

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 68

346407, Ростовская область, г. Новочеркасск, ул. Ленгника, 9

телефон (88635) 24-25-21, e-mail: novoch68sad@mail.ru



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детским садом №68

С.С. Коломыцева

Приказ №12 от 17.01.2021г.

Примерное десятидневное меню

питания детей с 12-часовым пребыванием
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детский сад №68

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельян - М.: ДеЛи плюс, 2016.

Понедельник	1 неделя						
День:1	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
Завтрак	Каша пшеничная с маслом сливочным пшеничная	200	7,51	8,34	30,4	227	
	Чай с сахаром	180	0,02	-	15	58	
	Бутерброды с маслом	40/5	3	4	0,5	133	
	Итого за прием	425	10,53	12,34	45,9	418	
10:00	Сок яблочный	100	0,5	0,1	11,2	45	
	Итого за прием	100	0,5	0,1	11,2	45	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	6,2	5,6	22,3	167	
	Запеканка творожно-рисовая	150	10	11	33	287	
	Соус сметанный	20	0,45	5,06	1,62	45	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Итого за прием	590	20,65	22,24	99,36	706,92	
Уплотнённый полдник							
	Гречка по купечески с курицей	200	19,2	19,2	35,3	400,4	

	Чай с молоком	200	0,36	0,09	0,07	2,54	
	Бутерброд с повидлом	35	2,3	0,2	21	96	
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Итого за прием	475	23,44	19,49	61,03	541,66	
	Итого за день	1570	55,12	54,17	221,49	1711,58	
	Рекомендуется	1600	54	60	261	1800	
	Отклонения	-30	+1,12	-5,83	-39,51	-88,42	
Вторник							
	1 неделя						
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
День:2	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,96	6,32	18,56	150,4	
	Чай с сахаром	180	0,2	-	1	58	
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3	4	0,5	133	
	Итого за прием	425	8,16	10,32	24,56	341,4	
10:00	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	
	Итого за прием	100	0,40	0,40	9,80	44,0	
Обед							

	Борщ с капустой и картофелем	200	2	5,2	13,1	106	
	Жаркое по-домашнему	200	20,47	11,27	24,84	287,2	
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Итого за прием	625	26,19	17,19	76,5	585,72	
Уплотнённый полдник							
	Каша овсяная с сахаром и маслом	200	10,06	11,34	41,26	307	
	Оладьи с повидлом	80	5,74	5,9	30,88	200,63	
	Повидло	35	2,49	3,93	27,56	156	
	Какао с молоком	200	5,	6	24	165	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Итого за прием	485	25,27	27,53	133,72	880,83	
	Итого за день	1636	60,02	55,44	240,08	1851,45	
	Рекомендуется	1600	54	60	261	1800	
	Отклонения	+36	+6,02	-4,56	-20,92	+51,45	

	1 неделя						
Среда	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
День:3	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	4,96	6,32	18,56	150,4	
	Чай с сахаром	180	0,2	-	15	58	
	Бутерброды с маслом	40/5	3	4	0,5	133	
	Итого за прием	425	8,16	10,32	34,06	341,4	
10:00	Сок яблочный	100	0,5	0,1	11,4	45	
	Итого за прием	100	0,5	0,1	11,4	45	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,59	4,12	41,8	
	Суп лапша на курином бульоне	180	2,8	5,8	13,9	120	
	Куры тушеные с овощами	200	15,6	14,56	25,22	301,6	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Итого за прием	655	23,89	23,53	85,68	671,32	
Уплотнённый полдник							
	Картофель по - деревенски	170	4,1	0,8,	32,2	152	

	Пирожок с яйцом печёный	80	3,9	3,06	26,94	150	
	Молоко кипячёное	200	5,48	4,88	9,07	102	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Итого за прием	470	15,06	8,94	72,87	294,72	
	Итого за день	1650	47,61	42,89	204,01	1352,44	
	Рекомендуется	1600	54	60	261	1800	
	Отклонения	+50	-6,39	-19,11	-56,99	447,56	

