УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ
детский сад №10 «Золушка» г. Охи
«26» декабря 2020 г. № 210-ОД
введено в действие с 01 января 2021 года

Основное (организованное) десятидневное меню

для организации питания детей с 3 до 8 лет с 12-часовым пребыванием в
МБДОУ детский сад № 10 «Золушка» г. Охи
(весенне-летний сезон)

Наименование сборников рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.:Де Ли плюс, 2016.- 640 с.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
1 день							
	Каша вязкая (молочная ячневая)	200	4,5	4,3	29,01	160,23	№ 182
	Какао с молоком	200	5,76	3,15	20,12	152,8	№ 416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№ 1
	Итого:	**440**	**12,71**	**15,00**	**63,75**	**449,03**	
Второй завтрак	Апельсины с сахаром	110	2,7	3,0	13,05	90,0	№ 389
	Итого:	**110**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**	
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,5	2,1	3,4	34,64	№ 23
	Суп картофельный с клецками	180	2,48	1,95	15,61	110,24	№ 91
	Капуста тушеная	130	2,6	5,4	6,6	95,8	№ 354
	Биточки мясные	70	6,83	9,7	16,28	135,25	№ 299
	Компот из свежих ягод	200	0,24	0,21	18,9	73,0	№ 393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4	
	Итого:	**710**	**18,0**	**20,02**	**91,30**	**624,33**	
Полдник	Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом	50	2,68	4,1	17,45	110,06	№5
	Молоко кипяченное	200	5,4	4,8	9,0	102,0	№ 419
	Итого:	**250**	**8,08**	**8,9**	**26,45**	**212,06**	
Ужин	Сырники с морковью	200	9,09	7,22	35,28	232,0	№ 247
	Соус молочный сладкий	30	1,53	1,53	2,18	65,0	№ 369
	Чай с лимоном	200	0,22	4,08	13,3	52,58	№ 412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Итого:	**460**	**13,21**	**13,31**	**65,25**	**420,58**	
	Итого за 1 день:		**54,7**	**60,23**	**259,8**	**1796,0**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
2 день							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,13	5,06	18,64	147,04	№ 100
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	17,5	120,34	№ 414
	Бутерброд с маслом сыром (Голландским)	45	4,73	4,88	22,3	139	№ 3
	Итого:	**445**	**13,44**	**14,98**	**58,44**	**406,38**	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные (персиковый)	150	2,7	3,0	13,05	90,0	№ 418
	Итого:	**150**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,1	3,3	2,9	44,5	№15
	Рассольник ленинградский	180	1,99	4,65	12,38	72,6	№ 82
	Каша гречневая	130	3,84	4,6	12,9	116,4	№ 330
	Котлета мясная	70	6,47	7,47	5,26	109,0	№ 299
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0,02	26,96	107,4	№ 394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4	
	Итого:	**710**	**18,79**	**20,7**	**90,91**	**625,30**	
Полдник	Напиток кисломолочный «Йогурт» 2,5%	200	5,6	5,0	22,0	134,0	№ 420
	Вафли	50	2,28	3,7	16,8	124,0	№ 476
	Итого:	**250**	**7,88**	**8,7**	**38,8**	**258,0**	
Ужин	Омлет натуральный	120	7,73	11,02	8,17	145,0	№ 229
	Кабачки тушеные в сметане	100	0,8	1,6	2,8	53,12	№ 359
	Чай с сахаром	200	0,1	0,04	26,14	105,2	№ 411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,3	10,3	46,0	№ 386
	Итого:	**510**	**11,4**	**13,26**	**61,9**	**420,32**	
	Итого за 2 день:		**54,21**	**60,64**	**263,10**	**1800**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
3 день							
Завтрак	Каша вязкая (молочная овсяная)	200	7,08	7,9	24,4	215,16	№ 182
	Чай с молоком или сливками	200	3,54	3,08	15,08	102,66	№ 413
	Бутерброд с повидлом	40	2,01	3,14	23,10	118,8	№ 2
	Итого:	**440**	**12,63**	**14,12**	**62,58**	**436,62**	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	2,7	3,0	13,05	90	№ 418
	Итого:	**100**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	50	0,6	2,3	7,8	48,6	№ 29
	Суп с рыбными консервами	180	3,21	4,45	8,47	87,93	№ 95
	Тефтели из печени с рисом	80	5,67	7,85	5,1	94,91	№ 301
	Пюре картофельное с морковью	130	3,61	3,1	17,0	127,0	№ 340
	Компот из свежих плодов и ягод (груши)	200	0,15	2,62	17,35	95,02	№ 390
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4	
	Итого:	**730**	**18,59**	**20,98**	**86,23**	**628,86**	
Полдник	Булочка «Октябренок»	50	2,5	3,36	28,66	122,9	№454
	Ряженка 2,5%	200	5,22	4,5	7,56	92,0	№ 420
	Итого:	**250**	**7,72**	**7,86**	**36,22**	**214,9**	
Ужин	Рагу из овощей	155	4,39	3,37	21,1	132,3	№148
	Шницель ясной	70	5,72	11,24	10,19	131,25	№297
