

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №6 "Дружные ребята" г.Бахчисарай
Н.В. Ходорова



от 09.10.2023г.

Примерное 10-дневное меню на зимний период для организации питания воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад №6 "Дружные ребята" города Бахчисарай Республики Крым

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011 г.

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под ред. М.П.

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под ред. М.П. Могильного, В.А. и Тутельяна 2016 г.

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

1 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	205	макаронные изделия отварные с маслом	150	5.68	4.36	27.25	171.00
2	117	Батон с маслом	35	2.29	4.49	15.49	121.60
3	383	какао с молоком сгущенным	180.00	3.28	2.34	22.57	124.56
Итого:				11.25	11.19	65.31	417.16
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	50.00	0.25	0.00	5.05	34.00
Итого:				0.25	0.00	5.05	34.00
ОБЕД							
1	70	Овощи натуральные соленый (помидоры соленые)	60	0.67	0.06	2.1	12.00
2	67	щи со свежей капусты и картофелем с мясным бульоном	180	17.31	12.09	6.58	201.42
3	247	Рыба, тушенная с овощами	80	8.74	4.07	2.20	80.00
4	125	картофель отварной	155	3.05	4.17	24.08	146.00
5	1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.32	0.50	13.57	72.36
7	376	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого				34.76	21.14	88.28	683.98
ПОЛДНИК							
1	474	Булочка Российская	70.00	4.92	5.61	38.86	225.17
2	393	Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41.00
Итого				5.04	5.63	49.06	266.17
ИТОГО за весь день:				51.30	37.96	207.70	1401.31

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

2 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша жидкая молочная	180.00	5.36	4.95	32.91	197.56
2	10	Батон с сыром	40	4.57	3.82	15.42	114.60
3	393	Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41.00
Итого:				10.05	8.79	58.53	353.16
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	50.00	0.25	0.00	5.05	34.00
Итого:				0.25	0.00	5.05	34.00
ОБЕД							
1	81	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	11.38	5.15	13.18	144.88
2	282	Котлета рубленая	60	9.32	7.07	9.64	139.00
3	65	Каша гречневая	120	6.84	5.57	32.94	216.41
4	1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
5	1	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.32	0.50	13.57	72.36
6	376	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				32.53	18.54	109.08	744.85
ПОЛДНИК							
1	458	ватрушка	70	9.22	5.48	29.18	202.00
2	393	Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41.00
Итого:				9.34	5.50	39.38	243.00
ИТОГО за весь день				52.17	32.83	212.04	1375.01

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

3 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша жидкая молочная	180	5.36	4.95	32.91	197.56
2	117	Батон с маслом	35	2.29	4.49	15.49	121.60
3	392	Чай с сахаром	180/10/	0.06	0.02	9.99	40.00
Итого:				7.71	9.46	58.39	359.16
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	50.00	0.25	0.00	5.05	34.00
Итого:				0.25	0.00	5.05	34.00
ОБЕД							
1	83	Суп картофельный с фрикадельками	200	5.30	4.13	12.34	108.00
2		зелень для блюда					
3	137	Рагу из овощей	125	1.92	9.23	12.11	139.23
4	300	птица отварная	60	12.66	8.16	0.00	124.00
5	1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.32	0.50	13.57	72.36
7	376	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				24.87	22.27	77.77	615.79
ПОЛДНИК							
1	454	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	23.6	158.00
2	393	Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41.00
Итого:				4.20	4.51	33.80	199.00
ИТОГО за весь день:				37.03	36.24	175.01	1207.95

Заведующий МБДОУ №6 "Дружные ребята" _____ Н.В. Ходорова

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

4 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша жидкая молочная	180	5.36	4.95	32.91	197.56
2	10	Батон с сыром	40	4.57	3.82	15.42	114.60
3	392	Чай с сахаром	180/10/	0.06	0.02	9.99	40.00
Итого:				9.99	8.79	58.32	352.16
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты и ягоды свежие	50.00	0.20	0.20	4.90	22.00
Итого:				0.20	0.20	4.90	22.00
ОБЕД							
2	57	Борщ с капустой и картофелем (на бульоне)	180	1.31	3.53	9.18	73.80
2	205	Макаронные изделия отварные	150	5.68	4.36	27.25	171.00
3	282	Котлеты рубленые	60	9.32	7.07	9.64	139.00
4	1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
5	1	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.32	0.50	13.57	72.36
6	376	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				21.30	15.71	99.39	628.36
ПОЛДНИК							
1	238	Запеканка из творога	130	8.71	10.01	30.68	249.60
2	392	Чай с сахаром	180/10/	0.06	0.02	9.99	40.00
Итого				8.77	10.03	40.67	289.60
ИТОГО за весь день:				40.26	34.73	203.28	1292.12

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

5 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша жидкая молочная	180	5.36	4.95	32.91	197.56
2	117	Батон с маслом	35	2.29	4.49	15.49	121.60
3	393	Чай с лимоном	180/7/3,5	0.12	0.02	10.2	41.00
Итого:				7.77	9.46	58.60	360.16
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	50.00	0.25	0.00	5.05	34.00
Итого:				0.25	0.00	5.05	34.00
ОБЕД							
1	71	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	14.14	11.33	17.21	225.44
2	304	Плов из птицы	180	18.40	16.88	30.6	348.00
3	70	Овощи натуральные соленые (помидоры соленые)	30	0.33	0.03	1.05	6.00
4	1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
5	1	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.32	0.50	13.57	72.36
6	376	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				37.86	28.99	102.18	824.00
ПОЛДНИК							
1	608	кондитерское изделие	40	2.36	1.88	30.00	146.40
2	392	Чай с сахаром	180/10/	0.06	0.02	9.99	40.00
Итого				2.42	1.90	39.99	186.40
ИТОГО за день:				48.30	40.35	205.82	1404.56

