



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ
детский сад №7 «Журавушка» г. Охи
«26» октября 2021 г. №155-ОД

Основное (организованное) десятидневное меню

для организации питания детей с 3 до 7 лет с 12-часовым пребыванием в
МБДОУ детский сад № 7 «Журавушка» г. Охи
(весенне-летний сезон)

Наименование сборников рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.:Де Ли плюс, 2016.- 640 с.
2. Рецептура блюд для детских учреждений / под ред. Т.В. Плотниковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2015, – 301 с.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
2 день							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,13	5,06	18,64	147,04	№ 100
	Какао с молоком	200	4,58	5,04	17,5	120,34	№ 416
	Бутерброд с маслом сыром (Голландским)	45	4,73	4,88	22,3	139	№ 3
2 завтрак	Итого:	445	13,44	14,98	58,44	406,38	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (персиковый)	150	2,7	3,0	13,05	90,0	№ 418
	Итого:	150	2,7	3,0	13,05	90	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,1	3,3	2,9	44,5	№15
	Рассольник ленинградский	200	1,99	4,65	12,38	72,6	№ 82
	Каша гречневая	130	3,84	4,6	12,9	116,4	№ 330
	Котлета мясная	80	6,47	7,47	5,26	109,0	№ 299
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0,02	26,96	107,4	№ 394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4	
	Итого:	740	18,79	20,7	90,91	625,30	
Полдник	Напиток кисломолочный «Йогурт» 2,5%	200	5,6	5,0	22,0	134,0	№ 420
	Кекс «Детский»	60	2,28	3,7	16,8	124,0	№ 476
	Итого:	260	7,88	8,7	38,8	258,0	
Ужин	Омлет натуральный	130	7,73	11,02	8,17	145,0	№ 229
	Кабачки тушеные в сметане	100	0,8	1,6	2,8	53,12	№ 359
	Чай с сахаром	200	0,1	0,04	26,14	105,2	№ 411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,3	10,3	46,0	№ 386
	Итого:	510	11,4	13,26	61,9	420,32	
	Итого за 2 день:		54,21	60,64	263,10	1800	
	Норма		54,0	60,0	261,0	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
3 день							
Завтрак	Каша вязкая (молочная овсяная)	200	7,08	7,9	24,4	215,16	№ 182
	Чай с молоком или сливками	200	3,54	3,08	15,08	102,66	№ 413
	Бутерброд с повидлом	40	2,01	3,14	23,10	118,8	№ 2
	Итого:	440	12,63	14,12	62,58	436,62	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	120	2,7	3,0	13,05	90	№ 418
	Итого:	120	2,7	3,0	13,05	90	
Обед	Салат из помидоров свежих с перцем сладким и растительным маслом	60	0,5	2,2	7,9	43,6	№ 231 (2)
	Суп с рыбными консервами	200	3,21	4,45	8,47	87,93	№ 95
	Тефтели из печени с рисом	80	5,67	7,85	5,1	94,91	№ 301
	Пюре картофельное с морковью	130	3,61	3,1	17,0	127,0	№ 340
	Компот из свежих плодов и ягод (груши)	200	0,15	2,62	17,35	95,02	№ 390
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4	
	Итого:	750	18,59	20,88	86,33	623,86	
Полдник	Булочка «Октябренок»	60	2,5	3,36	28,66	122,9	№454
	Ряженка 2,5%	200	5,22	4,5	7,56	92,0	№ 420
	Итого:	260	7,72	7,86	36,22	214,9	
Ужин	Рагу из овощей	155	4,39	3,37	21,1	132,3	№148
	Мясной хлебец «Деликатесный»	80	5,72	11,24	10,19	131,25	№297
	Кисель из плодов или ягод свежих (из смородины)	200	0,1	0,04	17,14	105,2	№ 396
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Итого:	465	12,58	14,95	62,92	439,75	
	Итого за 3 день:		54,12	60,81	261,1	1805,13	
	Норма		54,0	60,0	261,0	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
6 день							
Завтрак	Каша вязкая (молочная ячневая)	200	5,7	7,24	26,01	160,23	№ 182
	Чай с молоком	200	3,54	3,08	15,08	102,66	№ 413
	Бутерброд с джемом	40	2,01	3,14	23,10	118,8	№ 2
	Итого:	440	11,25	13,46	64,19	381,69	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и (виноградный)	130	2,7	3,0	13,05	90	№418
	Итого:	130	2,7	3,0	13,05	90	
Обед	Салат Летний	50	0,9	0,04	6,3	22,3	№16
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,29	3,87	12,89	115,36	№ 88
