

ИП Галицын И.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детского сада, дошкольной группы
МБДОУ Масловский д/с «Тополек»
на 2023 – 2024 год

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность к/кал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
			до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет			
Первый день											
Завтрак:											
Каша гречневая с маслом, сахаром	130	150	7,77	8,81	7,30	8,43	38,11	43,98	244	282	171
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Чай с лимоном	150/5	180/5	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
2-й завтрак											
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	15,0	18,0	65	77	389
Итого:	460	540	10,54	11,81	11,11	12,24	70,17	80,54	418	475	
Обед:											
Суп картофельный с вермишелью	150	180	1,73	2,05	1,70	2,54	10,28	12,34	63	78	112
Фрикадельки мясные	50	70	4,92	6,98	6,89	9,98	3,5	4,9	65	92	325 (2016)
Гарнир сложный: Каша ячневая с маслом и икрой кабачковой	100/5/10	110/5/20	3,99	4,58	5,34	5,91	18,9	22,0	115	136	171, Пр
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр

Каша манная молочная	130	150	2,52	4,02	3,04	4,95	23,03	33,37	146	194	181
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
Второй завтрак											
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	15,0	18,0	65	77	389
Итого:	455	535	4,29	7,02	6,85	8,76	55,09	69,93	320	387	
Обед											
Суп картофельный с бобовыми	180	200	2,29	2,95	3,16	3,79	9,92	11,9	89	107	102
Жаркое по-домашнему	150	180	18,8	22,0	15,33	19,40	18,5	21,95	215	278	292 (2016)
Морковь тушёная	20	30	0,28	0,42	0,56	0,84	1,61	2,41	13	19	352(2016)
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Компот из с/фруктов	150	180	0,43	0,68	0,03	0,03	21,83	25,7	85	103	349
Итого:	535	640	23,79	29,76	19,44	24,58	68,86	86,36	489	630	
Полдник											
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	30	50	1,25	1,75	6,1	8,5	15,4	25,6	158	230	Пр
Какао с молоком	180	200	2,06	2,19	2,65	3,19	13,2	14,6	89	105	382
ИТОГО:	210	250	4,31	4,94	8,75	11,69	28,6	40,2	247	335	
Всего:	1200	1425	32,39	40,72	35,04	45,03	152,55	196,49	1056	1352	
Четвертый день											
Завтрак											
Сырники со сметаной (сгущённым молоком)	130/15	150/15	10,47	12,85	9,86	13,69	40,65	47,06	314	360	219
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Чай	180	200	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
Второй завтрак											
Фрукты	95	100	0,40	0,45	0,39	0,44	9,6	9,8	47	49	338
Итого:	445	500	12,89	16,19	14,05	18,03	67,31	80,32	470	540	
Обед											
Рассольник «Ленинградский»	150	180	1,20	1,44	3,07	3,68	11,28	14,18	63	98	96
Курица тушёная с	50/20	70/20	3,64	5,30	5,42	7,59	1,95	3,93	71	123	290

Олады со сметаной	50/5	70/5	4,8	5,32	8,67	12,14	14,35	18,69	144	196	401
Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	7,2	8,64	80	96	385
Итого:	205	255	9,15	10,54	12,42	16,64	21,55	27,33	214	292	
Всего:	1155	1400	30,72	40,55	35,0	46,65	153,0	196,09	1055	1355	
Шестой день											
Завтрак											
Каша кукурузная молочная	150	200	5,66	8,55	8,89	10,45	25,47	34,63	231	308	174
Сыр твердых сортов	8	10	1,86	2,32	2,36	2,95	-	-	28	36	15
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Чай	180	200	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
Второй завтрак											
Фрукты	95	100	0,4	0,45	0,39	0,44	9,60	9,80	47	49	338
Итого:	453	530	9,89	13,37	11,84	14,04	52,07	62,93	382	476	
Обед											
Суп-лапша домашняя	150	180	1,33	1,59	5,94	6,45	7,16	10,59	61	74	94(с/б 2016)
Плов из мяса птицы	150	180	13,71	15,75	10,85	12,92	19,8	24,76	229	275	291
Сол. огурцы (помидоры)	10	20	0,09	0,18	0,05	0,1	0,3	0,6	6	12	Пр
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Компот из с/фруктов	150	180	0,43	0,68	0,03	0,03	21,83	25,7	85	103	349
Итого:	495	600	17,98	21,91	17,23	20,02	66,09	86,05	468	587	
Полдник											
Булочка «Ромашка»	50	70	3,64	5,09	10,86	12,20	26,96	37,7	179	250	437
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
Итого:	200	250	4,03	5,56	10,86	12,20	34,36	46,6	209	287	
Всего:	1148	1380	31,9	40,84	39,93	46,26	152,52	195,58	1059	1350	
Седьмой день											
Завтрак											
Каша ячневая молочная	130	150	5,32	6,38	7,49	8,48	25,06	30,53	195	227	174
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
Второй завтрак											
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	15,0	18,0	65	77	389
Итого:	455	535	8,09	8,98	11,3	12,29	58,12	63,09	369	467	

