

Утверждено
Приказом МБДОУ д/с «Алёнушка»
№38/1 от 29.08.2023

Примерное 10 – ти дневное меню для питания детей в
муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад «Аленушка»,
с. Лопатино Тарусского района Калужской области

Сборник технологических карт и рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания
ООО Фирма «Партнер» 2011

День первый

Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша пшённая молочная жидкая	200/5	7.4	8.8	35.1	250	0.53	181
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2.8	14,7	93	0,39	262
Бутерброд с маслом	50/5	4	4.6	24.2	156	0	1
		14.2	16.2	74	499	0.92	
Итого:							
2 ЗАВТРАК							
Груша	150	0,6	0,45	15,45	65,39	7,5	
Итого:		0,6	0,45	15,45	65,39	7,5	
ОБЕД							
Суп картофельный	250	2.7	2.6	18,9	111	6.6	54
Котлета из говядины	70/7	11,0	15,2	10,9	225	0,07	92
Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0	197
Салат из белокочанной капусты	60	1,03	3	5,61	52,41	25.6	5
Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,32	268
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	86.89	0	
Хлеб пшеничный	20	1.58	0,2	9,66	47,6	0	
Итого:		26.11	25.85	122.57	828.9	32.29	
УПЛОТ. ПОЛДНИК:							
Рыба припущенная	80	18,2	5,7	0,5	126	0,20	77
Омлет натуральный	90/4	7.9	11.6	1.3	141	0,02	203
Салат из моркови	60	1,4	3,9	4,9	60	12.84	18
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	258
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
Печенье	30	1.92	5.04	20.55	131.13	0	
Итого:		31,89	26,57	50.84	554.53	13.06	
Итого за день:		72.8	69.07	262.86	1947.82	53.77	

День второй

Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5.1	7.9	31.5	218	0,55	180
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	259
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
Итого:		8.87	9.6	57.19	350.4	0.81	
2 ЗАВТРАК							
Яблоко	150	0,5	0,5	12,25	53,35	12,5	
Итого:		0,5	0,5	12,25	53,35	12,5	
ОБЕД							
Щи из св. капусты с картофелем	250/10	1,8	5,8	8,4	93	11,98	49
Жаркое по- домашнему	150/70	22,2	22,7	20,3	375	9,4	91
Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,06	6,4	5,26	81,86	1,49	24
Напиток апельсиновый	200	0.1	0,01	18.9	73	2.33	270
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	86.89	0	
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.6	0	
Итого:		30.04	35.71	79.22	757.35	25.2	
УПЛОТ. ПОЛДНИК:							
Пудинг творожный с киселём плодово-ягодным	150/40	20.6	12.4	64.9	450	16.11	212
Булочка домашняя	70	4.9	8.2	37.4	244	0	251
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
Итого:		27.87	20.9	116.79	765.4	16.11	
Итого за день:		67.28	66.71	265.45	1926.5	54.62	

День третий

Наименование блюда	вых од, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,4	5,2	19,9	148	0,65	74
Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93,0	0,52	264
Бутерброд с сыром	50/15	7.9	4,75	24,2	172	0,11	3
Итого:		15,5	13,05	57,6	413	1,28	
2 ЗАВТРАК							
Йогурт	200	5,6	0,1	7,3	51	0,56	
Итого:		5,6	0,1	7,3	51	0,56	
ОБЕД							
Свекольник	250	2,1	5.2	14.8	114	6.94	64
Котлета рыбная	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95	79
Каша гречневая	200/5	11.2	7.0	46.2	296	0	160
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	12,44	15	Прил.3
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	1,60	269
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	86.89	0	
Хлеб пшеничный	20	1.58	0,2	9,66	47,6	0	
Итого:		31,14	21.82	117.14	792.93	58.49	
УПЛОТ. ПОЛДН.							
Оладьи с молоком сгущенным	140/30	13,00	12	70	444	0,54	227
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	258
Пряник	25	1,50	1,2	18,8	92	0	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
Итого:		16.97	13.53	112,39	632.4	0.54	
Итого за день:		69.21	48.5	294.43	1889.33	60.87	