	1 неделя						
Четверг	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
День:4	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный пшениный	200	4,96	6,32	18,56	150,4	
	Чай с сахаром	180	0,2	-	15	58	
	Бутерброды с маслом сливочным	40/5	3	4	0,5	133	
	Итого за прием	425	8,16	10,32	34,06	341,4	
10:00	Сок яблочный	100	0,5	0,1	11,2	45	
	Итого за прием	100	0,5	0,1	11,2	45	
Обед	Суп харчо	200	1,9	4	15	105	
	Рыба тушеная в соусе с овощами	80	17	12	17,3	94	
	Картофель отварной	150	4	5	33	202	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Итого за прием	655	26,9	21,58	107,74	608,92	
Уплотнённый полдник							
	Омлет натуральный с сыром	110	13	17	2	214	
	Кабачковая икра	50	3,26	5,12	21,8	146,4	
	Сырники	80	16	13	25	334	

	повидло	35	2,49	3,93	27,56	156	
	Какао с молоком	200	5	6	24	165	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Итого за прием	495	41,33	45,25	105,02	1058,12	
	Итого за день	1675	76,89	74,25	258,02	2052,52	
	Рекомендуется	1600	54	60	261	1800	
	Отклонения	+75	+22,89	+14,25	-2,98	+252,52	

Пятница	1 неделя						
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
День:5	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,32	19,76	112,8	
	Чай с сахаром	180	0,2	-	15	58	
	Бутерброды с маслом сливочным	40/5	3	4	0,5	133	
	Итого за прием	425	8,8	10,32	35,26	303,8	
10:00	Сок фруктовый	100	0,8	0,1	7,5	45	
	Итого за прием	100	0,8	0,1	7,5	45	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	58,55	
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,6	5,3	14,3	116	
	Тефтели из мяса с рисом	80	7,68	6,8	6,8	102,8	
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,09	0,07	2,54	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Итого за прием	575	15,03	14,83	54,94	574,08	
Уплотнённый полдник							
	Плов фруктовый	150	6	21,5	64	133	
	Салат из моркови	60	1	0,1	7	3	
	пряник	50	0,72	2,82	4,62	47	
	кисель	200	0,85	0,58	7,06	34	

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Итого за прием	480	25,18	25,2	87,34	359,72	
	Итого за день	1580	49,81	50,45	185,04	1282,6	
	Рекомендуется	1600	54	60	261	1800	
	Отклонения	-20	-4,19	-9,55	-75,96	-517,4	

Понедельник							
	2 неделя						
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
День:1	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
Завтрак	Каша пшённая с сахаром, сливочным маслом	180	7,51	8,34	30,44	227	
	Чай с сахаром	180	0,2	-	15	58	
	Бутерброды с маслом	40/5	3	4	0,5	133	
	Итого за прием	405	10,71	12,34	45,94	418	
10:00	Сок яблочный	100	0,5	0,1	11,2	45	
	Итого за прием	100	0,5	0,1	11,2	45	
Обед							

	Суп картофельный с вермишелью	200	2,9	2,5	21	120	
	Рыбные фрикадельки в томате	80	10,08	6,77	4,17	117	
	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Итого за прием	655	20,73	16,55	83,63	585,92	
Уплотнённый полдник							
	Запеканка творожная с морковью	150	14,09	11,55	21,12	245	
	Соус сметанный	20	0,45	5,06	1,62	45	
	Печенье	50	0,72	2,82	4,62	47	
	Какао с молоком	200	5	6	24	165	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Итого за прием	440	21,84	25,63	56,02	544,72	
	Итого за день	1600	53,78	54,62	196,79	1593,64	
	Рекомендуется	1600	54	60	261	1800	
	Отклонения	0	-0,22	-5,38	-64,21	-206,36	

	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
Вторник							
День 2	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой	200	4,96	6,32	18,56	150,4	
	Чай с сахаром	180	0,2	-	15	58	
	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3	4	0,5	133	
	Итого за прием	425	8,16	10,32	34,06	341,4	
10:00	яблоко	100	0,94	0,40	11,75	47	
	Итого за прием	100	0,94	0,40	11,75	47	
Обед	Винегрет овощной	50	0,9	4	9	76	
	Суп картофельный с пшеничной крупой на мясном бульоне	200	2,6	5,3	14,3	116	
	Шницель из говядины	80	14,32	6,32	12,8	168	
	Каша гречневая с подливой	150	4	5	19	140	
	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Итого за прием	655	25,54	21,34	93,66	692,52	
Уплотнённый полдник							
	Рулет картофельный с овощами	200	5	8	28	211	