Обед												
Суп картофельный с клёцками	150	180	1,26	1,51	3,82	5,42	7,28	10,74	52	67	91 (2016)	
Котлета рубленая	50	70	8,6	12,6	6,74	9,80	3,75	6,45	118	169	322 (2016)	
Сложный гарнир: Макароны с маслом и капустой тушеной	100/5/10	110/5/20	3,88	3,92	6,36	7,51	19,1	21,9	134	152	203,139	
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр	
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр	
Кофейный напиток	150	180	2,34	3,02	2,3	2,81	10,63	14,36	75	90	381	
Итого:	500	615	18,5	24,76	18,98	26,06	60,76	80,85	466	601		
Полдник												
Блины со сметаной (повидлом)	50/5	70/5	2,25	3,38	3,32	4,80	17,25	27,52	95	135	396	
Кисель молочный	150	180	2,74	3,29	1,62	1,94	20,4	24,4	121	145	361	
Итого:	205	255	4,99	6,67	4,94	6,74	34,65	51,92	216	280		
Всего:	1160	1405	31,58	40,41	35,22	45,09	153,53	195,86	1051	1348		
Восьмой день:												
Завтрак												
Каша манная молочная	150	200	4,02	5,66	3,95	5,26	33,37	42,49	224	299	181	
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14	
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр	
Чай	180	200	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376	
Второй завтрак												
Фрукты	95	100	0,4	0,45	0,39	0,44	9,60	9,80	47	49	338	
Итого:	450	525	6,44	8,21	8,14	9,5	60,03	70,85	380	464		
Обед												
Суп картофельный с бобовыми	150	180	4,29	5,95	6,16	7,39	9,92	11,9	109	137	102	
Голубцы ленивые	50	70	5,49	8,69	7,6	10,68	7,7	15,8	103	144	315	
Пюре картофельное	110	130	3,31	3,92	5,92	7,05	21,88	25,86	119	148	312	
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр	
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр	
Чай каркаде	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	15,4	18,5	66	79	376	
Итого:	495	610	17,02	22,88	20,25	25,89	71,9	96,46	484	631		
Полдник												
Яйцо варёное	1 шт.	1 шт.	5,08	5,08	5,60	5,60	0,28	0,28	63	63	209	

	(40г)	(40г)									
Икра кабачковая	25	40	0,50	0,88	2,18	3,58	1,93	3,08	29	58	Пр
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,5	18,1	69	92	Пр
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
Итого:	245	300	8,34	9,59	8,08	9,58	24,11	30,36	191	350	
Всего:	1190	1435	31,80	40,68	36,47	44,97	156,04	197,67	1055	1345	
Девятый день											
Завтрак											
Вареники ленивые со сметаной	130/5	150/5	10,32	12,29	9,02	11,14	16,31	21,16	235	274	218
Чай	180	200	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
Второй завтрак											
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	15,0	18,0	65	87	389
Итого:	465	535	11,46	13,66	9,05	11,15	38,71	48,06	330	398	
Обед											
Суп картофельный с рисом	150	180	1,42	1,58	1,68	2,01	16,28	21,55	85	102	101
Гуляш	50	70	5,3	7,4	14,1	19,74	3,94	7,52	154	220	251
Сложный гарнир: Гречка с маслом и свеклой отварной	100/5/10	110/5/20	4,9	5,5	2,7	3,0	36,7	42,39	157	193	171,52
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
Итого:	500	615	14,43	18,66	18,84	25,27	81,32	104,76	513	675	
Полдник											
Бутерброд с повидлом	30/20	40/30	2,48	3,19	3,99	4,27	25,06	35,08	129	180	2
Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	7,2	8,64	80	96	385
Итого:	200	250	6,83	8,41	7,74	8,77	32,26	43,72	209	276	
Всего:	1165	1400	32,72	40,73	35,63	45,11	152,29	196,54	1052	1349	
Десятый день:											
Завтрак											
Каша рисовая молочная	130	150	2,91	3,06	5,43	6,27	20,9	24,08	138	161	174
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,20	0,20	9,6	9,6	46	46	Пр
Сливочное масло	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,06	0,06	33	33	14
Чай	150	180	0,39	0,47	-	-	7,4	8,9	30	37	376
Второй завтрак											

Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,01	0,01	15,0	18,0	65	91	389
Итого:	455	535	5,68	6,06	9,24	10,08	52,96	60,64	312	368	
Обед											
Щи со свежей капустой и картофелем	150	180	1,02	1,65	2,89	3,47	4,01	5,82	67	81	88
Кнели из курицы с рисом	50	70	14,9	19,87	10,78	15,89	4,42	6,19	140	196	329(2016)
Сложный гарнир: Макароны с маслом и соленым огурцом (помидором)	100/5/10	110/5/20	3,05	3,62	5,06	5,57	22,0	23,2	134	147	203,Пр
Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,20	0,30	9,6	14,5	46	69	Пр
Хлеб ржаной	15	20	0,84	1,34	0,16	0,22	7,4	9,9	41	54	Пр
Компот из сухофруктов	150	180	0,43	0,68	0,03	0,03	21,83	25,7	85	103	349
Итого:	500	615	21,82	29,53	19,12	25,48	69,26	85,31	513	650	
Полдник											
Кондитерские изделия (печенье, пряники)	30	50	2,25	3,25	5,1	7,34	20,4	34,0	138	230	Пр
Какао с молоком	180	200	3,06	3,19	2,65	3,19	13,2	15,8	89	105	382
Итого:	210	250	5,31	6,44	7,75	10,53	33,6	49,8	227	335	
Всего:	1165	1400	32,81	42,03	36,11	46,09	155,82	195,75	1052	1353	
За 10 дней:			320,77	410,29	360,72	453,87	1551,88	1969,16	10589	13506	
Средн.:			32,1	41,0	36,1	45,4	155,2	196,9	1059	1351	

Овощи для подгарнировки даются посезонно:

Лето-осень – свежие,

Зима-весна – консервированные.

Использованы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений.

Сборник технических нормативов. Могильный М.П., 2011 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОУ. Могильный М.П., 2016 г.