



«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ

д/с № 20

Разуваева Е.П.

Разуваева
«09» января 2024 г.

Основное 10-дневное меню

для детей 1-3 с 12 часовым пребыванием.

Разработано на основании сборника рецептур блюд ДОО автор Могильный М.П., Тутельян В.А.

Сборник рецептур для детей ДОО автор Конь И.Я., Мосов А.В., Тобис В.А.

Книга «Химический состав пищевых продуктов» под ред. А.А. Покровского М.П., 1976 г.

технологический карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.
				Б	Ж	У	
	День 1						
	ЗАВТРАК						
8		Каша пшеничная на молоке с маслом.	145	4,65	6,53	18,12	149,85
75		Бутерброд с маслом.	20/5	2,0	2,4	13,50	83,60
18		Кофейный напиток с молоком	180	2,8	3,2	9,7	78,8
		Итого:	350	9,45	12,13	41,32	312,25
21	2-ой завтрак	Сок фруктовый.	100	0,5		11,25	47,00
	ОБЕД						
28		Салат из свежих помидоров с луком.	32	0,18	2,0	1,28	23,84
62		Суп гороховый с мясом.	150	7,46	3,16	21,20	143,08
47		Рагу овощное с отварным мясом.	160	12,51	17,77	14,43	267,69
15		Компот из свежемороженых ягод с вит. «С».	150	0,15	0,04	11,35	46,36
73		Хлеб ржаной.	40	2,74	0,34	17,60	84,42
		Итого:	532	23,04	23,31	65,86	565,39
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА						
114		Запеканка из творога со сгущенным молоком	115/30	21,07	14,95	26,59	325,19
72		Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,12	9,85	46,56
40		Яблоки (фрукты)	70	0,34		6,86	28,80
16		Чай с сахаром.	180			5,0	18,7
		Итого:	415	21,07	14,50	34,95	353,08
	УЖИН						
24		Кефир.	180	5,04	5,76	7,38	101,5
76		Хлеб пшеничный с повидлом.	30/10	2,26	0,87	21,95	104,67
		Итого:	220	7,30	6,63	29,33	206,17
	Итого за 1 день		1617	61,36	56,57	182,70	1171,64

Технологическая карта	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	
	День 2						
	ЗАВТРАК						
7		Каша ячневая на молоке с маслом.	145	4,41	6,29	18,43	147,97
75		Бутерброд с маслом.	20/5	2,0	2,4	13,50	83,60
19		Какао с молоком.	180	2,8	3,2	9,7	78,8
		Итого:	350	9,21	11,89	41,63	310,37
21	2-ой завтрак	Сок фруктовый.	100	0,5		11,25	47,0
77		Печенье/вафли	20	1,48	2,0	15,24	84,80
		Итого:	120	1,98	2,0	26,49	131,80
	ОБЕД						
96		Икра кабачковая консервированная	30	-	2,10	2,10	27,30
60		Суп рыбный.	150	10,11	1,86	15,50	119,18
106		Котлеты мясные.	60	9,52	15,43	3,33	190,27
45		Картофельное пюре.	110	2,52	3,21	17,58	109,29
17		Компот из сушёных фруктов с вит. «С»	150	0,03		11,73	44,04
73		Хлеб ржаной.	40	2,74	0,34	17,60	84,42
		Итого:	540	24,92	22,94	67,84	574,50
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА						
25		Бигус с мясом.	155	9,72	13,26	6,61	184,66
16		Чай с сахаром.	180			5,0	18,7
40		Яблоки (фрукты)	70	0,34		6,86	28,80
72		Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,12	9,85	46,56
		Итого:	425	11,58	13,38	28,32	278,72
	УЖИН						
14		Молоко кипячённое.	180	5,04	5,76	8,46	105,84
49		Булочка «Ванильная».	45	3,71	1,89	26,16	136,49
		Итого:	225	8,75	7,65	34,62	242,33
	Итого за 2 день		1660	56,44	57,86	198,90	1537,72

