

УТВЕРЖДЕНО
заведующим МБДОУ «Детский сад №154»
«1» апреля 2021г
_____ Подгурская С.А.

Примерное десятидневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 154»
(с изменениями от 01.04.2021г.)

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

Рязань 2021г.

1й день

Пищевые ценности, энергетическая ценность рассчитана на 1 порцию блюда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (ясли\сад)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
1-ый завтрак	Каша молочная пшениная жидкая с сахаром и маслом	150\200	5.04	6.06	37.99	187	№ 168
	Чай с сахаром	180\200	0.04	0.02	9.99	40	№ 392 (с.312)
	Масло	8\8	3,6	11,32	21,9	204	№1 (с.95)
	Печенье	20\30	2.44	4.21	23.24	141	№493 (с.373)
Итого за завтрак:		363/438					
2-ой завтрак	Сок фруктовый	200\200	0.9	0	15/15	18/18	№ 399 (с.315)
Итого за 2 завтрак:		200/200					
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180\200	10.75	11.35	68.57	104.75	№ 82 (с.133)
	Плов с рисом и куриным мясом	60\150 80\150	22.47	9.14	24.73	271	№ 294 (с.263)
	Компот из протертых ягод	180\200	0.02	0.2	24.03	97.6	№ 372
	Свежий помидор (огурец)	30\40					
	Хлеб ржаной	40\50	3.3	0.6	16.7	87	
	Хлеб пшеничный	30/40	3.95	0.5	24.15	118	
Итого за обед:		610/750					
Полдник	Молоко кипяченое	180\200	5.48	4.08	7.58	85	№400 (с.315)
	Хлеб пшеничный	20\20					
	Итого за полдник:	210/250					
Ужин	Творожные сырники с молочным соусом	130\150 20\30	9.3	6.33	1.57	116	№231
	Какао с молоком	180\200	3.78	3.24	15.48	106.74	№397 (с.314)
	Итого за ужин:	330/380					

Итого за день:	1713/2018					
----------------	-----------	--	--	--	--	--

2-й день

Пищевые ценности, энергетическая ценность рассчитана на 1 порцию блюда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
1-ый завтрак	Каша молочная овсяная жидкая с сахаром и маслом	150\200	3.69	5.4	17.62	134	№ 185 (с.195)
	Кофейный напиток с молоком	180\200	2.34	2.00	0.63	70	№395 (с.313)
	Бутерброд со сливочным маслом	30/8\10 20\8\10	2.45	7.55	14.6	136	№1 (с.95)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		360/448					
2-ой завтрак	Фрукт (банан, мандарин, яблоко)	100	0.08	0.2	22.47	95	№399
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		100/100					
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180\200	1.63	4.01	12.08	89	№58 (с.122)
	Картофель по домашнему с мясом	210\230	5.2	4.3	25.18	160.4	
	Свежий помидор (огурец)	20/30	0.3	2.43	0.95	26.92	
	Компот из сухофруктов	180\200	0.44	0.11	27.77	113	№ 375 (с.304)
	Хлеб ржаной	40\50	3.3	0.6	16.7	87	
	Хлеб пшеничный	20/20	3.95	0.5	24.15	118	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		580/720					
Полдник	Молоко кипяченое	180\200	5.48	4.08	7.58	85	№400 (с.315)
	Кондитерское изделие (зефир, сушка, сухарик, пастила)	20\30	2.44	4.21	23.24	141	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		200/230					
Ужин	Котлеты рыбные	60\80	8.02	2.82	5.99	81	№255 (с.239)
	Тушеные овощи	120\150	2.14	5.93	15.53	124	№132 (с.156)
	Чай с сахаром с лимоном	180\200/10	0.07	0.01	7.1	29	№ 392 (с.312)
	Хлеб пшеничный	20\20	3.95	0.5	24.15	118	
ИТОГО ЗА УЖИН:		385/475					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625/1973					