День четвертый

Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	200/5	5	7.8	23.4	184	0,55	177
Чай	200	0,1	0,02	0.02	1	0	257
Бутерброд с повидлом	80	2,4	7,5	36,9	222	0,08	4
Итого:		7.5	15.33	60.32	407	0.63	
2 ЗАВТРАК							
Банан	100	1.50	0,50	21,0	96,0	10	
Итого:		1.50	0,50	21,0	96,0	10	
ОБЕД							
Суп картофельный с клёцками	250	2.1	3	14.4	94	6,60	58
Плов из курицы	150/70	19.9	24.7	39.0	461	1.63	127
Салат "Здоровье"	70	1,18	3,14	4,85	51,58	2,62	29
Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,32	268
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	86.89	0	
Хлеб пшеничный	20	1.58	0,2	9,66	47,6	0	
Итого:		27.88	28.55	107.26	799.49	11.17	
УПЛОТ. ПОЛД.							
Рагу из овощей	200	3,7	10	17,1	174	11.6	141
Сосиска отварная	66/3	6,6	13,8	0,51	153	0	121
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2.08	14,7	93	0.39	262
Хлеб пшеничный	30	2,34	0,30	14,49	71,40	0	
Итого:		15,44	26.18	46.8	491.4	11.99	
Итого за день:		57.58	68.88	240.23	1845.47	33.79	

День пятый

Наименование блюда	выход, Г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная вязкая	200/4	9	9	37	266	0.5	170
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	258
Бутерброд с маслом	55/5	4	4.6	24.2	156	0	1
Итого:		13.1	13.63	70.3	447	0	
2 ЗАВТРАК							
Сок	200	0.56	0	30.06	116.7	0.48	
Итого:		0.56	0	30.06	116.7	0.48	
ОБЕД							
Рассольник ленинградский	250	2.2	5.3	15.4	120	6.7	50
Гуляш	70/50	20.1	20.5	3.2	277	0.94	89
Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4	133
Салат из моркови с яблоками	60	0,54	2,02	5,36	40,82	3,09	20
Кисель из концентрата на плодов, или ягодных экстрактах	200	0	0	20,0	76	0	274
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	86.89	0	
Хлеб пшеничный	20	1.58	0,2	9,66	47,6	0	
Итого:		31.54	33.22	90.42	785.31	18.4	
УПЛОТН. ПОЛДН							
Вареники ленивые	150/4	22.1	13.5	21.4	298	0,23	208
Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93,0	0,52	264
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
Итого:		27.67	16.9	49.39	462,4	0.75	
Итого за день:		72.15	63.75	240.17	1811.32	19.63	

День шестой

Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша из смеси круп молочная вязкая	200/5	8.1	9.4	28.9	234	0,51	173
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	37	1,12	260
Хлеб пшеничный	20	1.19	0.15	7.25	35.7	0	
Итого:		11.79	17.38	55.15	427.7	1,17	
2ЗАВТРАК							
Яблоко	150	0,5	0,5	12,25	53,35	12,5	
Итого:		0,5	0,5	12,25	53,35	12,5	
ОБЕД							
Уха с крупой	250/30	8.8	4.4	15.1	137	1.23	67
Рагу овощное с мясом	220	18	19.5	38.6	409	13.45	114
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	12,44	15	Прил.3
Компот из кураги	200	0.1	0,01	18.9	73	2.33	270
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	86.89	0	
Хлеб пшеничный	20	1.58	0,2	9,66	47,6	0	
Итого:		32.44	24.83	101.24	765.93	32.01	
УПЛОТН. ПОЛДН.							
Макаронные изделия с тертым сыром	200/8	10,4	17,2	38,6	355	0,05	199
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,5	71,40	0	
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2.8	14,7	93	0,39	262
Плюшка новомосковская	70	5,5	4.1	35,8	204	0,02	248
Итого:		18.77	16.6	93.9	602.4	0.92	
Итого за день:		63.5	59.31	262.54	1849.38	46.6	

День седьмой

Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша овсяная молочная жидкая	200/5	7,7	9,6	32,4	247	0,53	179
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	258
Бутерброд с маслом	50/5	4	4,6	24,2	156	0	1
Итого		11.8	14.23	65.7	428	0.53	
2 ЗАВТРАК							
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43	60,0	
Итого:		0,90	0,20	8,10	43	60,0	
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,8	5,7	12,5	107	7,94	52
Тефтели из говядины с рисом	80/80	11,2	18,2	16,1	273	3,07	102
Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4	133
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,18	6	Прил.3
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	2,33	270
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	0	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0	
Итого:		19.98	29.37	9397.5	732.67	29.74	
УПЛОТН. ПОЛДН.							
Омлет натуральный	90/4	7,9	11,6	1,3	141	0,02	203
Сосиска отварная	66/3	6,6	13,8	0,51	153	0	121
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93,0	0,52	264
Пряник	25	1,50	1,2	18,8	92	0	
Итого:		21.57	30	48.6	550.4	0.54	
Итого за день:		54.25	73.8	217.41	1754.07	91.17	