	Голубцы ленивые с соусом томатным	180	8,01	9,02	20,4	212,0	№ 315/№366
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки)	200	0,15	6,63	17,35	95,02	№ 390
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4	
	Итого:	710	18,7	20,22	87,45	620,08	
Полдник	Вафли	50	2,03	3,34	14,69	126,13	
	Напиток кисломолочный «Йогурт» 2,5%	200	5,6	5,0	22,0	134,0	№ 420
	Итого:	250	7,63	8,34	36,69	260,13	
Ужин	Ленивые вареники с творога	180	9,97	14,11	17,59	223,7	№ 244
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,3	10,3	46,0	№ 386
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,1	0,04	17,14	105,2	№ 396
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Итого:	510	12,84	14,75	59,62	445,9	
	Итого за 6 день:		53,12	59,77	261	1797,80	
	Норма		54,0	60,0	261,0	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
8 день							
Завтрак	Каша вязкая (молочная пшеничная)	200	3,66	5,04	23,06	189,98	№ 182
	Какао с молоком	200	4,58	5,04	17,5	120,34	№ 416
	Бутерброд с маслом сыром (с Голландским)	45	4,73	4,88	22,3	139	№ 3
	Итого:	445	12,97	14,96	62,86	449,32	
2 завтрак	Яблоки печеные	120	2,7	3,0	13,05	90	№ 403
	Итого:	120	2,7	3,0	13,05	90	
Обед	Икра овощная	50	0,79	0,35	5,75	24,63	№ 56
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,67	4,37	9,38	96,52	№ 73
	Тефтели рыбные паровые	80	5,7	9,33	8,83	112,19	№ 276
	Каша вязкая (рисовая)	150	2,58	4,66	8,15	84,31	№331
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0,02	26,96	107,4	№ 394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4	
	Итого:	760	18,13	19,39	89,58	600,45	
Полдник	Печенье	50	2,25	2,14	22,47	125,13	
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,78	116,0	№ 419
	Итого:	250	8,05	8,64	32,25	241,13	
Ужин	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,16	4,63	10,98	81,5	№ 20
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	160	8,9	6,94	12,30	151,77	№ 308
	Соус сметанный с томатом	40	1,4	3,07	4,24	43,5	№373
	Чай с сахаром	200	0,1	0,04	26,14	105,2	№ 411
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,33	
	Итого:	490	13,14	14,88	63,26	429,3	
	Итого за 8 день:		54,99	60,87	261	1810,20	
	Норма		54,0	60,0	261,0	1800	
9 день							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
10 день							
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	5,04	5,01	25,74	159,15	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	200	5,42	2,44	20,12	152,8	№ 414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№ 1
	Итого:	440	12,91	15,0	60,48	447,95	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	150	2,7	3,0	13,05	90	№399
	Итого:	150	2,7	3,0	13,05	90	
Обед	Салат из отварной моркови с чесноком	60	0,56	2,43	3,01	30,56	№229 (2)
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,81	4,81	10,36	108,0	№ 89,129
	Рулет с луком и яйцами	80	3,83	4,26	3,39	99,68	№ 312
	Кабачки тушеные в сметане	130	3,83	6,58	25,15	111,93	№ 359
	Соус сметанный	20	0,25	1,15	1,45	31,27	№372
	Напиток из плодов (шиповника)	200	0,24	0,21	16,9	73,0	№ 417
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4	
	Итого:	770	18,87	20,1	90,77	629,84	
Полдник	Ватрушки	80	1,40	3,65	28,89	146,74	№441
	Кефир 2,5%	200	5,74	4,95	7,92	99,0	№ 420
	Итого:	280	7,14	8,6	36,81	245,74	
Ужин	Макароны отварные с сыром	220	9,9	9,29	24,2	227,5	№ 220
	Чай с лимоном	200	0,22	4,08	15,3	52,58	№ 412
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,30	10,3	46,0	№ 386
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого:	550	12,89	13,97	64,29	397,08	
	Итого за 10 день:		54,51	60,67	265,4	1810,61	
	Норма		54,0	60,0	261,0	1800	
Итого за весь период			543,16	606,42	2620,66	18019,57	
Среднее значение за период			54,32	60,64	262,07	1801,96	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12	30	58	100	