3-й день

Пищевые ценности, энергетическая ценность рассчитана на 1 порцию блюда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
1-ый завтрак	Каша молочная гречневая жидкая с сахаром и маслом	150\200	3.69	5.4	17.62	134	№ 185 (с.195)
	Какао с молоком	180\200	3.15	2.72	12.96	89	№397 (с.314)
	Бутерброд с маслом	30\8 20\8	2.45	7.55	14.6	136	№1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		358/438					
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180/200	0.9	0	15.15	18.18	№399
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		180/200					
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой на мясном бульоне	180\200	1.6	2.2	11.66	72.6	№81 (с.133)
	Шницель мясной	60/80	9.32	7.07	7.98	139	№282
	Капустная запеканка	120\150	4.28	7.17	15.70	145	№ 152
	Компот из протертых ягод	180/200	0.2	0.2	24.03	97.6	№ 375
	Хлеб ржаной	40\50	3.3	0.6	16.7	87	
	Хлеб пшеничный	20/20	3.95	0.5	24.5	118	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		600/700					
Полдник	Кефир, ацидофилин, йогурт	180/200	5.22	4.60	7.20	90	№400 (с.315)
	Хлеб пшеничный	20\20	3.95	0.5	24.15	118	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		200/220					
Ужин	Макароны с сыром с маслом	120/10/4 150/10/4	11.17	10.28	31.78	218	№206
	Чай с сахаром	180\200	0.04	0.02	9.99	40	№ 392 (с.312)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1712/1933					

4-й день

Пищевые ценности, энергетическая ценность рассчитана на 1 порцию блюда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
1-ый завтрак	Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом	150\200	2.4	3.82	16.10	108	№ 185 (с.195)
	Кофейный напиток с молоком	180\200	2.34	2.00	10.63	70	№395 (с313)
	Бутерброд с сыром и маслом	30\8/10 20\10	2.45	7.55	14.6	136	№1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		358\448					
2-ой завтрак	Фрукт (банан, мандарин, яблоко)	100\100	0.8	0.2	22.47	95	№ 399 (с.315)
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		100\100					
Обед	Суп картофельный с горохом с мясом	180\200	21.96	21.08	65.29	539	№81 (с.133)
	Котлета мясная	60\80	9.32	7.07	7.98	139	№ 282
	Гречневая каша	120\150	8.86	5.98	39.81	248	№ 165
	Свежий огурец (помидор)	20\30	0.3	2.43	0.95	26.92	
	Компот из сухофруктов	180\200	0.44	0.11	27.77	113	№ 375
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	
	Хлеб пшеничный	20\20	3.95	0.5	24.15	118	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		619\730					
Полдник	Молоко кипяченое	180\200	5.48	4.08	7.58	85	№400 (с.315)
	Кондитерское изделие (зефир, сушка, сухарик, пастила)	20\30	2.44	4.21	23.24	141	№ 493
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	120\150					
Ужин	Рыба под омлетом	120\150	9.80	3.15	1.75	75	№249
	Салат из горошка консервированного	60\50	1.50	2.59	3.12	42	№ 10 (с.99)
	Хлеб пшеничный	20\20	3.95	0.5	24.15	118	
	Чай с сахаром	180\200	0.04	0.02	9.99	40	№ 392 (с.312)

ИТОГО ЗА УЖИН:	360/430					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1637/1998					

5-й день

Пищевые ценности, энергетическая ценность рассчитана на 1 порцию блюда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
1-ый завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150\200	4.59	4.90	26.32	168	№ 185 (с.195)
	Какао с молоком	180\200	3.15	2.72	12.96	89	№397 (с.314)
	Бутерброд со сливочным маслом	20/8 30\8	2.45	7.55	14.6	136.26	№1 (с.95)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		358/438					
2-ой завтрак	Фрукт (банан, мандарин, яблоко)	100\100	0.8	0.2	22.47	95	№ 399 (с.315)
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		100/100					
Обед	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	180\200 \10	1.39	3.9	6.78	67.8	№68(с.126)
	Биточки мясные	60/80	9.32	7.07	7.28	13.9	№ 282
	Макароны отварные	120/150	11.17	10.28	31.78	218	№ 206
	Овощи свежие (огурец, помидор)	20/30	0.3	2.43	0.95	26.92	№ 53 (с.117)
	Компот из сухофруктов	180\200	0.44	0.11	27.77	113	№ 375 (с.304)
	Хлеб ржаной	40\50	3.3	0.6	16.7	87	
	Хлеб пшеничный	20/20	3.95	0.5	24.15	118	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		585/740					
Полдник	Сок фруктовый	150/200	0.9	0	15.15	18.18	№ 399
	Ватрушка	120/130	10.92	9.18	59.9	301.79	№ 453
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		270/330					
Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	130/150	2.81	7.48	13.96	134.5	№ 25
	Кисель из свежемороженых ягод	180\200	0.55	0.2	26.83	108.8	№ 378 (с. 305)
	Хлеб пшеничный	20\20	3.95	0.5	24.15	118	
ИТОГО ЗА УЖИН:		350/370					

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1667/1978					
-----------------------	------------------	--	--	--	--	--

