

«Утверждаю»
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 73»

_____ Ж.А. Решетникова

10-дневное меню
для питания детей 3-7 лет, посещающих
МБДОУ «Детский сад № 73» г. Рязани
с 12-ти часовым пребыванием

по сборнику технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях
/ под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна/

г. Рязань
2021

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	№ рец-ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	150	18.1	30.8	27.7	286	215
	Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.8	107	397
	Бутерброд с маслом сыром	40	9.9	13.8	19.8	242.9	3
		7					
	30						
Итого за завтрак		407	31.7	47.8	63.3	635.9	
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко, груша, банан и др.)	100	0.4	0.3	10.3	46	368
Итого за 2-ой завтрак		100	0.4	0.3	10.3	46	
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	2.7	9.3	10.9	113.5	85, 120
	Макароны отварные с маслом	100	3.8	2.9	18.1	114	205
	Курица тушеная с соусом	100	12.1	10.3	15.5	164	301
	Компот из ягод	200	0.3	0.1	22	90.8	375
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	20.5	103	1.1
Итого за обед		650	22.2	23.2	87	585.3	
Полдник "уплотненный"	Котлета рыбная любительская	90	12.17	4.4	103	132	256
	Салат из картофеля с огурцами (свежими или солеными, по сезону)	140	1.9	7.3	11.9	121	22, 23
	Чай с молоком	200	2.9	2.6	15.9	99	394
	Хлеб пшеничный	20	2.1	0.9	8.7	54.8	1.2
Итого за полдник		450	19.07	15.2	139.5	406.8	
Ужин	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10	102	400
	Хлеб пшеничный	20	2.1	0.9	8.7	54.8	1.2
Итого за ужин		220	8.2	6.3	18.7	156.8	
Итого за 1-й день		1827	81.57	92.8	318.8	1830.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	№ рец-ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 2							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	6.2	7.7	35.7	201	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.4	24.4	91	395
	Бутерброд с маслом	40	3,1	5,4	19.8	140	1
		7					
Итого за завтрак		427	9.1	10.1	79.9	432	
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко, груша, банан и др.)	100	0.4	0.3	10.3	46	368
Итого за 2-ой завтрак		100	0.4	0.3	10.3	46	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6.8	8.6	17.5	133.8	87
	Каша рассыпчатая рисовая	100	2.6	2.9	25	135	313
	Печень по-строгановски	100	12.4	15.9	16.5	195	310
	Огурец или помидор (свежий или соленый, по сезону)	40	0.4	0	1.5	8.4	6
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	27.8	113	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	20.5	103	1.1
Итого за обед		690	25.9	28	108.8	688.2	
Полдник "уплотненный"	Пудинг из творога запеченный	180	27.2	19.3	43.8	459	235
	Соус молочный	50	1.3	2.6	5.9	42	351
	Чай с сахаром	200	0.1	0	11	44	392
	Хлеб пшеничный	20	2.1	0.9	8.7	54.8	1.2
Итого за полдник		450	30.7	22.8	69.4	599.8	
Ужин	Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка)	200	5.8	5	8	100	401
	Кондитерское изделие (печенье, сушка, пряник)	30	2.3	5.4	20.1	138	609
Итого за ужин		230	8.1	10.4	28.1	238	
Итого за 2-й день		1897	74.2	71.6	296.5	2004	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	№ рец-ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2.9	3.9	35.2	187	168
	Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.8	107	397
	Бутерброд с маслом	40	3,1	5,4	19.8	140	1
		7					
Итого за завтрак		427	6.6	7.1	70.8	434	