День восьмой

Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша мол. «Дружба»	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,53	183
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	37	1,12	260
Бутерброд с сыром	50/15	7,9	4,75	24,2	172	0,11	3
Итого:		14.4	12.88	67	441	1.76	
2 ЗАВТРАК							
Молоко кипячёное	200	5,5	6,2	8,6	110	1,04	
Итого:		5,5	6,2	8,6	110	1,04	
ОБЕД							
Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,3	2,2	14,3	88	6,6	56
Котлеты рубленые из птицы	70/4	10,5	14,9	10,6	220	0,27	125
Капуста тушёная	150	3,3	4,9	14,1	113	24,7	135
Икра свекольная	60	1,33	4,33	5,46	65,11	1,25	45
Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,32	268
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	0	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,6	0	
Итого:		23.31	27.18	98.32	730.6	33.14	
УПЛОТН. ПОЛДН,							
Сырники из творога	180/20	30,9	19,5	48	493	1,03	209
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20,0	76	0	274
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
Итого:		33.27	19.8	68	640.4	1.03	
Итого за день:		74.38	84.41	227.85	1922.00	36.97	

День девятый

Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8,0	36,5	241	0,53	182
Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93,0	0,52	264
Бутерброд с повидлом	80	2,4	7,5	36,9	222	0,08	4
Итого:		13	18.6	86.9	556	1.13	
2 ЗАВТРАК							
Сок	200	0.56	0	30.06	116.7	0.48	
Итого:		0.56	0	30.06	116.7	0.48	
ОБЕД							
Суп крестьянский с крупой	250/10	2,1	6.06	12,4	113	8,0	61
Шницель	70/7	11.0	15.2	10.9	225	0.07	92
Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	10,4	133
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,18	6	Прил.3
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	1,60	269
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86.89	0	
Хлеб пшеничный	20	1.58	0,2	9,66	47,6	0	
Итого:		21.76	26.82	88.46	685.67	26.07	
УПЛОТН. ПОЛДН.							
Винегрет	60	0,8	1,4	4,3	33	3,11	39
Тефтели рыбные	75/30	11.8	10.0	13.2	191	2.84	81
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	258
Хлеб пшеничный	20	1.58	0,2	9,66	47,6	0	
Вафли	10	0,28	0,33	7,73	33,46	0	
Итого:		14.56	11.96	43.99	330.06	5.95	
Итого за день:		49.88	57.38	249.41	1688.43	33.63	

День десятый

Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ ккал.	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочая вязкая	200/4	9,0	9,0	37	266	0,50	170
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	258
Бутерброд с маслом	50/5	4	4.6	24.2	156	0	1
Итого:		13.01	13.63	70.3	447	0.50	
2 ЗАВТРАК							
Банан	100	1.50	0,50	21,0	96,0	10	
Итого:		1.50	0,50	21,0	96,0	10	
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	8,0	4,4	31,8	202	2,80	59
Каша рисовая	200/5	4.9	4.7	50.2	268	11.3	164
Гуляш	70/50	20.1	20.5	3.2	277	0.94	89
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2.5	5.5	3.4	73	8.7	8
Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,32	268
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	86.89	0	
Хлеб пшеничный	20	1.58	0,2	9,66	47,6	0	
Итого:		41.38	35.95	142.46	1064.49	24.06	
УПЛОТН. ПОЛДН.							
Запеканка из творога	150/20	27.5	19.8	35.1	431	0.55	207
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2.08	14,7	93	0.39	262
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,40	0	
Вафли	10	0,28	0,33	7,73	33,46	0	
Итого:		32.95	22.51	77.02	628.86	0.94	
Итого за день:		88.84	72.59	310.78	2236.35	35.5	

**Количество белков, жиров, углеводов , к/ калорий и витамина С, употребленных детьми за 10 дней,
согласно меню.**

Дни недели	Белки	Жиры	Углеводы	К кал	Витамин С
1.	72.8	69.07	262.86	1947.82	53.77
2.	67.28	66.71	265.45	1926.5	54.62
3.	69.21	48.5	294.43	1889.33	60.87
4	57.58	68.88	240.23	1845.47	33.79
5.	72.15	63.75	240.17	1811.32	19.63
6.	63.5	59.31	262.54	1849.38	46.6
7.	54.25	73.8	217.41	1754.07	91.17
8.	74.38	84.41	227.85	1922	36.97
9.	49.88	57.38	249.41	1688.43	33.63
10.	88.84	72.59	310.78	2236.35	35.5
Итого среднее за 10 дней	66.99	66.44	257.11	1887.07	46.66

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190547

Владелец Ермилова Алла Сергеевна

Действителен с 18.10.2023 по 17.10.2024