6-й день

Пищевые ценности, энергетическая ценность рассчитана на 1 порцию блюда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
1-ый завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	150\200	5.04	0.06	37.99	187	№ 168
	Чай с сахаром	180\200	0.04	0.002	9.99	40	№ 392 (с.312)
	Печенье с маслом сливочным	20\30/10	2.44	4.21	23.24	141	№493 (с.373)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		358/438					
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150\200	0.9	0	15.15	15.18	№399
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		150/200					
Обед	Суп-рассольник на курином бульоне со сметаной	180\200/10	1.59	4.08	13.54	97.4	№76
	Котлета из мяса птицы	60\80	7.64	10.93	6.23	154	№ 277 (с.253)
	Каша гречневая рассыпчатая	120\150	8.86	5.98	39.81	248	№ 165 (с.182)
	Овощи свежие	20\30	0.3	2.43	0.95	26.92	
	Компот из протертых ягод	180\200	0.2	0.2	24.03	97.6	№ 372
	Хлеб ржаной	40\50	3.3	0.6	15.7	87	
	Хлеб пшеничный	30\40	3.95	0.5	24.15	118	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		630/750					
Полдник	Кефир, ацидофилин, йогурт	180\200	5.22	4.50	7.20	90	№400 (с.315)
	Хлеб пшеничный	20\30	3.95	0.5	24.15	118	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		200/230					
Ужин	Запеканка из творожно-манная с молочным соусом	130\150 40/50	7.37 0.97	4.72 2.25	9.96 6.62	112 50.75	№237 (с.229) № 358
	Какао с молоком	180\200	3.15	2.72	12.96	89	№ 397
ИТОГО ЗА УЖИН:		350/410					

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1718/2048					
-----------------------	------------------	--	--	--	--	--

7-й день

Пищевые ценности, энергетическая ценность рассчитана на 1 порцию блюда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
1-ый завтрак	Каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом	150\200	2.4	3.82	16.10	108	№ 185 (с.195)
	Кофейный напиток с молоком	180\200	2.34	2.00	0.63	70	№395 (с313)
	Бутерброд со сливочным маслом с сыром	20\8\10 30\8\10	2.45	7.55	14.6	136	№1 (с.95)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		368/448					
2-ой завтрак	Фрукт (банан, мандарин, яблоко)	100\100	0.8	0.2	22/47	95	№398 (с.314)
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		100/100					
Обед	Маннй суп на курином бульоне с гречками	1800\200	6,87	6,72	11,5	134	№ 87 (с.136)
	Гуляш из мяса кур	60\80\10	17.1	13.2	7.6	216	№ 282
	Макароньы	120\150	20.43	32.01	24.48	136	№ 321
	Овощи свежие	20\30	0.3	2.43	0.95	26.92	№
	Компот из протертых ягод	180\200	0.2	0.2	24.03	97.6	№ 372
	Хлеб ржаной	40\50	3.3	0.6	16.7	87	
	Хлеб пшеничный	20\20	3.95	0.5	24.15	118	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		670/760					
Полдник	Молоко кипяченое	150\200	5.48	4.08	7.58	85	№400 (с.315)
	Кондитерское изделие (зефир, сушка, сухарик, пастила)	20\30	2.44	4.21	23.24	141	№ 493
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		170/230					
Ужин	Рагу овощное	150\180	3.25	11.1	14.52	171	№342 (с.288)
	Чай с сахаром	180\200	0.04	0.02	9.99	40	№ 392 (с.312)

	Хлеб пшеничный	20\30	3.95	0.5	24.15	118	
ИТОГО ЗА УЖИН:		350\410					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1553\1948					

8-й день

Пищевые ценности, энергетическая ценность рассчитана на 1 порцию блюда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
1-ый завтрак	Каша из смеси круп молочная жидкая с сахаром и маслом	150\200	6.55	8.33	35.09	241.11	№ 185 (с.195)
	Кофейный напиток с молоком	180\200	2.34	2.00	0.63	70	№395 (с313)
	Бутерброд с маслом с сыром	30\8\10 20\10	2.45	7.55	14.6	136	№ 1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		368\448					
2-ой завтрак	Фрукт (банан, мандарин, яблоко)	100\100	0.8	0.20	22.47	95	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		100\100					
Обед	Борщ с мясом со сметаной	180\200\10	6.44	19.37	43.72	375	№56
	Биточки мясные	60\80	8.33	25.63	11.64	311	№ 282
	Макаронные изделия отварные	120\150	5.2	4.3	25.18	164	№ 317 (с.279)
	Свежий огурец(помидор)	40\50	0.3	2.43	0.95	26.92	
	Компот из сухофруктов	180\200	0.36	0.01	23.40	101,7	№ 376 (с.304)
	Хлеб ржаной	40\50	3.3	0.6	16.7	87	
	Хлеб пшеничный	20\20	2.45	7.55	14.6	136	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		625\750					
Полдник	Сок фруктовый	150\200	0.9	0.0	15.15	18.18	№399
	Кондитерское изделие (зефир, сушка, сухарик, пастила)	20\30	2.44	4.21	23.24	141	№493 (с.373)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		170\230					
Ужин	Котлеты рыбные	60\80	8.02	2.82	5.99	81	№255 (с.239)
	Тушеная свекла в сметанном соусе	120\150 20\30	2.1 1.5	4.6 2.59	13.95 3.12	105 42	№12 (с.99) №10
	Чай с сахаром	180\200	0.04	0.02	9.99	40	№ 392 (с.312)