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитич. Ценность Ккал.
			Б	Ж	У	
День 3						
ЗАВТРАК						
10	Каша гречневая на молоке с маслом.	145	4,74	6,49	17,93	149,09
75	Бутерброд с маслом.	20/5	2,0	2,4	13,50	83,60
18	Кофейный напиток молоком.	180	2,8	3,2	9,7	78,80
	Итого:	350	9,54	12,09	41,13	311,49
21	2-ой завтрак Сок фруктовый.	100	0,5		11,25	47,0
ОБЕД						
33	Салат из солёных огурцов с луком.	30	0,75	2,0	0,52	23,08
64	Щи из свежей капусты с мясом.	150	5,08	2,73	9,64	83,45
122/ 127	Бефстроганов из мяса отварного/ Запеканка из печени говяжьей	60/70	9,52/10, 08	15,43/ 4,05	3,33/ 9,36	190,27/114,21
56	Макароны отварные.	110	4,61	2,55	33,11	173,83
15	Компот из свежемороженых ягод с вит. «С».	150	0,15	0,04	11,35	46,36
73	Хлеб ржаной.	40	2,74	0,34	17,60	84,42
	Итого:	540/ 550	29,75/ 23,41	23,09/ 11,71	75,55/ 81,58	601,41/525,35
уплотнённый полдник с включением блюд ужина						
13	Суп рисовый молочный.	150	4,08	5,19	17,69	133,79
20	Чай с сахаром и лимоном.	180	0,09	-	5,36	21,8
40	Яблоки (фрукты)	70	0,34		6,86	28,80
72	Хлеб пшеничный.	30	1,52	0,12	9,85	46,56
	Итого:	430	6,03	5,31	39,76	230,95
УЖИН						
23	Кисель из сока натурального.	180	0,4		22,88	92,80
72	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,15	14,79	69,63
	Итого:	210	2,68	0,15	37,67	162,43
Итого за 3 день		1630/ 1640	48,50/ 42,16	40,64/ 29,26	205,36/ 211,39	1353,28/ 1277,22

№ техноло гическо й карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	
	День 4						
	ЗАВТРАК						
6		Каша манная на молоке с маслом.	145	4,55	6,20	18,72	148,88
75		Бутерброд с маслом.	20/5	2,0	2,4	13,50	83,60
18		Кофейный напиток с молоком.	180	2,8	3,2	9,7	78,8
		Итого:	350	9,35	11,8	41,92	311,28
21	2-ой завтрак	Сок фруктовый.	100	0,5		11,25	47,0
77		Печенье/вафли	20	1,48	2,0	15,24	84,80
		Итого:	120	1,98	2,0	26,49	131,80
	ОБЕД						
32		Салат из квашеной капусты.	32	0,26	2,0	0,68	21,76
83		Борщ на мясном бульоне со сметаной.	150	8,29	5,26	9,79	119,66
84		Плов с мясом отварным.	160	9,14	13,71	30,27	281,03
17		Компот из сушёных фруктов с вит. «С»	150	0,03	-	11,73	44,04
73		Хлеб ржаной.	40	2,74	0,34	17,60	84,42
		Итого:	532	20,46	21,31	70,07	550,91
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА						
1		Вареники ленивые из творога.	125	14,50	10,0	18,38	221,54
16		Чай с сахаром.	180			0,5	18,7
72		Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,12	9,85	46,56
40		Бананы (фрукты)	100	3,0	0,75	31,31	144,0
		Итого:	425	19,02	10,87	60,04	430,80
	УЖИН						
15		Компот из свежемороженых ягод	180	0,15	0,04	11,35	46,36
120		Булочка сахарная	45	3,71	1,89	28,15	144,45
		Итого:	225	3,86	1,93	39,50	190,81
	Итого за 4 день		1652	54,67	47,91	238,02	1615,60

№ технологической карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	
	День 5						
	ЗАВТРАК						
11		Каша геркулесовая на молоке с маслом.	145	4,81	7,03	17,59	152,87
86		Бутерброд с маслом и сыром.	20/5/10	4,68	5,13	13,50	118,89
20		Чай с сахаром и лимоном.	180	0,09		7,36	29,8
		Итого:	360	9,58	12,16	38,45	301,56
21	2-ой завтрак	Сок фруктовый.	100	0,50		11,25	47,00
	ОБЕД						
29		Салат из свеклы с луком.	35	0,57	2,0	3,64	34,84
100		Суп с макаронными изделиями на курином бульоне.	150	3,43	1,58	11,41	73,58
48		Жаркое по домашнему с курицей.	160	15,54	9,63	22,29	237,99
15		Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»	150	0,15	0,04	11,35	46,36
73		Хлеб ржаной.	40	2,74	0,34	17,60	84,42
		Итого:	535	22,43	13,59	66,29	477,19
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА						
27		Салат из зелёного горошка.	40	1,20	1,07	2,76	25,47
4		Омлет натуральный.	120	12,19	13,41	2,27	178,53
16		Чай с сахаром.	180			0,5	18,70
40		Яблоки (фрукты)	100	0,48		9,8	46,00
72		Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,12	9,85	46,56
		Итого:	479	16,49	15,55	32,88	359,02
	УЖИН						
14		Молоко кипячённое.	180	5,04	5,76	8,46	105,84
76		Хлеб пшеничный с повидлом.	30/10	2,26	0,87	21,95	104,67
		Итого:	220	7,30	6,63	30,41	210,51
	Итого за 5 день		1694	56,30	47,93	179,28	1395,28

