



Е.Е. Мосина
2021г.

*Примерное десятидневное меню для организации питания детей
возрасте от 3 до 7 лет*

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение*

*детский сад №2 городского округа Кинешма (МБДОУ д/с №2)
с 12 часовым пребыванием*



Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
93	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом сливочным	200/3	3,75	1,89	23,91	128	1,54
253	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1,5
1	Бутерброд с маслом сливочным	60/9	4,56	7	29,64	200,49	0
	Итого	452	9,61	10,19	67,55	420,49	3,04
	2-й завтрак						
64	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46	2
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	2
	Обед						
53	Кабачковая икра	50	0,72	2,83	4,63	46,8	4,32
18	Суп каргофельный с курой	200	2,34	8,78	16,89	166,54	12
195	Макаронны с маслом	130	5,34	6,69	31,45	204,9	5,95
321	Суфле из печени	70-80	11,5	8,9	7,3	162,6	9,1
241	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	23,2	90	0,3
8	Хлеб ржаной	40	2,5	0,5	12,7	66,1	-
	Итого	670	22,88	27,7	96,17	736,94	31,67
	Уплотнённый полдник						
298	Голубцы ленивые с мясом	200	14,12	9,04	20,26	222,49	0
274	Булка домашняя	65	4,88	8,45	39,22	252,43	0,27
264	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	2
	Итого	340	19	17,49	71,46	517,92	2,27
	ВСЕГО	1562	51,99	55,38	245,28	1721,35	38,98

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
110	Омлет с маслом сливочным	150/2,5	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	
248	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60/9/30	7,1	7,9	48,9	282,87	0	
	Итого	431,5	17,31	21,71	61,9	529,12	1,66	
	2-й завтрак							
9	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Обед							
20	Салат из свежей (квашеной)капусты	50-60	1	5,07	3,03	57	9,6	
109	Бульон куриный с гренками	200/35	5,7	0,64	32,3	159	3,2	
374	Жаркое по- домашнему	200	8,3	12,86	24,8	248,94	6,91	
241	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	23,2	90	0,3	
8	Хлеб ржаной	40	2,5	0,5	12,7	66,1	-	
	Итого	715	17,98	19,07	96,03	621,04	20,01	
	Уплотнённый полдник							
85	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/3	6,86	10,44	30,28	240,94	1,54	
255	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,6	108	2,6	
289	Ватрушка с творогом	85	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	
	Итого	469	18,26	19,74	64,36	531,24	4,44	
	ВСЕГО	1715,5	53,95	60,92	232,09	1728,4	36,11	

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
84	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/3	6	4,77	26,85	174,37	0,58
253	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1,5
1	Бутерброд с маслом сливочным	60/9	4,56	7	29,64	200,49	0
	Итого	452	11,86	13,07	70,49	466,86	2,08
	2-й завтрак						
9	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Обед						
	Салат "Светофор"	50-60	0,77	3,06	4,6	48,77	4,2
109	Суп рыбный	200	8,5	3,18	13,73	116,68	15,1
	Капуста тушеная	150	3,38	4	10,27	90,6	74,9
374	Котлета мясная	70-80	12,3	11,3	3,4	173,25	0,2
241	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	23,2	90	0,3
8	Хлеб ржаной	40	2,5	0,5	12,7	66,1	0
	Итого	700	27,93	22,04	67,9	585,4	94,7
	Уплотнённый полдник						
33	Картофельное пюре с маслом сливочным	140/2,5	3,5	6,4	22,2	158	24,3
321	Суфле из печени	70-80	11,5	8,9	7,3	162,6	9,1
8	Хлеб ржаной	25	1,56	0,31	7,94	41,31	-
264	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	2
40,41,42	Печенье :пряник ;вафли	35-45	2,9	4,4	37,2	187,2	0
	Итого	492,5	19,46	20,01	86,62	592,11	35,4
	ВСЕГО	1744,5	59,65	55,52	234,81	1691,37	142,18