	Хлеб пшеничный	20/20	2.45	7.55	14.6	136	№1
	ИТОГО ЗА УЖИН:	375/450					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1678/1978					

9-й день

Пищевые ценности, энергетическая ценность рассчитана на 1 порцию блюда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
1-ый завтрак	Каша молочная овсяная с молоком с сахаром и маслом	150\200	3.69	5.4	17.62	134	№ 185 (с.195)
	Кофейный напиток с молоком	180\200	2.34	2.00	0.63	70	№395 (с313)
	Бутерброд с маслом	30\8 20\8	2.45	7.55	14.6	136	№ 1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		358/448					
2-ой завтрак	Фрукт (банан, мандарин, яблоко)	100\100	0.8	0.20	22.47	95	№398 (с.314)
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		100/100					
Обед	Суп картофельный с клецками мучными с мясом	180\200	2.09	3.36	12.13	87.25	№ 85 (с.135)
	Котлеты рубленые	60\80	8.33	25.63	11.64	311	№ 282 (с.256)
	Тушеная капуста	120\150	3.6	6.66	17.10	144	№132 (с.156)
	Напиток из плодов шиповника	180\200	0.51	21	14.23	61	№398 (с.314)
	Хлеб ржаной	40\50	3.3	0.6	16.7	87	
	Хлеб пшеничный	20/20	2.45	7.55	14.5	136	№1
ИТОГО ЗА ОБЕД:		565/700					
Полдник	Молоко кипяченое	180\200	5.48	4.08	7.58	85	№400 (с.315)
	Хлеб пшеничный	20\20	2.45	7.55	14.5	136	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		200/220					
Ужин	Творожно-рисовый пудинг	150\160	7.37	4.72	9.96	112	№237

	Молочный соус	30/50	0.62	0.02	2.13	25	№358
	Кисель из свежих ягод	180\200	0.08	0.0	20.03	80	№ 397
ИТОГО ЗА УЖИН:		360/410					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1593/1878					

10-й день

Пищевые ценности, энергетическая ценность рассчитана на 1 порцию блюда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
1-ый завтрак	Каша гречневая молочная сахаром и маслом	150\200	3.69	5.4	17.62	134	№ 185 (с.195)
	Какао с молоком	180\200	3.15	2.72	12.96	89	№397 (с.314)
	Бутерброд со сливочным маслом	30/8 20\8	2.45	7.55	14.6	136	№1 (с.95)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		358/438					
2-ой завтрак	Фрукт (банан, мандарин, яблоко)	100\100	0.8	0.20	22.47	95	№368 (с.300)
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		100/100					
Обед	Щи с мясом со сметаной	180\200\10	1.39	3.9	6.78	67.8	№67
	Шницель мясной	60\80	8.33	25.63	11.64	311	№ 282
	Рис отварной	120\150	4.32	6.30	43.92	251.64	№315 (с.278)
	Свежий помидор (огурец)	30/40	0.3	2.43	0.95	26.92	
	Компот из сухофруктов	180\200	0.44	0.11	27.77	113	№ 375
	Хлеб ржаной	40\50	3.3	0.6	16.7	87	
	Хлеб пшеничный	20/30	2.45	7.55	14.6	136	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		640/750					
Полдник	Сок фруктовый	150/200	0.9	0	15.15	18.18	№400 (с.315)
	Плюшка	130/130	10.92	9.18	59.9	301.79	№453
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		280/330					
Ужин	Омлет	130/165	6.42	8.42	3.96	120	№ 228 (с.224)
	Салат из зеленого горошка	40\50	1.75	3.05	3.67	49.1	№ 10

	Хлеб пшеничный	20\20	2.45	7.55	14.6	135	
	Чай с сахаром	180\200	0.04	0.02	9.99	40	№ 392 (с.312)
	ИТОГО ЗА УЖИН:	370/445					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1748/2063					