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко, груша, банан и др.)	100	0.4	0.3	10.3	46	368
Итого за 2-ой завтрак		100	0.4	0.3	10.3	46	
Обед	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	15.4	9.3	10.1	131.3	76
	Голубцы ленивые	200	17.6	11.3	25.3	274	298
	Сок	150	0.9	0	18.2	76	399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	20.5	103	1.1
Итого за обед		600	37.2	21.2	74.1	584.3	
Полдник "уплотненный"	Рыба, запеченная в омлете	180	30.9	11.4	15.5	252	249
	Салат из свеклы	50	0.7	3	4.2	46.9	33
	Хлеб пшеничный	20	2.1	0.9	8.7	54.8	1.2
	Сок	200	1.1	0	20.2	85	399
Итого за полдник		450	34.8	15.3	48.6	438.7	
Ужин	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10	102	400
	Хлеб пшеничный с джемом	30	2.1	0.9	14.7	78.8	2
Итого за ужин		230	8.2	6.3	24.7	180.8	
Итого за 3-й день		1807	87.2	50.2	228.5	1683.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	№ рец-ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 4							
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	5.1	6	30.5	197	168
	Кофейный напиток с	180	2.9	2.4	24.4	91	395
	Бутерброд с маслом	40	3,1	5,4	19.8	140	1
		7					
Итого за завтрак		427	8	8.4	74.7	428	
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко, груша, банан и др.)	100	0.4	0.3	10.3	46	368
Итого за 2-ой завтрак		100	0.4	0.3	10.3	46	
Обед	Салат из капусты (квашеной или свежей, по сезону)	50	0.7	2.5	4.5	43.7	20,58
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	16.3	9.2	10.1	190	62
	Печень, тушенная в соусе	80	10.3	4.8	5.7	183	12.3
	Пюре картофельное	100	2.1	3.2	13.6	92	321
	Компот из ягод	200	0.3	0.1	22	90.8	375
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	20.5	103	1.1
Итого за обед		680	33	20.4	76.4	702.5	
Полдник "уплотненный"	Творожная запеканка с джемом	180	31.5	21.7	30.9	444	237
	Соус молочный	50	1.3	2.6	5.9	42	351
	Кисель из ягод	200	0.2	0	26.8	109	378
	Хлеб пшеничный	20	2.1	0.9	8.7	54.8	1.2
Итого за полдник		450	35.1	25.2	72.3	649.8	
Ужин	Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка)	200	5.8	5	8	100	401
	Печенье (сушка, пряник)	30	2.3	5.4	20.1	138	609
Итого за ужин		230	8.1	10.4	28.1	238	
Итого за 4-й день		1887	84.6	64.7	261.8	2064.3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	№ рец-ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5.1	4	36.4	209.5	168
	Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.8	107	397
	Бутерброд с маслом	40	3,1	5,4	19.8	140	1
		7					
Итого за завтрак		427	8.8	7.2	72	456.5	
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко, груша, банан и др.)	100	0.4	0.3	10.3	46	368
Итого за 2-ой завтрак		100	0.4	0.3	10.3	46	
Обед	Суп картофельный с вермишелью на курином	200	3.2	7.2	14.9	127.5	82
	Плов из курицы	160	16	14.8	26.8	304	304
	Огурец или помидор (свежий или соленый, по сезону)	40	0.4	0	1.5	8.4	6
	Сок	150	0.9	0	18.2	76	399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	20.5	103	1.1
	Итого за обед		600	23.8	22.6	81.9	618.9
Полдник "уплотненный"	Рагу из овощей	190	2.1	14.1	14.2	190	137
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	213
	Чай с сахаром	200	0.1	0	11	44	392
	Булочка домашняя	100	7.3	12.52	54	358	469
Итого за полдник		530	14.58	31.22	79.48	655	
Ужин	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10	102	400
	Хлеб пшеничный	20	2.1	0.9	8.7	54.8	1.2
Итого за ужин		220	8.2	6.3	18.7	156.8	
Итого за 5-й день		1877	55.78	67.62	262.38	1933.2	
Среднее значение за первую неделю		1,859	77	69	274	1,903	