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
84	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/3	6	4,77	26,85	174,37	0,58
248	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17
1	Бутерброд с маслом сливочным	60/9	4,56	7	29,64	200,49	0
	Итого	452	11,76	13,07	69,49	464,86	1,75
	2-й завтрак						
64	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46	2
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	2
	Обед						
20	Салат из свежей (квашеной) капусты	50-60	1,1	5,1	4,6	68	12,8
25	Борщ с курой, со сметаной	200/10	6,06	10,18	17,35	183,4	29,03
33	Картофельное пюре с маслом сливочным	140/2,5	3,5	6,4	22,2	158	24,3
134	Котлета рыбная	70-80	7,8	4,35	28,3	114	0,42
241	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	23,2	90	0,3
8	Хлеб ржаной	40	2,5	0,5	12,7	66,1	0
	Итого	700	21,44	26,53	108,35	679,5	66,85
	Уплотнённый полдник						
128	Творожная запеканка со сгущённым молоком	140/30	18,81	16,7	43,1	475,3	1,17
234	Кисель	200	0,016	0,06	15,34	58,82	0
9	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	492,5	19,226	17,16	68,24	581,12	11,17
	ВСЕГО	1744,5	52,926	56,76	256,18	1771,48	81,77

		Пятый день						
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С	
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
57	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/3	6,24	10,03	13,98	231,83	1,54	
253	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1,5	
1	Бутерброд с маслом сливочным	60/9	4,56	7	29,64	200,49	0	
	Итого	452	12,1	18,33	57,62	524,32	3,04	
	2-й завтрак							
64	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46	2	
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	2	
	Обед							
53	Салат из моркови и кукурузы консер(зеленый горошек)	50-60	1	5,07	3,03	57	2,85	
50	Рассольник с курой , со сметаной	200/10	5,99	10,2	19,02	189,47	15,75	
635	Шукрут с мясом	200	3,24	15,36	18,26	242	5,2	
241	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	23,2	90	0,3	
8	Хлеб ржаной	40	2,5	0,5	12,7	66,1	0	
	Итого	700	13,21	31,13	76,21	644,57	24,1	
	Уплотнённый полдник							
44	Лапша в молоке с маслом сливочным	150/2,5	5,43	9,95	24,18	206,68	1,54	
40,41,42	Печенье ;пряник ;вафли	35-45	2,9	4,4	37,2	187,2	0	
264	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	2	
9	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого	492,5	8,73	14,75	83,16	483,88	13,54	
	ВСЕГО	1744,5	34,54	64,21	227,09	1698,77	42,68	

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы				
	Завтрак								
93	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом сливочным	200/3	3,75	1,89	23,91	128	1,54		
253	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1,5		
1	Бутерброд с маслом сливочным	60/9	4,56	7	29,64	200,49	0		
	Итого	452	9,61	10,19	67,55	420,49	3,04		
	2-й завтрак								
64	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46	2		
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	2		
	Обед								
53	Кабачковая икра	50	0,72	2,83	4,63	46,8	4,32		
18	Суп куриный с лапшой	200	6,3	6,87	18,42	154,96	10,5		
635	Ежики мясные в сметано-томатном соусе	180	15,9	13,3	39,5	346,3	1,14		
241	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	23,2	90	0,3		
8	Хлеб ржаной	40	2,5	0,5	12,7	66,1	0		
	Итого	650	25,9	23,5	98,45	704,16	16,26		
	Уплотнённый полдник								
85	Капуста тушеная с маслом сливочным и томатом	200/3	3,55	6,66	18,1	144,22	29,46		
209	Яйцо отварное	1/2	2,55	2,3	0,15	31,5	0		
8	Хлеб ржаной	25	1,56	0,31	7,94	41,31	-		
264	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	2		
40,41,42	Печенье ;пряник ;вафли	35-45	2,9	4,4	37,2	187,2	0		
	Итого	493	10,56	13,67	75,37	447,23	31,46		
	ВСЕГО	1695	46,57	47,36	251,47	1617,88	52,76		

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
57	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/3	6,23	10,2	27,28	224,98	1,54
253	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1,5
1	Бутерброд с маслом сливочным	60/9	4,56	7	29,64	200,49	0
	Итого	452	12,09	18,5	70,92	517,47	3,04
	2-й завтрак						
64	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46	2
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	2
	Обед						
20	Салат из свежей (квашеной) капусты	50-60	1,1	5,1	4,6	68	12,8
50	Молочная лапша	200/10	6,05	10	23,67	207,53	1,54
635	Картофель тешеный с мясом	200	14,1	16,31	26,9	309,92	29,81
241	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	23,2	90	0,3
8	Хлеб ржаной	40	2,5	0,5	12,7	66,1	0
	Итого	700	24,23	31,91	91,07	741,55	44,45
	Уплотнённый полдник						
44	Суфле рыбное с маслом сливочным	100/2,5	12,1	4,45	1,52	95	0,23
255	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,6	108	2,6
289	Пирожок с творогом	85	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3
9	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	492,5	23,9	14,15	45,4	432,3	13,13
	ВСЕГО	1744,5	60,72	64,56	217,49	1737,32	62,62

