какао с молоком	180	2.81	2.46	11.09	70.56	
	Итого за Завтрак 2	175	2.63	2.60	33.60	173.25	
Завтрак 2	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	677	56.02	29.58	93.30	853.67	
Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	180	1.84	5.45	11.95	110.44	
	Птица тушеная (с соусом томатным)	80	40.71	17.21	3.51	318.95	
	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 пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	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	405	7.46	7.45	42.31	265.03	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.49	4.98	17.69	139.76	
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	Чай с сахаром	200	0.09	0.02	6.02	21.02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3482	76.42	51.65	208.23	1597.69	

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	70.98	31.06	84.76	903.66	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.43	6.99	15.30	137.72	
	Плов из птицы	180	62.65	22.09	32.03	565.79	
	Помидоры свежие	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 из шиповника	180	0.61	0.00	11.85	46.92	
	Итого за Полдник	340	28.25	23.48	36.16	466.98	
Полдник	Сырники из творога	130	24.54	19.06	21.43	359.83	
	Соус молочный (сладкий)	30	0.62	1.71	3.17	31.39	
	Какао с молоком	180	3.09	2.71	11.56	75.76	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3162	108.48	65.88	170.19	1712.42	

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	175	2.63	2.60	33.60	173.25	
Завтрак 2	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0.75	0.15	15.00	69.00	
	Итого за Обед	677	42.19	25.20	84.40	745.56	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	180	11.83	6.86	14.14	161.05	
	Биточки рыбные запеченные	80	21.97	9.60	10.62	221.20	
	Пюре картофельное	130	2.92	4.62	19.78	136.87	
	Икра кабачковая	50	0.55	2.19	4.55	40.55	
	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	0.07	0.05	11.08	41.66	
	Итого за Полдник	230	16.45	10.75	56.49	390.98	
Полдник	Булочка "Творожная"	80	10.90	5.65	39.99	257.48	
	Йогурт питьевой	150	5.55	5.10	16.50	133.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3175	69.27	48.30	213.84	1589.43	

Прием 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	
Завтрак	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	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	607	20.65	27.66	74.06	649.47	
Обед	Суп картофельный с крупой(перловая)	180	2.07	7.48	13.94	136.29	
	Котлеты рубленые	80	12.02	13.10	8.43	202.55	
	Рагу овощное (2)	130	3.01	5.84	17.36	136.43	
	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	400	14.91	16.56	18.30	284.95	
Полдник	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	
	Чай с сахаром	200	0.09	0.02	6.02	21.02	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3232	50.25	60.11	165.61	1426.69	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312418234115319183154017294632278076113619539344

Владелец Шпак Елена Витальевна

Действителен с 23.05.2024 по 23.05.2025