



Десятидневное меню для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего и дошкольного возраста с 10,5 часовым пребыванием на 2024г.
МДОУ детский сад №1 "Дюймовочка" Новоалександровского муниципального округа СК

		Ранний (от 1 до 3 лет)						Дошкольный (от 3 до 7 лет)					
№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1 день													
	Завтрак												
334	Рис отварной с овощами	130	3	4,3	27,13	159,25	0,04	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,046
131	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	1,06	1,72	20,28	0,02	50	1,55	1,77	2,86	33,8	0,03
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0	180/10	0,048	0,02	9,99	40	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	40/5/15	6,3	9,17	19,4	185,3	0,09
	ИТОГО:		8,7	12,25	50,4	346,53	0,13		11,368	15,92	63,55	442,85	0,166
	Обед												
87	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	3,49	180	3,95	3,79	11,9	106,7	4,19
299	Шницель (говядина) с маслом сливочным	50/5	8,19	6,18	8,2	121	0	70/5	11,16	8,4	11,2	165	0
335	Макароны отварные	110	4,04	3,31	19,4	123,5	0	130	4,78	0,4	22,9	146	0
55	Икра свекольная	30	0,7	1,37	3,7	30	2	50	1,17	2,3	6,17	50	3,36
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,7	0	40	2,64	0,48	13,36	69,3	0
	ИТОГО:		19,45	14,475	78,36	530,2	5,79		25,68	15,588	100,19	686	7,91
	Полдник												
414	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
443	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	70	5	9,2	39	259	0
	ИТОГО		5,88	8,57	38,5	255	0,98		7,85	11,61	53,36	350	1,17
	ВСЕГО за 1 день:		34,03	35,295	167,26	1220,68	6,9		44,898	43,118	217,1	1478,85	9,246

2 день														
	Завтрак													
199	Каша жидкая молочная (манная, кукурузная, пшенная)	150/5/5	5,46	8,52	34,2	236,3	0,85		170/5/5	6,14	9,18	38,48	265,9	0,95
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02		180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0		30/10	2,45	7,55	14,62	136	0
	ИТОГО:		7,95	16,08	55,81	400,3	0,87			8,65	16,75	63,09	441,9	0,98
	Обед													
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08		180	1,25	3,52	6,1	61	13,3
261/229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	3,73		70/70	13,65	6,93	5,32	147	4,72
339	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,98	100,65	13,31		130	2,65	4,16	17,71	118,9	15,74
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3		180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0		20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0		40	2,64	0,48	13,6	69,3	0
	ИТОГО:		16,27	8,925	61,04	423,22	28,42			22,17	15,308	77,39	545,2	34,12
	Полдник													
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05		180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/20	3,86	3,44	23,5	140,5	0,2		40/30	5,61	5	34,15	204,3	0,3
	ИТОГО:		8,21	7,19	29,5	215,5	1,25			10,83	9,5	41,35	294,3	1,56
	ВСЕГО: за 2 день		26,93	23,665	105,16	774,72	29,67			35,45	32,358	133,36	975,5	35,68
3 день														
	Завтрак													
57	Икра кабачковая	110	0,48	1,89	3,08	31	3		130	0,72	2,84	4,62	46,5	4,5
229	Омлет натуральный	60/5	11,9	21,4	2,4	249,4	0,24		80/5	13,7	24,5	2,75	286,3	0,27
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02		180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0		30	2,37	0,3	14,49	71	0
	ИТОГО:		14	23,5	22,13	355,7	3,26			16,85	27,66	31,85	443,8	4,8
	Обед													
86	Суп картофельный с крупой (рисовая)	150	1,18	1,64	8,7	54,45	4,95		180	1,42	1,97	10,5	65,34	5,94
319	Птица, тушеная в соусе с овощами(соус сметанно-томатный№373)	50/110	8	5,13	14,8	137,7	6,57		70/130	10	6,4	18,5	172,2	8,2
400	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,7	92,7	0,82		180	0,51	0,054	27,18	111,2	0,99
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0		20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,7	0		40	2,64	0,48	13,36	69,4	0
	ИТОГО:		12,51	7,255	62,54	366,85	12,34			16,15	9,104	79,2	465,44	15,13
	Полдник													
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
3	Бутерброд с маслом	30/5	4,73	6,88	14,56	139	0,07		40/5	6,3	9,17	19,4	185,3	0,09
	ИТОГО:		7,88	9,6	27,52	228	1,27			9,97	12,36	35,22	292,3	1,52
	ВСЕГО за 3 день:		21,97	17,055	99,72	642,15	13,61		30	28,49	21,764	128,91	828,74	16,65

