

Утверждаю:
И.о. директора МКОУ начальная школа – детский сад №12

Мирик -
И.И.Ходюш.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ Для воспитанников дошкольного отделения

Возрастная категория от 3х до 7 лет

Сборник технических нормативов
для питания детей
в дошкольных организациях.
Методические рекомендации
и технические документы, часть 1и2 г. Екатеринбург 2011г.

Составители: Гращенков Д.В. инженер-технолог
Николаева Л.В.

«Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и
Кулинарных изделий для ДОУ г.Пермь.

М.И.Снигур «Питание детей»
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей
В дошкольных организациях
Составители: Могильный М.П. и ТутельянТ.В 2011г.

г. Тавда, 2023г.

Название блюда	Выход гр.	№	Энергетическая Ккал	Химический состав			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C		Ca		Mg	Fe			
1ДЕНЬ																	
Завтрак																	
Каша манная молочная	200	5/4	178	4,78	5,1	27,5	0,06	0,11	0,42		93,65			0,39			
Яйцо отварное	40	1/6	62	5,08	4,6	0,28	0,03	0,18	0,00		22,00			1,00			
Хлеб с маслом	40/10	1/13	160	3,9	7,7	23,5	0,00	0,01	0		2,4			0,02			
Кофейный напиток с молоком	200	13/10	89	2,71	2,9	13,4	0,03	0,12	0,52		105,86			0,11			
Яблоко	100	210110	47	0,4	0,4	9,8	0,01	0,03	10,00		16,00			2,2			
Обед																	
Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	200	6/2	139	8,2	8,8	7,6	0,04	0,04	11,15		34,8			0,58			
Котлеты из мяса кур	80	5/9	211	14,3	11,7	11,9	0,06	0,12	0,3		33,91			1,16			
Каша гречневая, рассыпчатая с овощами	150	44/3	250	8,6	6,8	37,8	0,25	0,15	7,2		58,0			4,71			
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,44	0,0	18,3	0,01	0,02	50,16		14,48			0,32			
Хлеб крестьянский витаминизированный	60		133	6,2	0,9	40,2	0,04				7,5			0,45			
Полдник																	
Печенье	30		140														
Чай с молоком	200	12/10	66	0,1	0	9,2	0,05	0	0,8		2,02			0,05			
Итого:			1 547,0	54,71	48,9	199,48	0,58	0,78	80,55		390,62			10,99			

2ДЕНЬ														
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	8/4	202	6,4	7,4	27,2	0,14	0,13	0,42		104,71			1,24
Хлеб с маслом и сыром	40/8/6	4/13	137	5,0	6,6	14,1	0	0,04	0,07		101,2			0,08
Какао с молоком	200	14/10	135	3,8	3,5	22,9	0,03	0,13	0,52		111,76			1,1
Сок	100		42			10,5					4,3			0,4
Обед														
Рассольник со сметаной на курином бульоне	200	9/2, ½	78	1,4	2,6	9,4	0,05	0,04	4,29		20,1			0,6
Макаронные изделия отварные	150	43/3	188	5,3	3,8	32,4	0,06	0,02	0		12,82		-	0,74
Мясо кур отварное в соусе	100	2/9	175	12,2	13,1	2,1	0,04	0,09	0,58		13,96			1,03
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,44	0,0	18,3	0,01	0,02	50,1 6		14,48			0,32
Хлеб крестьянский витаминизированный	60		133	6,2	0,9	40,2	0,04				7,5			0,45
Полдник														
Пирог с повидлом	70	17-2/12	214	8,24	3,4	42,4	0,04	0,04	0,12		21,86			0,88
Чай с молоком	200	10/10	61	0	0	9,1	0	0	0		0,26			0,06
Итого:			1 437,0	41,38	32,3	234,8	0,44	0,53	56,0 9		446,3			6,49

ЗДЕНЬ

Завтрак

Суп молочный с крупой	200	22/2	130	3,5	5,8	14,2	0,04	0,13	0,52		108,54			0,21
Хлеб с маслом	40/10	1/13	160	3,9	7,7	23,5	0,00	0,01	0		2,4			0,02
Кофейный напиток с молоком	200	13/10	89	2,71	2,9	13,4	0,03	0,12	0,52		105,86			0,11
Сок	100		42			10,5					4,3			0,4

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	18/2, ½	146	8,3	7,3	11,8	0,08	0,06	13,1 6		67,10			1,2
Котлеты рыбные	80	9/7	84	14,3	1,6	6,4	0,07	0,11	0,51		47,31			0,62
Картофельное пюре	150	3/3	135	3,5	3,1	20,6	0,12	0,1	10,7 4		37,12			1,09
Компот из сухофруктов	200	7/10*	71	0,4	0,1	18,1	0,01	0,02	70,0 8		10,08			0,31
Хлеб крестьянский витаминизированный	60		133	6,2	0,9	40,2	0,04				7,5			0,45

Полдник

Салат овощной с растительным маслом	60	16/1	76	6,1	4,0	6,0	0,03	003	3,19					0,53
Хлеб крестьянский	30		66	3,1	0,45	20,1	0,02				3,75			0,23
Йогурт	100		325	2,8	2,5	11,0								
Итого:			1 457,0	51,07	47,52	207,68	0,57	0,87	92,2 5		481,77			11,05

