


Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Ясли-сад №15
"Солнышко" с.Новопокровка"

Шпак Е.В.
Приказ № 10 от 16.11.2024



МБДОУ "Ясли –сад №15 "Солнышко" с.Новопокровка"

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

От 2 до 3 лет, сезон зима - весна

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях .Сборник технических нормативов Могильный М.П. и Тутьельян 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	385	6.87	9.54	31.55	243.34	
Завтрак	Суп молочный манный	180	5.01	5.22	15.81	131.19	
	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	570	50.09	37.50	71.00	820.25	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	14.41	11.94	12.07	213.60	
	Котлеты рубленые из птицы	70	27.65	17.20	8.46	285.77	
	Каша вязкая (пшеничная)	110	3.53	2.78	19.73	125.04	
	Салат из капусты белокочанной	45	0.53	4.04	3.54	51.06	
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из ягод замороженных	150	0.14	0.05	8.07	30.78	
	Итого за Полдник	200	9.41	8.62	43.96	294.21	
Полдник	Булочка домашняя	50	3.86	3.52	27.46	160.71	
	Йогурт	150	5.55	5.10	16.50	133.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3057	66.63	55.83	157.98	1409.80	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
	Итого за Завтрак	385	8.67	11.65	35.47	283.67	
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	180	4.29	5.00	16.14	126.71	
	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	155	2.53	2.58	31.60	164.05	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	Итого за Обед	550	22.71	16.85	57.88	484.48	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1.60	4.25	9.72	85.18	
	Печень говяжья по-строгановски	70	16.09	8.85	5.80	169.19	
	Картофель отварной	110	2.26	2.63	18.28	108.68	
	Огурец соленый, нарезка	40	0.13	0.08	0.90	4.40	
	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	305	23.09	11.30	32.38	326.56	
Полдник	Котлета рыбная	70	21.22	8.74	17.43	237.65	
	Морковная икра	40	0.51	2.04	3.55	35.08	
	Чай с сахаром	180	0.08	0.02	5.02	17.53	
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3382	57.00	42.38	157.33	1258.76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
	Итого за Завтрак	355	8.32	10.56	34.72	271.44	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.41	5.25	18.29	144.04	
	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	150	1.18	1.02	7.89	41.60	
	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	580	42.22	31.36	77.50	752.90	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневой)	150	2.19	4.91	13.42	107.21	
	Птица, тушеная с картофелем	150	34.98	18.86	22.68	384.51	
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0.36	2.04	2.89	29.79	
	Салат из капусты белокочанной	45	0.53	4.04	3.54	51.06	
	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	66.33	
	Итого за Полдник	320	20.44	17.83	29.73	364.05	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	14.65	10.74	16.47	223.41	
	Соус молочный (сладкий)	50	1.03	2.84	5.27	52.24	
	Молоко кипяченое	170	4.76	4.25	7.99	88.40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3387	71.24	59.92	153.42	1440.39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Итого за Завтрак	365	9.80	12.16	37.12	295.37	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшенной)	180	5.20	5.37	18.32	141.72	
	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	160	2.87	2.50	10.26	67.85	
	Итого за Завтрак 2	155	2.53	2.58	31.60	164.05	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	Итого за Обед	540	25.70	12.99	63.78	484.46	
Обед	Рассольник ленинградский	150	1.68	4.31	11.12	91.86	
	Шницель рыбный натуральный	60	18.31	3.86	8.62	143.82	
	Пюре картофельное	110	2.52	3.75	17.18	116.28	
	Огурец соленый, нарезка	40	0.13	0.08	0.90	4.40	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Напиток из шиповника	150	0.51	0.00	13.21	50.40	
	Итого за Полдник	340	14.26	15.34	25.05	297.45	
Полдник	Омлет натуральный	100	9.80	11.74	1.80	155.42	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0.69	1.13	2.97	27.35	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Чай с молоком	180	2.07	1.81	11.78	66.28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3407	52.29	43.07	157.55	1241.33	