6 день														
	Завтрак	1 шт./40	5,08	4,6	0,28	63	0	1шт/40	5,08	4,6	0,28	63	0	
227	Яйцо отварное	1 шт./40	5,08	4,6	0,28	63	0	1шт/40	5,08	4,6	0,28	63	0	
57	Икра кабачковая	110	1,32	5,2	8,47	85,25	8,25	130	1,56	6,14	10,01	100,8	9,75	
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
3	Бутерброд с маслом	30/5	4,73	6,88	14,56	139	0,07	40/5	6,3	9,17	19,4	185,3	0,09	
	ИТОГО:		11,17	16,69	30,3	315,25	8,34		13	19,93	39,68	389,1	9,87	
	Обед													
70	Овощи натуральные соленные	30	0,24	0,03	0,51	3	1,06	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	180	1,3	3,54	9,17	73,8	7,4	
292	Жаркое по – домашнему (говядина)	50/70	14,7	3,76	13,06	144,7	5,12	70/90	19,6	5,02	17,4	192,9	6,8	
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0	
	ИТОГО:		19,26	7,195	58,36	375,92	12,65		25,92	9,308	75,44	490,04	16,31	
	Полдник													
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Печенье	50	4,18	1,99	38,5	189	0	70	5,85	3,79	54	264,6	0	
	ИТОГО:		7,33	4,71	51,46	278	1,2		9,52	6,98	69,82	371,6	1,43	
	ВСЕГО за 6 день:		37,76	28,595	140,12	969,17	22,19		48,44	36,218	184,94	1250,74	27,61	
7 день														
	Завтрак													
251/223	Вареники с творогом из полуфабриката	150/3	21,19	16	40,6	391,5	0,68	180/5	26,3	19,86	50,4	486	0,84	
411	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	ИТОГО:		21,23	16,01	47,59	419,5	0,7		26,36	19,88	60,39	526	0,87	
	Обед													
86	Суп картофельный с крупой (круп перловая)	150	1,5	1,67	10,2	61,95	4,95	180	1,8	2	12,24	74,34	5,94	
308	Запеканка картофельная с печенью говяжьей или мясом(говядина)	130/5	10,4	6,52	21,2	185	22,95	150/5	11,98	7,49	24,35	212,4	26,35	
70	Овощи натуральные соленные(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	
400	Кисель из сока плодового	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	180	0,51	0,054	27,18	111,2	0,99	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0	
	ИТОГО:		15,47	8,705	70,9	424,62	29,77		18,91	10,274	87,64	519,58	35,03	
	Полдник													
414	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	70	5,1	8,76	37,74	250,6	0	
	ИТОГО:		5,98	8,26	37,59	249	0,98		7,95	11,17	52,1	341,6	1,17	
	ВСЕГО за 7 день:		42,68	32,975	156,08	1093,12	31,45		53,22	41,324	200,13	1387,18	37,07	

10 день														
	Завтрак													
426	Вареники с картофелем отварные	150/5	16,6	4,26	30,54	22,7	0	180/5	19,82	5,08	36,45	271	0	
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	40	2,37	0,3	14,49	71	0	
	ИТОГО:		19,01	4,57	52,02	326	0,02		22,25	5,4	60,93	382	0,03	
	Обед													
86	Суп картофельный с крупой(пшеничная)	150	1,6	1,68	10,28	62,7	4,95	180	1,92	2,02	12,34	75,2	5,94	
304/373	Тефтели говяжьи в соусе сметанно-томатном №373	50/30	5,59	6,27	7,32	108	0,52	70/50	8,39	9,4	10,97	162	0,77	
335	Макароны отварные	110	4,05	3,31	19,39	123,5	0	130	4,78	3,91	22,92	146	0	
143	Капуста тушеная	30	0,59	1,11	2,85	23,7	4,91	50	0,99	1,86	4,75	39,5	8,19	
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0	
	ИТОГО:		15,06	12,825	77,01	484,62	10,68		20,7	17,888	99	641,04	15,26	
	Полдник													
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	70	5,1	8,76	37,74	250,6	0	
	ВСЕГО за 10 день		6,79	8,98	39,92	268	1,2		8,77	11,95	53,56	357,6	1,43	
	ВСЕГО за 10 дней:		40,86	26,375	168,95	1078,62	11,9	0	51,72	35,238	213,49	1380,64	16,72	

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборник рецептов а продукцию для питания детей в дошкольных общеобразовательных организациях". Авторы Могильный М.П., Зайцева Т.А., Холодова Е.Н., Щедрина Т.В., Саркисова В.И., Тимофеева Т.В., Шалтумаев Т.Ш., Харченко В.Ю., Полежаев Е.А., Лисаренко О.Н., Тинаева А.В. (ГОУ ВПО ПГТУ).
Ярцева Л.И.
Составила технолог