

Утверждено

Приказом заведующего МБДОУ

"Детский сад №31 "Лесная Сказка"

от 01.08.2022 №89

Л.М. Афонская



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей

3-7 лет

в группах оздоровительной направленности

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
1	Омлет натуральный	80	2,45	7,55	14,62	136	0	
215	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	7,48	9,86	1,44	124	0,15	
395	Бутерброд с маслом	10/25.	2,85	2,41	19,36	111	1,17	
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	
	Итого	395	14,28	20,32	56,42	467	11,32	
	2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11	77	0,9	
	Итого	100	2,6	2,5	11	77	0,9	
	Обед							
35	Салат из свеклы с яблоком	60	0,85	3,65	5	56	2,23	
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/5	2,3	4,7	7	88	14,7	
276	Жаркое по-домашнему	200	22,4	4,1	22	214	8,9	
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0	
	Итого	700	30,83	13,27	85,35	594	26,19	
	Полдник							
449	Оладьи со гущеным молоком	120/20	9,11	8,11	62,93	360	0,8	
392	Чай с сахаром	180	5,6	6,4	9,4	118	10	
	Итого	320	14,71	14,51	72,33	478	10,8	
	Ужин 1							
185	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	6,7	8,45	19,39	180	0,11	
397	Чай с молоком	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	
	Вафли	40	2	9,4	17,3	158	0	
	Хлеб пшеничный	25	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого	450	6,74	18,46	60,38	453	0,13	
	Ужин 2							
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10	
	Итого	200	5,6	6,4	9,4	118	10	
	ВСЕГО	2165	77,06	77,86	295,07	2189	59,23	

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность		
Завтрак								
185	Каша молочная жидкая манная	200/5	2,1	4,1	28,6	160	0,5	
397	Какао с молоком	180	3,18	3,89	21,4	134	0	
3	Бутерброд с сыром	15/5/25.	5,5	8,5	14,3	155	0,1	
	Итого	445	10,78	16,49	64,3	449	0,6	
2-й завтрак								
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9	
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9	
Обед								
45	Винегрет овощной	60	1,1	4,9	6,8	76	8,2	
99/2015	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,3	76	8,3	
275/2015	Рулет мясной с яйцом(фарш домашний)	80	11,6	8,6	6,6	153	0,2	
315	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210	0	
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	10,8	45	4,1	
	Хлеб ржаной	30	3,5	0,5	22,5	108	0	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,5	14,3	70	0	
	Итого	725	23,37	23,99	105	738	20,8	
Полдник								
466	Сдоба обыкновенная	60	4,66	2,8	31,4	169	0	
392	Чай с сахаром	180	0,9	0	18,18	76	3,6	
	Итого	240	5,56	2,8	49,58	245	3,6	
Ужин 1								
252	Рыба запеченная в сметанном соусе(горбуша)	100	13,09	8,15	2,05	130	0,21	
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	21	
399	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76	3,6	
	Хлеб пшеничный	20	2	0,5	14,3	70	0	
	Итого	450	18,85	12,97	57,54	418	24,81	
Ужин 2								
400	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
	Итого	150	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
	ВСЕГО	2120	66,84	63,63	303,09	2056	53,17	

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
237	Запеканка из творога со стужённым молоком	100/30	17,8	14,4	31,4	326	0,4
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
I	Бутерброд с маслом	10/25	2	7,7	14,4	136	0
	Итого	345	22,5	24,4	60,1	551	1,6
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4	10,7	91	0,7
	Итого	110	2,9	4	10,7	91	0,7
	Обед						
71	Овощи свежие	60	0,4	0	1,1	7	4,2
119/2015	Суп с горохом, гречками	200/15	4,4	4,2	13,1	108	4,7
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	80	10,2	12,7	12,3	192	0,46
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0
	Итого	715	27,3	23,61	106,83	740	9,72
	Полдник						
460	Крендель сахарный	75	3,5	3,85	28,87	164	0,25
392	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Итого	255	3,62	3,87	42,07	217	3,08
	Ужин 1						
208	Макароны, запеченные с яйцом, маслом	150/5	7,7	6,9	23	185	0,3
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0	0	25	101	7
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого	460	9,68	7,4	67,96	379	12,3
	Ужин 2						
400	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Итого	150	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	ВСЕГО	2035	73,06	68,36	306,39	2127	29,86