	блины	70	7	10	32	246	
	Чай с молоком	200	0,39	0,09	3,07	2,54	
	Хлеб пшеничный	20	2,49	3,93	27,56	156	
	Итого за прием	490	14,88	22,02	90,63	615,54	
	Итого за день	1670	49,52	54,08	230,1	1696,46	
	Рекомендуется	1600	54	60	261	1800	
	Отклонения	+70	-4,48	-5,92	-30,9	-103,54	

Среда	2 неделя						
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
День:3	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный с крупой пшеничной	200	4,96	6,32	18,56	150,4	
	Чай с сахаром	180	0,2	-	15	58	
	Бутерброды с маслом и сыром	40/5/20	5	7	15	145	
	Итого за прием	445	10,16	13,32	48,56	353,4	
10:00	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	
	Итого за прием	100	0,40	0,40	9,80	44,0	
Обед	Луковый салат	10					
	Борщ-свекольник	200	2,2	5,3	16,2	121	
	Плов из птицы	200	19,2	19,2	35,3	400,4	
	Компот из сухофруктов	180	0,1	0	0	1	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Итого за прием	635	25,06	25,06	66,18	617,32	
Уплотнённый Полдник							
	Макароны отварные	150	4	3	28	157	
	Морковь тушёная в сметане	60	1,2	6	6	76	
	Яйца варёные	40	8	6,9	0,4	94,2	
	пряник	50	0,72	2,82	4,62	47	

	кефир	180	4,2	4,8	6,15	88,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Итого за прием	500	19,7	23,72	49,83	505,42	
	Итого за день	1680	55,32	62,5	174,37	1520,14	
	Рекомендуется	1600	54	60	261	1800	
	Отклонения	+80	+1,32	+2,5	-86,63	-279,86	

	2 неделя						
Четверг	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
День:4	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный манной крупой	200	4,96	6,32	18,56	150,4	
	Чай с сахаром	180	0,2	-	15	58	
	Бутерброды с маслом сливочным	40/5	3	4	0,5	133	
	Итого за прием	425	8,16	10,32	34,06	341,4	
10:00	Сок яблочный	100	0,7	0,1	11,4	45	
	Итого за прием	100	0,7	0,1	11,4	45	
Обед							
	Суп картофельный с пшеном	200	2,6	5,3	14,3	116	
	Рыба тушёная в томате с овощами	80	17	12	17,3	94	
	Каша пшеничная	150	8,8	10	51,2	334	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Итого за прием	655	34,4	27,88	125,24	751,92	
Уплотнённый полдник	Икра овощная	70	1,14	0,1	7	31	
	Картофель отварной	150	4	5	33	202	
	Булка сдобная	80	5	2	30	199	
	Какао с молоком	180	5	6	24	165	

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Итого за прием	500	16,72	13,3	98,66	639,72	
	Итого за день	1670	59,98	51,6	269,36	1778,04	
	Рекомендуется	1600	54	60	261	1800	
	Отклонения	+70	+5,98	-8,4	+8,36	-21,96	

Пятница	2 неделя						
	Возрастная категория: с 3 до 7 лет						
День:5	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,96	6,32	18,56	150,4	
	Чай с сахаром	180	0,2	-	15	58	
	Бутерброды с маслом сливочным	40/5	3	4	15	133	
	Итого за прием	425	8,16	10,32	48,56	341,4	
10:00	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,0	
	Итого за прием	100	0,40	0,40	9,8	44,0	
Обед							
	Суп с клёцками на курином бульоне	200	6	6	19	197	
	Чахохбили	80	6,24	6,08	5,12	106	
	Каша рисовая	150	4,8	8	48,9	292	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,36	0,09	0,07	2,54	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Итого за прием	655	20,96	20,73	87,77	692,46	
Уплотнённый Полдник							
	Омлет натуральный	110	13	17	2	214	
	Винегрет	120	2,1	5,4	10,8	102	
	печенье	50	5,25	6,86	52,08	291,9	

	кефир	200	4,2	4,8	6,5	88,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	4,66	42,72	
	Итого за прием	480	26,13	34,26	76,04	739,12	
	Итого за день	1660	55,65	65,71	222,17	1816,98	
	Рекомендуется	1600	54	60	261	1800	
	Отклонения	+60	-1,65	+5,71	-38,83	+16,98	