№ технологической карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	
	День 6						
	ЗАВТРАК						
12		Каша «Дружба» на молоке с маслом.	145	4,31	6,35	19,10	150,79
75		Бутерброд с маслом.	20/5	2,0	2,4	13,50	83,60
18		Кофейный напиток с молоком.	180	2,8	3,2	9,7	78,8
		Итого:	350	9,11	11,95	42,30	313,19
21	2-ой завтрак	Сок фруктовый.	100	0,5		11,25	47,0
	ОБЕД						
28		Салат из свежих помидоров с луком.	32	0,18	2,0	1,28	23,84
118		Рассольник с мясом.	150	4,87	7,07	12,20	124,91
41		Гуляш из мяса отварного	60	6,82	10,70	3,86	139,02
54		Крупа гречневая отварная.	110	4,69	3,12	25,19	147,6
15		Компот из свежемороженой ягод с вит. «С».	150	0,15	0,04	11,35	46,36
73		Хлеб ржаной.	40	2,74	0,34	17,60	84,42
		Итого:	542	19,45	19,43	71,08	532,87
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА						
2		Запеканка творожно-морковная с молочным соусом.	125/30	19,37	14,39	14,08	263,31
16		Чай с сахаром.	180			5,0	18,7
40		Яблоки (фрукты)	70	0,34		6,86	28,80
72		Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,12	9,85	46,56
		Итого:	425	21,23	14,51	35,79	357,37
	УЖИН						
24		Кефир	180	5,04	5,76	7,38	101,5
76		Хлеб пшеничный с повидлом.	30/10	2,26	0,87	21,95	104,67
		Итого:	220	7,30	6,63	29,33	206,17
	Итого за 6 день		1637	57,59	52,52	189,75	1456,60

№ технологической карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	
	День 7						
	ЗАВТРАК						
11		Каша геркулесовая на молоке с маслом.	145	4,81	7,03	17,59	152,87
75		Бутерброд с маслом.	20/5	2,0	2,4	13,50	83,60
19		Какао с молоком.	180	2,8	3,2	9,7	78,8
		Итого:	350	9,61	12,63	40,79	315,27
21	2-ой завтрак	Сок фруктовый.	100	0,5		11,25	47,00
77		Печенье/вафли	20	1,48	2,0	15,24	84,80
		Итого:	120	1,98	2,0	26,49	131,80
	ОБЕД						
96		Икра кабачковая консервированная.	30	-	2,1	2,10	27,30
94		Суп рыбный с горбушей.	150	9,51	4,84	9,62	120,08
106		Котлеты мясные.	60	9,52	15,43	3,33	190,27
45		Картофельное пюре.	110	2,52	3,21	17,58	109,29
17		Компот из сушёных фруктов с вит. «С».	150	0,03		11,73	44,04
73		Хлеб ржаной.	40	2,74	0,34	17,60	84,42
		Итого:	540	5,30	25,92	61,96	575,40
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА						
5		0,5 яйца отварного	22	2,79	2,53	0,15	34,50
92		Капуста тушёная	110	2,54	2,0	8,44	61,92
40		Яблоки (фрукты)	70	0,34		6,86	28,80
16		Чай с сахаром.	180			5,0	18,7
72		Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,12	9,85	46,56
		Итого:	402	7,19	4,65	30,30	190,48
	УЖИН						
14		Молоко кипячённое.	180	5,04	5,76	8,46	105,84
78		Булочка сдобная	45	3,71	1,89	26,16	136,49
		Итого:	225	8,75	7,65	34,62	242,33
	Итого за 7 день		1637,0	32,83	52,85	194,16	1455,28