Четвергый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,8	1,9	23,9	128	0	
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2	
3	Бутерброд с сыром	15/5/25.	5,5	8,5	14,3	155	0,1	
	Итого	430	12,2	12,8	52,6	374	1,3	
401	Йогурт питьевой	100	3	2,5	11	79	1,1	
	Итого	100	3	2,5	11	79	1,1	
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,6	4,2	7,8	75	12,5	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2	
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,45	
372	Компот из яблок	180	0,1	0,1	13,5	56	1,6	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0	
	Итого	650	20,58	21,2	70,96	560	25,75	
469	Булочка домашняя	50	11,6	8,8	9	169	0,2	
392	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	13,2	53	2,83	
	Итого	230	11,72	8,82	22,2	222	3,03	
	Ужин 1							
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29	
132	Капуста тушеная	150	2,86	4,62	18,02	125	15,75	
394	Чай с молоком	180	0,9	0	18,18	76	3,6	
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого	450	17,16	9,02	58,19	383	19,64	
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	
	Итого	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	
	ВСЕГО	2010	69,74	58,42	7,58	85	2,05	

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	2,45	7,55	14,62	136	0	
397	Какао с молоком	180	3,38	4,4	24,41	151	0	
I	Бутерброд с маслом	10/25.	3,67	3,19	20,82	127	1,43	
	Итого	420	9,5	15,14	59,85	414	1,43	
	2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9	
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9	
	Обед							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,5	4	8	69	34,4	
82	Суп картофельный с вермшелью	200	2,15	2,27	13,7	84	6,6	
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73	
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3	
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	25	102	0,4	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0	
	Итого	725	22,15	20,52	89,62	634	16,03	
	Полдник							
231	Сырники из творога со стуженым молоком	100/30	20,2	15,2	28,2	3030	0,3	
392	Чай с сахаром	180	0,9	0	18,18	76	3,6	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47	0	
	Итого	340	22,68	15,4	56,04	3153	3,9	
	ВСЕГО	1595	54,73	52,76	226,31	1601	22,35	

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы	белки	жиры		
Завтрак									
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2,2	3,9	22,5		134	0	
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4		91	1,2	
1	Бутерброд с маслом	10/25.	2	7,7	14,4		136	0	
	Итого	420	7,1	14	51,3		361	1,17	
2-й завтрак									
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11		77	0,9	
	Итого	100	2,6	2,5	11		77	0,9	
Обед									
33	Салат из свёклы	60	0,9	4,1	9,2		77	7,4	
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	1,4	6,3	16,7		133	7,5	
278	Бестроганов из отварного мяса (1 сорт)	80	10,3	8,3	2,2		124	0	
317	Вермшель отварная	150	5,5	4,5	26,4		168	0	
ГТК №243	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96		52	18	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7		87	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66		47	0	
	Итого	730	22,98	24	93,82		688	32,9	
Полдник									
454	Пирожок печёный сдобный с яблоком	60	3,4	1,5	28,5		140	0,2	
392	Чай с сахаром	180	0,9	0	18,18		76	3,6	
	Итого	240	4,3	1,5	46,68		216	3,8	
Ужин 1									
154	Запеканка морковная с творогом	150/5	11,6	8,8	9		169	0,2	
397	Чай с молоком	180	0,04	0,01	6,99		28	0,02	
368	Хлеб пшеничный	25	2	0,5	14,3		70	0	
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21		96	10	
	Итого	460	2,04	0,51	21,29		363	0,02	
Ужин 2									
400	Молко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58		85	2,05	
	Итого	150	4,58	4,08	7,58		85	2,05	
	ВСЕГО	2100	43,6	46,59	231,67		1875	42,89	