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	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	560	20.30	22.13	76.29	593.52	
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 соленые (огурцы)	40	0.13	0.08	0.90	4.40	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Кисель из сока	150	0.32	0.05	17.46	68.64	
	Итого за Полдник	210	15.25	12.16	47.04	359.16	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	9.70	7.06	30.54	225.66	
	Йогурт питьевой	150	5.55	5.10	16.50	133.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2817	46.52	46.86	177.91	1344.57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	Итого за Завтрак	355	10.08	13.75	51.33	369.02	
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180	6.16	7.51	27.21	201.87	
	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	15.58	81.35	
	Итого за Завтрак 2	155	2.53	2.58	31.60	164.05	
Завтрак 2	Сок фруктовый	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	Итого за Обед	560	47.19	25.12	72.76	699.05	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	4.03	3.42	16.58	111.86	
	Гренки из пшеничного хлеба	20	3.15	1.22	15.73	89.54	
	Биточки рубленные из птицы	60	35.23	16.17	5.82	296.56	
	Рагу овощное с томатом	110	1.96	3.19	12.91	88.21	
	Огурец соленый, нарезка	40	0.13	0.08	0.90	4.40	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из ягод замороженных	150	0.14	0.05	8.07	30.78	
	Итого за Полдник	250	12.51	13.17	51.09	375.87	
Полдник	Блины	100	6.96	8.07	34.59	242.37	
	Йогурт питьевой	150	5.55	5.10	16.50	133.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3232	72.31	54.62	206.78	1607.99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	355	9.56	12.09	34.83	286.15	
Завтрак	Суп молочный манный	180	4.88	5.21	15.96	130.58	
	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	2.95	2.59	10.33	69.77	
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	560	42.63	26.12	71.60	684.05	
Обед	Борщ вегетарианский	150	1.66	4.11	11.46	90.20	
	Птица тушеная	60	32.39	14.20	1.97	251.46	
	Каша вязкая (гречневая)	110	3.64	3.10	19.33	115.05	
	Салат из квашеной калусты	40	0.36	3.04	1.75	34.91	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	15.84	66.33	
	Итого за Полдник	325	5.99	5.94	38.32	228.07	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.98	3.46	11.56	94.37	
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.13	0.03	8.16	29.45	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3307	58.44	44.32	156.22	1250.27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	Итого за Завтрак	355	7.92	10.99	33.18	264.89	
Завтрак	Суп молочный с крупой (овсяной)	180	4.89	5.56	15.52	131.66	
	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	150	1.30	1.14	9.12	47.43	
	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	535	40.13	23.36	80.86	691.53	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2.05	4.96	12.87	105.57	
	Плов из птицы	150	33.81	16.78	31.21	401.48	
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0.13	0.08	0.90	4.40	
	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	0.31	0.05	16.75	66.08	
	Итого за Полдник	280	17.40	15.03	27.13	310.61	
Полдник	Вареники ленивые (отварные)	100	14.43	11.08	15.83	224.92	
	Соус сметанный	30	0.52	1.82	1.74	25.64	
	Какао с молоком	150	2.45	2.13	9.56	60.05	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3192	65.71	49.55	152.64	1319.03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Итого за Завтрак	385	7.06	9.69	33.66	252.51	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшенной)	180	5.20	5.37	17.92	140.36	
	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	155	2.53	2.58	31.60	164.05	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	130	0.65	0.13	13.00	59.80	
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	
	Итого за Обед	555	35.64	19.09	69.28	596.94	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	150	11.96	7.71	11.86	158.72	
	Биточки рыбные запеченные	60	16.19	5.02	5.42	132.50	
	Пюре картофельное	110	2.46	3.74	16.69	113.97	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0.69	1.13	2.97	27.35	
	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	13.21	50.40	
	Итого за Полдник	210	13.31	9.47	45.84	324.44	
Полдник	Булочка "Творожная"	60	7.76	4.37	29.34	190.94	
	Йогурт питьевой	150	5.55	5.10	16.50	133.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3192	58.54	40.83	180.38	1337.94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	385	12.49	14.20	51.22	377.48	
Завтрак	Каша жидкая (гречневая)	180	8.11	7.55	31.89	220.52	
	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 свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
	Итого за Обед	500	15.02	22.55	52.85	489.52	
Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	150	1.53	5.27	9.97	98.56	
	Котлеты рубленные	60	8.93	8.79	4.82	136.44	
	Рагу овощное	110	1.93	7.45	11.89	127.27	
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	
	Компот из свежих яблок	150	0.08	0.05	13.42	49.55	
	Итого за Полдник	350	14.90	18.13	23.61	316.19	
Полдник	Омлет натуральный	110	10.77	12.62	1.98	167.96	
	Салат из квашеной капусты	40	0.36	3.04	1.75	34.91	
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	
	Чай с молоком	180	2.07	1.81	11.38	64.92	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3227	42.67	55.05	139.15	1235.19	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312418234115319183154017294632278076113619539344

Владелец Шпак Елена Витальевна

Действителен с 23.05.2024 по 23.05.2025