№ технологической карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергит ич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	
	День 8						
	ЗАВТРАК						
6		Каша манная на молоке с маслом.	145	4,55	6,20	18,72	148,88
75		Бутерброд с маслом.	20/5	2,0	2,4	13,50	83,60
18		Кофейный напиток с молоком.	180	2,8	3,2	9,7	78,8
		Итого	350	9,35	11,8	41,92	311,28
21	2-ой завтрак	Сок фруктовый.	100	0,5		11,25	47,0
		Итого:	100	0,5		11,25	47,0
	ОБЕД						
33		Салат из солёных огурцов с луком.	30	0,75	2,0	0,52	23,08
90		Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,31	5,01	11,41	103,97
44		Голубцы ленивые с мясом.	170	13,36	19,02	19,35	302,02
15		Компот из свежемороженых ягод с вит. «С».	150	0,15	0,04	11,35	46,36
73		Хлеб ржаной.	40	2,74	0,34	17,60	84,42
		Итого	540	19,17	26,41	60,23	559,85
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА						
34		Салат из кукурузы.	40	0,85	1,15	4,37	31,23
4		Омлет натуральный.	120	12,19	13,41	2,27	178,53
20		Чай с сахаром и лимоном.	180	0,09		5,36	21,8
40		Яблоки (фрукты)	70	0,34		6,86	28,80
72		Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,12	9,85	46,56
		Итого	430	14,99	14,68	28,71	306,92
	УЖИН						
23		Кисель из сока натурального.	180	0,4		22,88	92,80
72		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,15	14,79	69,63
		Итого	210	2,68	0,15	37,67	162,43
	Итого за 8 день		1630	46,69	159,24	179,78	1387,48

№ технологическо й карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	
	День 9						
	ЗАВТРАК						
9		Каша пшеничная на молоке с маслом.	145	4,73	6,20	18,5	148,72
75		Бутерброд с маслом.	20/5	2,0	2,4	13,50	83,60
18		Кофейный напиток с молоком.	180	2,8	3,2	9,7	78,8
		Итого:	350	9,53	11,8	41,7	311,12
21	2-ой завтрак	Сок фруктовый.	100	0,5		11,25	47,0
77		Печенье/ вафли	20	1,48	2,0	15,24	84,80
		Итого:	120	1,98	2,0	26,49	131,8
	ОБЕД						
32		Салат из квашеной капусты.	32	0,25	2,0	0,69	21,76
131		Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	2,04	2,75	11,24	77,87
124		Курица тушёная в соусе	70	6,97	6,26	4,05	100,42
46		Картофель отварной с маслом	120	2,44	2,29	23,66	125,01
17		Компот из сушёных фруктов с вит. «С»	150	0,03		11,73	44,04
73		Хлеб ржаной.	40	2,74	0,34	17,60	84,42
		Итого:	567	14,47	13,64	68,97	453,52
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА						
129		Суп молочный с вермишелью.	150	6,36	5,40	30,96	197,88
16		Чай с сахаром.	180			7,0	18,7
39		Бананы (фрукты).	100	3,0	0,75	31,31	144,0
72		Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,12	9,85	46,56
		Итого:	442	10,88	6,27	79,12	407,14
	УЖИН						
15		Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,04	13,61	55,63
121		Ватрушка с повидлом	58	6,21	3,24	26,55	159,40
		Итого:	238	6,39	3,28	40,16	215,03
	Итого за 9 день		1725	43,25	36,99	256,44	1518,61

№ техноло гическо й карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	
	День 10						
	ЗАВТРАК						
7		Каша ячневая на молоке с маслом.	145	4,41	6,29	18,43	147,97
75		Бутерброд с маслом.	20/5	2,0	2,4	13,50	83,60
20		Чай с сахаром и лимоном.	180	0,09		5,36	21,8
		Итого:	350	6,5	8,69	37,29	253,37
21	2-ой завтрак	Сок фруктовый.	100	0,50		11,25	47,00
	ОБЕД						
29		Салат из свеклы с луком.	35	0,57	2,0	3,64	34,84
130		Щи из квашеной капусты с рыбой	150	6,26	2,89	8,12	83,53
42		Биточки сборные (курица+свинина)	60	10,65	10,71	3,26	152,03
45		Картофельное пюре.	110	2,52	3,21	17,58	109,29
17		Компот из сушёных фруктов с вит. «С»	150	0,03		11,73	44,04
73		Хлеб ржаной.	40	2,74	0,34	17,60	84,42
		Итого:	545	22,77	19,15	61,93	508,15
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА						
30		Салат из моркови.	40	0,52	1,04	2,8	22,64
57		Макароны отварные с маслом и сыром.	100/20	9,55	7,98	30,11	230,46
16		Чай с сахаром.	180			5,0	18,7
40		Яблоки (фрукты)	50	0,24		4,9	23,00
72		Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,12	9,85	46,56
		Итого:	410	11,83	9,14	52,66	341,36
	УЖИН						
14		Молоко кипячённое.	180	5,04	5,76	8,46	105,84
76		Хлеб пшеничный с повидлом.	30/10	2,26	0,87	21,95	104,67
		Итого:	220	7,3	6,63	30,41	210,51
	Итого за 10 день		1625	48,90	43,61	131,61	1360,39