Восьмой день									
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С	
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность			
	Завтрак								
85	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/3	6,86	10,44	30,28	240,94	1,54		
253	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1,5		
1	Бутерброд с маслом сливочным	60/9	4,56	7	29,64	200,49	0		
	Итого	452	12,72	18,74	73,92	533,43	3,04		
	2-й завтрак								
64	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46	2		
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	2		
	Обед								
75	Икра морковная	80	1,57	4,19	7,82	75	12,5		
36	Суп гороховый с курой, с гренками	200/15	9,62	8,84	25,28	216,85	14,9		
	Овощи тушеные с томатом	140	1	1	35,69	301	1		
176	Фрикадельки мясные	70-80	0	0	12,96	52	18		
241	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	23,2	90	0,3		
8	Хлеб ржаной	40	2,5	0,5	12,7	66,1	0		
	Итого	715	15,17	14,53	117,65	800,95	46,7		
	Уплотнённый полдник								
110	Омлет с маслом сливочным	150/2,5	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49		
53	Салат "Трио"	50-60	1	5,07	3,03	57	2,85		
264	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	2		
274	Булочка сладкая	65	4,88	8,45	39,22	252,43	0,27		
	Итого	570	14,89	26,03	54,23	508,68	5,61		
	ВСЕГО	1965	43,28	59,3	255,9	1889,06	57,35		

№ рецептуры по

Девятый день									
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	
			белки	жиры	углеводы				
	Завтрак								
128	Творожная запеканка со сметанным соусом	140/50	10,92	12,99	22,98	295,13	0,88		
248	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17		
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60/9/30	7,1	7,9	48,9	282,87	0		
	Итого	452	19,22	22,19	84,88	668	2,05		
	2-й завтрак								
9	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
	Обед								
20	Салат из свежей (квашеной)капусты	50-60	1,1	5,1	4,6	68	12,8		
34	Свекольник с курой , со сметаной	200/10	5,92	10,17	18,02	184,66	18,88		
33	Картофельное пюре с маслом сливочным	140/2,5	3,5	6,4	22,2	158	24,3		
144	Рыба под овощами	70-80	7,66	3,97	34,65	81	3,17		
241	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	23,2	90	0,3		
8	Хлеб ржаной	40	2,5	0,5	12,7	66,1	0		
	Итого	700	21,16	26,14	115,37	647,76	59,45		
	Уплотнённый полдник								
97	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/3	5,78	10	27,73	223,18	1,54		
234	Кисель	200	0,016	0,06	15,34	58,82	0		
275	Пирожок с начинкой (повидло)	75	4,33	2,25	38,72	192,5	0,06		
	Итого	492,5	10,126	12,31	81,79	474,5	1,6		
	ВСЕГО	1744,5	50,906	61,04	291,84	1837,26	73,1		
Десятый день									
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	
			белки	жиры	углеводы				
	Завтрак								

87	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/3	6,3	9,98	24,69	212,44	1,54
253	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1,5
1	Бутерброд с маслом сливочным	60/9	4,56	7	29,64	200,49	0
	Итого	452	12,16	18,28	68,33	504,93	3,04
	2-й завтрак						
64	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46	2
	Итого	100	0,5	0	10,1	46	2
	Обед						
84	Салат из свеклы	50-60	0,8	2,8	4,2	44,5	2,9
54	Щи с курой, со сметаной	200/10	6,85	11,35	18,28	196,16	37,95
186	Каша гречневая рассыпчатая	130/2,5	4,5	6,4	21,9	263	0
148	Бифстроганов из печени	70-80	15,47	8,3	4,24	153,34	28,09
241	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	23,2	90	0,3
8	Хлеб ржаной	40	2,5	0,5	12,7	66,1	0
	Итого	700	30,6	29,35	84,52	813,1	69,24
	Уплотнённый полдник						
635	Картофель тешеный с мясом	200	11,41	16,31	26,9	309,92	29,81
264	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	2
40,41,42	Печенье ;пряник ;вафли	35-45	2,9	4,4	37,2	187,2	0
9	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	492,5	14,71	21,11	85,88	587,12	41,81
	ВСЕГО	1744,5	57,97	68,74	248,83	1951,15	116,09
	Общее	1744,5	70,68		290,03	2351,57	150,8
	среднее в день						