4ДЕНЬ
Завтрак

Каша молочная «Ассорти» с маслом сливочным	200	18/4	172	5,1	5,9	24,7	0,07	0,15	0,53		114,27			0,9
Хлеб с маслом и сыром	40/8/6	4/13	137	5,0	6,6	14,1	0	0,04	0,07		101,2			0,08
Какао с молоком	200	14/10	135	3,8	3,5	22,9	0,03	0,13	0,52		111,76			1,1
Яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8	0,01	0,03	10,00		16,00			2,2

Обед

Борщ со сметаной на курином бульоне	200	2/2	81	1,8	4,3	8,6	0,07	0,08	19,45		89,92			1,48
Плов из мяса кур	250	4/9	460	23,9	21,8	41,2	0,13	0,2	9,05		68,02			2,85
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,44	0,02	16,44	0,01	0,02	50,1		14,48			0,32
Хлеб крестьянский витаминизированн ый	60		133	6,2	0,9	40,2	0,04				7,5			0,45

Полдник

Оладьи с молоком сгущенным	100	246**	311	9,0	8,4	49,7	0,1	0,17	0,48		130,8			0,75
Чай	200	10/10	35	0	0	9,1	0	0	0		0,26			0,06
Итого:			1 583 ,0	58,14	51,52	244,04	0,56	0,83	83,07		635,0			10,76

5ДЕНЬ

Завтрак

Запеканка из творога с рисом	165	15/5	225	14,7	9,8	18,0	0,03	0,18	0,16		120,7			0,49
Хлеб с маслом	40/10	1/13	160	3,9	7,7	23,5	0,00	0,01	0		2,4			
Кофейный напиток с молоком	200	13/10	89	2,71	2,9	13,4	0,03	0,12	0,52		105,86			0,02
Сок	100		42			10,5					4,3			0,11
														0,4

Обед

Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	200	15	171	6,35	10,31	19,3	0,16	0,1	27,13		39,53			1,67
Куриное рагу с картофелем	180	2*	285	12,9	15,0	28,5	0,2	0,16	27,5		29,01			3,0
Напиток витаминный Витошка	200		74	0,04		18,6								
Хлеб крестьянский витаминизированный	60		133	6,2	0,9	40,2	0,04				7,5			0,45

Полдник

Салат овощной с растительным маслом	60	16/1	76	6,1	4,0	6,0	0,03	003	3,19					0,53
Хлеб крестьянский	30		66	3,1	0,45	20,1	0,02				3,75			0,23
Кисель из концентрата	200	376*	103	0,4	0,02	25,24	0,01	0,03	0,36		28,92			1,13
Итого:			1 424,0	462,55	40,94	196,44	0,5	0,7	98,60		515,1			8,58

6 день														
Завтрак														
Каша яичневая молочная с маслом сливочным	200	14/ 4	195	5,0	5,3	30,7	0,1	0,13	0,42	0	116,18			0,73
Хлеб с маслом и сыром	40/8/6	4/1 3	137	5,0	6,6	14,1	0	0,01	0,04		0,07			0,08
Какао с молоком	200	14/ 10	135	3,8	3,5	22,9	0,03	0,13	0,52		111,7			1,1
Яблоко	100		47	1,5	0,5	91,8			0,1		0,8			
Обед														
Суп с рыбными консервами	200	87	119	7,02	3,36	10,62	0,08	0,08	0,51 3		83,93			1,76
Рулет из говядины с яйцом	80	80	192	12,0	14,3	3,9	0,03	0,13	0		16,96			1,66
Каша гречневая, рассыпчатая с овощами	150	44/ 3	250	8,6	6,8	37,8	0,25	0,15	7,2		58,0			4,71
Компот из сухофруктов	200	6/1 0	72	0,44	0,02	18,3	0,01	0,02	50,1 6		14,48			0,32
Хлеб крестьянский витаминизирован ный	60		133	6,2	0,9	40,2	0,04				7,5			0,45
Полдник														
Булочка домашняя	100	272	358	7,3	11,7	55,4	0,08	0,04	0,00		15,51			0,68
Кисель из концентрата	200	376 *	103	0,4	0,02	25,24	0,01	0,03	0,36		28,92			1,13
Итого:			1 641,0	54,1	46,68	257,62	0,48	0,61	62,6		380,69			8,04