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

6 день							
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	301	макароны с сыром	150	9.08	7.58	25.50	205.25
2	117	Батон с маслом	35.00	2.29	4.49	15.49	121.60
3	395	кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00
Итого:				14.22	14.48	55.35	417.85
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Флоды и ягоды свежие	50.00	0.20	0.20	4.90	22.00
Итого:				0.20	0.20	4.90	22.00
ОБЕД							
1	80	Суп картофельный с крупой	180	1.80	2.02	12.24	74.34
2	256	Котлета рыбная любительская	60	8.25	2.69	6.68	84.00
3	125	картофель отварной	155	3.05	4.17	24.08	146.00
4	70	Овощи натуральные соленые (помидоры соленые)	30	0.33	0.03	1.05	6.00
5	1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.32	0.50	13.57	72.36
7	376	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				18.42	9.66	97.37	554.90
ПОЛДНИК							
1	474	Булочка Российская	70	4.92	5.61	38.86	225.17
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180/7/3,5	0.12	0.02	10.20	41.00
Итого				5.04	5.63	49.06	266.17
ИТОГО за весь день:				37.88	29.97	206.68	1260.92

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

7 день

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	93	суп молочный с макаронными изделиями	180	5.44	5.04	16.42	132.84
2	10	Батон с сыром	40	4.57	3.82	15.42	114.60
3	383	какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00
Итого:				13.68	12.05	47.66	354.44
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
2	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	50.00	0.25	0.00	5.05	34.00
Итого:				0.25	0.00	5.05	34.00
ОБЕД							
1		Зелень					
	76	Рассольник "Ленинградский"	180	1.51	3.69	11.95	86.94
2	305	Котлеты рубленые из птицы	60	11.66	2.75	9.98	111.00
3	168	Каша вязкая пшеничная	150	3.81	3.02	27.34	152.14
4	1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
5	1	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.32	0.50	13.57	72.36
6	376	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				20.46	6.52	90.64	507.70
ПОЛДНИК							
	238	Запеканка из творога	130.00	8.71	10.01	30.68	249.60
	392	Чай с сахаром	180/10/	0.06	0.02	9.99	40.00
Итого				8.77	10.03	40.67	289.60
ИТОГО за весь день:				43.16	28.60	184.02	1185.74

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

8 день

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша жидкая молочная	180	5.36	4.95	32.91	197.56
2	117	Батон с маслом	35.00	2.29	4.49	15.49	121.60
3	392	Чай с сахаром	180/10/	0.06	0.02	9.99	40.00
Итого:				7.71	9.46	58.39	359.16
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Флоды и ягоды свежие	50.00	0.20	0.20	4.90	22.00
Итого:				0.20	0.20	4.90	22.00
ОБЕД							
1		Зелень для блюда					
2	81	Суп с бобовыми на мясном бульоне (карта 511)	180	14.99	13.52	12.10	229.72
3	297	Голубцы с мясом и рисом	100	13.47	8.50	19.54	208.00
4	348	соус томатный	30	0.34	1.26	2.4	22.35
5	1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.32	0.50	13.57	72.36
7	376	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				156.23	111.05	667.58	4255.29
ПОЛДНИК							
1	454	Пирожки печеные	70.00	4.08	4.49	23.60	158.00
3	382	Кисель из сока натурального	150.00	0.42	0.04	22.65	92.70
Итого:				276.04	213.59	1200.13	7745.88
ИТОГО за весь день				440.18	334.30	1931.00	12382.33

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ п/п	9 день						
	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша жидкая молочная	180	5.36	4.95	32.91	197.56
2	10	Батон с сыром	40	4.57	3.82	15.42	114.60
3	392	Чай с сахаром	180/10/	0.06	0.02	9.99	40.00
Итого:				9.99	8.79	58.32	352.16
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты и ягоды свежие	50.00	0.20	0.20	4.90	22.00
Итого:				0.20	0.20	4.90	22.00
ОБЕД							
1	67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.26	3.51	6.10	61.02
2	168	Каша вязкая пшеничная	150	3.81	3.02	27.34	152.14
3	300	Птица отварная	80	16.88	10.88	0.00	165.00
4	1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
5	1	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.32	0.50	13.57	72.36
6	376	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				26.94	18.16	86.76	622.72
ПОЛДНИК							
1	205	макаронные изделия отварные с маслом	150	5.68	4.36	27.25	171.00
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180/7/3,5	0.12	0.02	10.20	41.00
Итого:				5.80	4.38	37.45	212.00
ИТОГО за весь день				42.93	31.53	187.43	1208.88

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ п/п	10 день						
	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
1	185	Каша жидкая молочная	180	5.36	4.95	32.91	197.56
2	117	Батон с маслом	35	2.29	4.49	15.49	121.60
3	393	Чай с сахаром и лимоном	180/7/3,5	0.12	0.02	10.20	41.00
Итого:				7.77	9.46	58.60	360.16
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	50.00	0.25	0.00	5.05	34.00
Итого:				0.25	0.00	5.05	34.00
ОБЕД							
1		зелень для блюда					
2	57	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	180	1.31	3.53	9.18	73.42
3	132	Капуста тушенная	180	3.76	6.68	17.26	144.00
4	282	Котлеты рубленые	60	9.32	7.07	9.64	139.00
5	1	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50
6	1	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.32	0.50	13.57	72.36
7	376	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70
Итого:				19.38	18.03	89.40	600.98
ПОЛДНИК							
1	609	печенье	40	3.00	3.93	29.76	166.80
2	382	Кисель из сока натурального	150	0.42	0.04	22.65	92.70
Итого:				3.42	3.97	52.41	259.50
ИТОГО за весь день				30.82	31.46	205.46	1254.64