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
185	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	
397	Какао с молоком	180	2,17	3,89	22,51	134	1,8	
3	Бутерброд с сыром	15/5/25.	3,67	3,19	20,82	127	1,43	
	Итого	430	12,52	15,53	62,72	441	3,34	
	2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9	
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9	
	Обед							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,5	4	8	69	34,4	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2	
291	Запеканка картофельная с печеню	160	10,2	6,3	27,3	206	5,4	
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,5	14,3	70	0	
	Итого	660	18,8	16,12	101,69	624	48,36	
	Полдник							
460	Крендель сахарный	75	8,54	6,22	20,35	172		
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83	
	Итого	262	8,66	6,24	33,55	225	2,83	
	Ужин 1							
230	Вареники ленивый с маслом	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19	
392	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	13,2	53	2,83	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	
	Вафли	35	2	9,4	17,3	158	0	
	Итого	450	20,82	21,08	81,3	596	13,02	
	Ужин 2							
400	Молко кипяченое	150	4,58	4,08	9,07	102	2,46	
	Всего	150	4,58	4,08	9,07	102	2,46	
	ВСЕГО	2062	70,54	62,66	276,84	1970	56,49	

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2	
394	Чай с молоком	180	2,4	0,3	19,5	90	0	
1	Бутерброд с маслом	10/25.	2,67	2,34	17,31	101	1,2	
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого	395	12,57	12,54	38,21	315	1,4	
	2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	100	3	2,5	11	79	1,1	
	Итого	100	3	2,5	11	79	1,1	
	Обед							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,57	4,19	7,82	75	12,5	
109	Бульон куриный с гречками	200/25	5,7	0,64	32,3	159	3,2	
304	Плов из птицы (цыпленка)	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01	
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0	0	25	101	7	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого	700	32,83	13,16	117,51	723	23,71	
	Полдник							
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0	
392	Чай с сахаром	180	0,4	0,01	6,99	28	0,02	
	Итого	230	3,9	3,86	35,86	192	0,22	
	Ужин 1							
268	Суфле из рыбы	80	12,8	6,4	3,3	122	0,3	
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,2	
399	Сок фруктовый	200	0,9	0	18,18	76	3,6	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Итого	450	19,13	11,5	56,41	406	22,1	
	Ужин 2							
400	Молко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	
	Итого	150	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
	ВСЕГО	2025	73,25	48,69	297,44	1919	61,86	

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая	
	Завтрак						
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17,74	12,05	39,05	332	12,24
395	Кофейный напиток витаминизированный с МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	5,5	8,5	14,3	155	0,1
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10
	Итого	470	27,64	23,45	88,75	674	23,54
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
71	Овощи свежие	60	0,7	0,1	2,3	13	15
81	Суп картофельный с горохом	200	7,6	4,7	28,5	187	0,8
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	150	13	18,4	13,5	274	44,5
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0
	Итого	645	25,88	23,92	93,35	697	45,66
	Полдник						
ТТК 22	Плюшка "Московская"	50	3,9	2,4	26,2	141	0
392	Чай с сахаром	180	0,2	0	12	49	0,1
	Итого	230	4,1	2,4	38,2	190	0,1
	Ужин 1						
271/2015	Биточки домашние	80	11,6	8,8	9	169	0,2
317	Рожки отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	0
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71	0
	Итого	457	19,59	13,62	63,09	461	3,03
	Ужин 2						
400	Молко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Итого	150	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	ВСЕГО	2062	77,32	72,2	284,94	2095,65	61,23

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
185	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	2,51	3,93	28,88	161	0,48
394	Чай с молоком	180	4,59	4,9	26,32	168	0
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Итого	440	9,77	11,17	72,51	430	1,68
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	3,2	8,6	74	0
	Итого	110	2,8	3,2	8,6	74	0
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	1,1	4,9	6,8	76	8,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,7	5,4	7,1	84	14,8
286	Тефтели мясные (Фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,85
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	10,8	45	4,1
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0
	Итого	770	26,18	30,19	104,5	783	28,95
	Полдник						
249	Рыба запеченная в омлете	100	16,5	5,4	2,8	126	0,28
393	Чай с сахаром	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	Итого	310	19,77	5,7	35,47	273	3,88
	ВСЕГО	1630	58,52	50,26	221,08	1560	34,51

Прошнуровано, пронумеровано,
скреплено печатью
11 Скумарчев) листа(ов)
Заведующий МБДОУ «Детский сад

№ 31 «Лесная сказка»
Л. М. Афонская
20 22 . Г.