Прием пищи	Наименование блюда	ми	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	№ рец-ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 6							
Завтрак	Макароны с маслом и сыром	180	11.2	10.3	31.8	264	206
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.4	24.4	91	395
	Бутерброд с маслом	40	2.5	7.5	14.6	140	2
7							
Итого за завтрак		407	16.6	20.2	70.8	495	
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко, груша, банан и др.)	100	0.4	0.3	10.3	46	368
Итого за 2-ой завтрак		100	0.4	0.3	10.3	46	
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	7.5	18	26.1	256	67
	Курица тушеная с соусом	100	12.1	10.3	15.5	164	301
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5.7	4	25.7	162.5	313
	Огурец или помидор (свежий или соленый, по сезону)	40	0.4	0	1.5	8.4	6
	Компот из ягод	200	0.3	0.1	22	90.8	375
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	20.5	103	1.1
Итого за обед		690	29.3	33	111.3	784.7	
Полдник "уплотненный"	Зраза рыбная с яйцом	90	11.8	5.2	13.6	148.5	265
	Салат из картофеля с огурцами (свежими или	140	1.9	7.3	11.9	121	22, 23
	Чай с молоком	200	2.9	2.6	15.9	99	394
	Хлеб пшеничный	20	2.1	0.9	8.7	54.8	1.2
Итого за полдник		450	18.7	16	50.1	423.3	
Ужин	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10	102	400
	Хлеб пшеничный	20	2.1	0.9	8.7	54.8	1.2
Итого за ужин		220	8.2	6.3	18.7	156.8	
Итого за 6-й день		1867	73.2	75.8	261.2	1905.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	№ рец-ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 7							
Завтрак	Каша манная молочная	200	4.3	3.9	33.8	187	168
	Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.8	107	397
	Бутерброд с маслом	40	3,1	5,4	19.8	140	1
		7					
Итого за завтрак		420	8	7.1	69.4	434	
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко, груша, банан и др)	100	0.4	0.3	10.3	46	368
Итого за 2-ой завтрак		100	0.4	0.3	10.3	46	
Обед	Салат из свёклы	60	0.9	3.7	5	65.3	33
	Суп картофельный с фрикадельками на мясн.	200	5.3	9.6	15.4	108	83
	Запеканка из печени с рисом	140	17.3	7	19.1	208	294
	Сок	150	0.9	0	18.2	76	399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	20.5	103	1.1
Итого за обед		600	27.7	20.9	78.2	560.3	
Полдник "уплотненный"	Пудинг из творога с рисом	180	26.5	17.9	34	403	236
	Соус молочный	50	1.3	2.6	5.9	42	351
	Кисель из ягод	200	0.2	0	26.8	109	378
	Хлеб пшеничный	20	2.1	0.9	8.7	54.8	1.2
Итого за полдник		450	30.1	21.4	75.4	608.8	
Ужин	Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка)	200	5.8	5	8	100	401
	Печенье (сушка, пряник)	30	2.3	5.4	20.1	138	609
Итого за ужин		230	8.1	10.4	28.1	238	
Итого за 7-й день		1800	74.3	60.1	261.4	1887.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	№ рец-ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 8							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6.2	5.3	32.8	203	185
	Кофейный напиток с	180	2.9	2.4	24.4	91	395
	Бутерброд с маслом	40	3,1	5,4	19.8	140	1
		7					
Итого за завтрак		420	9.1	7.7	77	434	
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко, груша, банан и	100	0.4	0.3	10.3	46	368
Итого за 2-ой завтрак		100	0.4	0.3	10.3	46	
Обед	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	16.5	7.5	19.8	181.4	80
	Капуста тушеная с мясом	200	14.1	15	20.3	350	336
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0	27.8	113	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	20.5	103	1.1
Итого за обед		650	34.3	23.1	88.4	747.4	
Полдник "уплотненный"	Омлет натуральный	150	18.1	30.8	27.7	286	215
	Салат из зеленого горошка	60	0.8	3.7	24.8	55.3	10
	Чай с сахаром	200	0.1	0	11	44	392
	Хлеб пшеничный	20	2.1	0.9	8.7	54.8	1.2
Итого за полдник		430	21.1	35.4	72.2	440.1	
Ужин	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10	102	400
	Хлеб пшеничный	20	2.1	0.9	8.7	54.8	1.2
Итого за ужин		220	8.2	6.3	18.7	156.8	
Итого за 8-й день		1820	73.1	72.8	266.6	1824.3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	№ рец-ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2.9	3.9	35.2	187	168
	Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.8	107	397
	Бутерброд с маслом	40 7	3,1	5,4	19.8	140	1
Итого за завтрак		427					
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко, груша, банан и др.)	100	0.4	0.3	10.3	46	368
Итого за 2-ой завтрак		100	0.4	0.3	10.3	46	
Обед	Салат из капусты (квашеной или свежей, по сезону)	50	0.7	2.5	4.5	44	20,58
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	15.4	5.2	19.7	119.3	58
	Котлета рубленая из птицы	80	9.5	9.6	10	164	305
	Пюре картофельное	100	2.1	3.2	13.6	92	321
	Компот из ягод	200	0.3	0.1	22	91	375
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	20.5	103	1.1
Итого за обед		680	30.6	18.7	85.8	569.3	
Полдник "уплотненный"	Сырники	180	33.5	22.8	19.4	418	231
	Соус молочный	50	1.3	2.6	5.9	42	351
	Кисель из ягод	200	0.2	0	26.8	109	378
	Хлеб пшеничный	20	2.1	0.9	8.7	54.8	1.2
Итого за полдник		450	37.1	26.3	60.8	623.8	
Ужин	Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка)	200	5.8	5	8	100	401
	Печенье (сушка, пряник)	30	2.3	5.4	20.1	138	609
Итого за ужин		230	8.1	10.4	28.1	238	
Итого за 9-й день		1887	82.8	62.8	255.8	1911.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	№ рец-ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 10							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5.1	4	36.4	209.5	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.4	24.4	91	395
	Бутерброд с маслом	40	3,1	5,4	19.8	140	1
		7					
Итого за завтрак		427	8	6.4	80.6	440.5	
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко, груша, банан и др.)	100	0.4	0.3	10.3	46	368
Итого за 2-ой завтрак		100	0.4	0.3	10.3	46	
Обед	Огурец или помидор (свежий или соленый, по сезону)	40	0.4	0	1.5	8.4	6
	Куриный бульон с гречками	200	5.9	7.5	30.9	192.3	109,115
	Жаркое по-домашнему с	160	20.8	19.4	18.5	225	276
	Сок	150	0.9	0	18.2	76	399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	20.5	103	1.1
Итого за обед		600	31.3	27.5	89.6	604.7	
Полдник "уплотненный"	Винегрет	190	2.6	11.7	16	180	45
	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	213
	Чай с сахаром	200	0.1	0	11	44	392
	Хлеб пшеничный	100	6.4	4.3	63	317	458
Итого за полдник		530	14.18	20.6	90.28	604	
Ужин	Молоко кипяченое	200	6.1	5.4	10	102	400
	Ватрушка с джемом	20	2.1	0.9	8.7	54.8	1.2
Итого за ужин		220	8.2	6.3	18.7	156.8	
Итого за 10-й день		1877	62.08	61.1	289.48	1852	
Среднее значение за вторую неделю		1,850	73	67	267	1,876	
Среднее значение за 10 дней		1,855	75	68	270	1,890	