7ДЕНЬ														
Завтрак														
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	11/4	206	7,1	6,0	31,2	0,14	0,11	0,42		97,53			1,05
Хлеб с маслом	40/10	1/13	160	3,9	7,7	23,5	0,00	0,01	0		2,4			0,02
Кофейный напиток с молоком	200	13/1 0	89	2,71	2,59	12,02	0,15	0,52			105,8			0,11
Сок	100		42			10,5					4,3			0,4
Обед														
Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	200	17/2	128	4,3	4,0	15,9	0,17	0,09	12,32		70,72			2,05
Зразы картофельные с мясом говядины	180	19/8	302	15,5	11,8	32,5	0,15	0,17	2,94		32,31			3,03
Компот из сухофруктов	200	6/1 0	72	0,44	0,02	16,44	0,01	0,02	50,1		14,48			0,32
Хлеб крестьянский витаминизирован ный	60		133	6,2	0,9	40,2	0,04				7,5			0,45
Полдник														
Винегрет овощной	100	45	94	1,36	6,18	8,44	0,06	0,04	10,33		23,2			0,85
Хлеб крестьянский	30		66	3,1	0,45	20,1	0,02				3,75			0,23
Чай с лимоном	200/5	11/ 10	36	0,1	0	9,2	0,05	0	0,8		2,02			0,05
Итого:			1328,0	47,21	49,34	222,3	0,77	1,08	74,55		380,48			8,30

8ДЕНЬ

Завтрак

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7/4	248	6,0	5,8	42,4	0,06	0,14	0,52		112,69			0,56
Хлеб с маслом и сыром	40/8/6	4/1 3	137	5,0	6,6	14,1	0	0,04	0,07		101,2			0,08
Какао с молоком	200	14/ 10	135	3,8	3,5	22,9	0,03	0,13	0,52		111,7			1,1
Яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8	0,01	0,03	10,0 0		16,00			2,2

Обед

Свекольник со сметаной на говяжьем бульоне	200	5/2	103	1,7	4,4	11,7	0,08	0,08	15.05		83,93		15,1	1,76
Каша рисовая рассыпчатая	150	45/3	197	3,7	3,4	37,1	0,04	0,02			8,61			0,55
Рыба отварная	80	1/7	60	13,5	0,6		0,08	0,09	0,49		27,77			0,62
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,44	0,02	16,44	0,01	0,02	50,1		14,48			0,32
Хлеб крестьянский витаминизирован ный	60		133	6,2	0,9	40,2	0,04				7,5			0,45

Полдник

Булочка сдобная	60	271	317	7,8	8,4	52,3	0,08	0,07	0,05		26,96			0,91
Кисель из концентрата	200	376*	103	0,4	0,02	25,24	0,01	0,03	0,36		28,92			1,13
Итого:			1 552,0	46,89	50,33	250,64	0,34	0,59	89,14		422,08			8,09

9ДЕНЬ													
Завтрак													
Омлет запеченный	80	2/6	131	9,76	10,5	1,4	0,04	0,24	0,11	55,16			1,35
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	5/1	63		4,0	5,9	0,03	0,03	22,54	28,06			0,39
Хлеб с маслом	40/10	1/13	160	3,9	7,7	23,5	0	0,01	0	2,4			0,02
Кофейный напиток с молоком	200	13/10	89	2,71	2,9	13,4	0,03	0,12	0,52	105,86			0,11
Сок	100		42			10,5				4,3			0,4
Обед													
Рассольник со сметаной на говяжьем бульоне	200	9/2, 1/2	78	1,4	2,6	9,4	0,05	0,04	4,29	20,1			0,6
Голубцы с мясом говядины и рисом	150	31/8	138	1,08	8,4	7,2	0,03	0,07	3,32	52,39			1,34
Компот из сухофруктов	200	6/10	72	0,44	0,02	16,44	0,01	0,02	50,1	14,48			0,32
Хлеб крестьянский витаминизированный	60		133	6,2	0,9	40,2	0,04			7,5			0,45
Печенье	30		140				Полдник						
Йогурт	100		325	2,8	2,5	11,0							
Итого:			1 371,0	38,85	42,34	262,93	0,5	0,59	62,48	376,41			6,2

10ДЕНЬ														
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	8/4	202	6,4	7,4	27,2	0,1 4	0,13	0,42		104,71			1,24
Хлеб с маслом и сыром	40/8/ 6	4/13	137	5,0	6,6	14,1	0	0,04	0,07		101,2			008
Какао с молоком	200	14/10	135	3,8	3,5	22,9	0,0 3	0,13	0,52		111,76			1,1
Яблоко	100		96	1,5	0,5	21,8			0,1		0,8			0,4
Обед														
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	16/2	200	6,35	10,31	19,3	0,16	0,1	27,1 3		39,53			1,67
Картофельное пюре	150	3/3	135	3,5	3,1	20,6	0,12	0,1	10,7 4		37,12			1,09
Биточки из мяса кур	80	5/9	211	14,3	11,7	11,9	0,06	0,12	0,3		33,91			1,16
Напиток Витаминный Витошка	200		74	0,04			18,6							
Хлеб крестьянский витаминизированный	60		133	6,2	0,9	40,2	0,04				7,5			0,45
Полдник														
Булочка молочная	60	273	234	4,7	1,0	25,9	0,05	0,04	0		29,07			
Чай	200	10/1 0	35	0	0	9,1	0	0	0		0,26			0,45 0,06
Итого:			1592,0	53,94	45,02	252,84	0,48	1,19	100, 17		603,83			6,22
Итого за 10 дней:			14 932	485,66	439,39	2 319,75	5,1	7,7	803 ,54		4 705,6			82,56
Ср. за 1 день:			1 493,2	48,06	43,93	232,00	0,51	0,77	81		470,56			8,25