

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



Примерное 10-дневное меню на летне-осенний 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.

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	297	макаронные изделия отварные	150.00	5.66	0.68	29.04	144.90
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого:				7.84	7.29	48.82	291.90
ОБЕД							
1	71	овощи натуральные (огурцы)	60	0.43	0.08	1.14	7.20
2	67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.26	3.51	6.1	61.02
3	258	Шницель рыбный натуральный	70	10.57	3.43	7.18	101.50
4	125	картофель отварной	150	3.05	4.17	24.08	146.0
5		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30
7	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого				20.71	8.54	76.22	535.53
Полдник							
1	228	Драчена	80/5	8.39	11.46	5.17	156.92
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150/10/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого				8.46	11.47	12.27	185.92
ИТОГО за весь день:				37.31	27.3	137.31	1012.45

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	182	Каша жидкая молочная	180.00	6.44	10.04	31.75	244.28
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого:				8.62	16.65	51.53	147.00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты свежие	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	96.00
ОБЕД							
1	80	Суп картофельный с крупой	180	1.80	2.02	12.24	74.34
2	301	Птица тушенная	70	3.63	2.63	6.36	63.61
3	321	Пюре картофельное	150	3.06	3.06	20.43	137.25
4		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30
6	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				13.89	8.49	76.75	495.01
Полдник							
1	231	Сырники из творога	90	16.82	11.40	10.26	210.60
2	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого:				16.86	11.41	17.25	238.60
ИТОГО за весь день				40.87	37.05	166.53	976.61

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	182	Каша жидкая молочная (овсянная)	180	6.44	10.04	31.75	244.28
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00
3	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого:				11.21	16.93	53.30	167.00
ОБЕД							
1	81	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180.00	3.69	3.85	11.63	95.94
2		зелень для блюда					
3	282	Котлета рубленая мясная	80	12.44	9.24	12.56	183.0
4	134	Свекла, тушенная в сметане или соусе	120	2.83	8.50	12.81	139.20
5		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30
7	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				11.92	22.37	74.72	454.95
Полдник							
1	454	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	23.6	158.00
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150/10/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого:				4.15	4.50	30.70	187.00
ИТОГО за весь день:				27.28	43.80	158.72	808.95

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

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

4 день							
№ п/п	№ реп.	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	181	Каша жидкая молочная	180	5.00	8.77	34.65	238.09
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00
Итого:				9.48	17.37	58.07	427.09
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты свежие	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	96.00
ОБЕД							
1	57	Борщ с капустой и картофелем	180	1.31	3.53	9.18	73.80
2	204	Макаронные изделия отварные	120	4.6	0.64	24.8	124.08
3	315	Биточки рубленые из птицы запеченные	70	17.36	20.30	7.14	280.70
4		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30
6	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				28.67	25.25	78.84	698.39
Полдник							
1	458	Ватрушка с творогом	70	9.62	5.48	29.18	202.00
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150/10/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого				9.69	5.49	36.28	231.00
ИТОГО за весь день:				49.34	48.61	194.19	1452.48

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	183	Каша жидкая молочная (гречневая)	180	7.43	10.62	36.95	274.09
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00
3	393	Чай с сахаром и лимоном	150/10/3,5	0.07	0.01	7.1	29.00
Итого:				12.23	17.51	58.61	442.09

ОБЕД

1	71	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.84	1.66	16.74	91.66
2	304	Плов из птицы	180	18.40	16.88	30.59	348.00
3	71	овощи натуральные (огурцы)	60	0.43	0.08	1.14	7.20
4		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30
6	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				27.07	19.40	86.19	666.67

Полдник

1	702	Кондитерское изделие	40	0.32	0.04	32.00	130.40
2	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого				0.36	0.05	38.99	158.40
ИТОГО за день:				39.66	36.96	183.79	1267.16

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	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого:				11.26	14.19	45.28	352.25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	368	Фрукты свежие	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	96.00
ОБЕД							
1	95	Суп из овощей	180	2.16	3.02	7.34	65.52
2	256	Котлета рыбная любительская	80	11.16	3.90	9.04	116.00
3	315	Рис отварной	150	3.64	5.37	36.69	209.70
5		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30
7	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				22.36	13.07	90.79	611.03
Полдник							
1	474	Булочка российская	70	4.92	5.61	38.86	225.17
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150/10/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого				4.99	5.62	45.96	254.17
ИТОГО за весь день:				40.11	33.38	203.03	1313.45

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	181	Каша жидкая молочная (манная)	180	5.00	8.77	34.65	238.09
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00
Итого:				12.07	17.65	59.84	447.09
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
2	368	Фрукты свежие	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	96.00
ОБЕД							
1	71	Овощи натуральные (огурцы)	60	0.43	0.08	1.14	7.2
2	81	Суп картофельный с бобовыми	180	3.69	3.85	11.63	95.94
3	305	Котлеты рубленые из птицы	80	16.64	3.89	13.46	151.00
4	205	Макаронные изделия отварные смаслом	120	4.43	2.71	21.25	127.02
5		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30
7	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				30.16	8.52	62.81	466.75
Полдник							
1	454	Пирожки печеные	70.00	4.03	1.73	3.51	165.20
2	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого				4.07	1.74	10.50	193.20
ИТОГО за весь день:				47.80	28.41	154.15	1203.04

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	93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3.94	3.42	12.92	108.00
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого:				6.12	10.03	32.70	255.00

ОБЕД

1		Зелень для блюда					
2	76	Рассольник ленинградский	180	1.51	3.69	11.95	86.94
3	297	голубцы с мясом и рисом	100	8.41	5.31	12.21	130.0
4		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30
6	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				14.72	13.31	42.43	274.71

ПОЛДНИК

1	215	Омлет натуральный	80/5	7.52	13.46	1.51	157.00
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150/10/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого:				7.59	13.47	8.61	186.00
ИТОГО за весь день				28.43	36.81	83.74	715.71

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

9							
№ 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
ЗАВ							
ЗАВТРАК							
1	182	Каша жидкая молочная	180	6.44	10.04	31.75	244.28
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00
Итого:				8.62	16.65	51.53	391.28
ОБЕД							
1	67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.26	3.51	6.1	61.02
2	57	Рагу овощное	120	3.00	4.07	11.56	101.05
3	300	Птица отварная	80	16.88	10.88	0.00	165.00
4		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30
6	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				26.54	19.24	55.38	546.88
1	301	макароны отварные с сыром	150	9.08	7.58	25.50	205.25
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150/10/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого:				9.15	7.59	32.60	234.25
Итого за весь день				44.31	43.48	139.51	1172.41

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

10							
№ п/п	№ реп.	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	182	Каша жидкая молочная	180	4.18	8.77	35.51	238.09
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00
3	393	Чай с сахаром и лимоном	150/10/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00
Итого:				6.39	15.38	55.40	386.09
1	368	Фрукты свежие	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	96.00
ОБЕД							
1		зелень для блюда					
2	2	Борщ со сметаной	180	1.62	3.87	7.74	72.90
3	274	Птица тушенная в соусе с овощами	180	9.34	6.77	16.34	163.57
4		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.90	74.76
5		Хлеб ржано - пшеничный	30	2.31	0.42	0.00	60.30
6	376	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75
Итого:				16.36	11.42	61.80	456.28
1	702	Кондитерское изделие	40	0.32	0.04	32.00	130.40
2	401	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	150	4.27	4.72	5.85	85.50
Итого:				4.59	4.76	37.85	215.90
Итого за весь день:				28.84	32.06	176.05	1154.27