	Кисель из плодов или ягод свежих (из смородины)	200	0,1	0,04	17,14	105,2	№ 396
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Итого:	**465**	**12,58**	**14,95**	**62,92**	**439,75**	
	Итого за 3 день:		**54,22**	**60,91**	**261**	**1810,13**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
4 день							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	4,91	4,3	26,52	160,2	№ 182
	Какао с молоком	200	5,76	5,76	20,12	152,8	№ 416
	Бутерброд с маслом	25	2,45	4,93	13,62	126,0	№ 1
	Итого:	**425**	**13,12**	**14,99**	**60,26**	**439,0**	
2 завтрак	Яблоки печеные	120	2,7	3,0	13,05	90	№ 403
	Итого:	**120**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**	
Обед	Винегрет с морской капустой или кальмарами	50	1,7	3,2	3,9	51,0	№ 47
	Борщ с капустой и картофелем	180	3,83	4,72	11,67	100,43	№ 63
	Жаркое по-домашнему	200	7,68	11,22	25,37	226,99	№ 292
	Напиток из плодов и ягод	200	0,24	0,21	18,9	73,0	№ 417
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4	
	Итого:	**710**	**18,8**	**20,01**	**90,35**	**626,82**	
Полдник	Коржик молочный	60	2,5	3,21	29,9	160,5	№496
	Молоко кипяченное	200	5,4	4,8	9,0	102,0	№ 419
	Итого:	**260**	**7,9**	**8,01**	**38,9**	**262,5**	
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	170	8,19	3,56	27,23	200,95	№ 249
	Соус молочный (сладкий)	50	1,03	6,9	5,02	59,98	№ 369
	Чай с лимоном	200	0,22	4,08	13,3	52,58	№ 412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого:	**450**	**11,81**	**14,84**	**60,04**	**384,51**	
	Итого за 4 день:		**54,33**	**60,85**	**262,6**	**1802,83**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
5 день							
Завтрак	Каша из смеси круп с яблоками (смесь круп рис, пшено)	200	3,32	5,51	30,34	190,16	№ 194
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	17,5	120,34	№ 414
	Бутерброд с маслом с сыром (Российским)	40	4,73	3,31	21,8	127,0	№ 3
	Итого:	**440**	**12,63**	**13,86**	**62,4**	**449,5**	
2 завтрак	Компот из апельсинов или мандаринов	200	2,7	3,0	13,05	90	№ 392
	Итого:	**200**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**	
Обед	Салат из овощей с морской капусты	50	0,50	3,17	1,7	51,1	№ 49
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,01	6,75	14,42	93,62	№ 87
	Плов из птицы	200	8,9	10,28	17,13	194,0	№ 321
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0,02	26,96	107,4	№ 394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4	
	Итого:	**710**	**18,8**	**20,88**	**90,72**	**591,52**	
Полдник	Печенье	50	2,12	3,18	25,18	213,0	
	Кефир 2,5%	200	5,74	4,95	7,92	99,0	№ 420
	Итого:	**250**	**7,86**	**8,13**	**33,1**	**222,0**	
Ужин	Рыба, тушенная с овощами	220	8,26	11,94	15,62	200,08	№ 261
	Овощи отварные с маслом	110	1,81	2,6	3,52	44,7	№338
	Чай с сахаром	200	0,1	0,04	26,14	105,2	№ 411
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	17,82	71,0	
	Итого:	**570**	**12,54**	**14,88**	**63,10**	**420,98**	
	Итого за 5 день:		**54,53**	**60,75**	**262,37**	**1804,00**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
6 день							
Завтрак	Каша вязкая (молочная ячневая)	200	5,7	7,24	26,01	160,23	№ 182
	Чай с молоком	200	3,54	3,08	15,08	102,66	№ 413
	Бутерброд с джемом	40	2,01	3,14	23,10	118,8	№ 2
	Итого:	**440**	**11,25**	**13,46**	**64,19**	**381,69**	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и (виноградный)	130	2,7	3,0	13,05	90	№418
	Итого:	**130**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**	
Обед	Салат Летний	50	0,9	0,04	6,3	22,3	№16
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,29	3,87	12,89	115,36	№ 88
	Голубцы ленивые с соусом томатным	200	8,01	9,02	20,4	212,0	№ 315/№366
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки)	200	0,15	6,63	17,35	95,02	№ 390
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4	
	Итого:	**710**	**18,7**	**20,22**	**87,45**	**620,08**	
Полдник	Вафли	50	2,03	3,34	14,69	126,13	
	Напиток кисломолочный «Йогурт» 2,5%	200	5,6	5,0	22,0	134,0	№ 420
	Итого:	**250**	**7,63**	**8,34**	**36,69**	**260,13**	
Ужин	Ленивые вареники с творога	200	9,97	14,11	17,59	223,7	№ 244
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,3	10,3	46,0	№ 386
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,1	0,04	17,14	105,2	№ 396
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Итого:	**520**	**12,84**	**14,75**	**59,62**	**445,9**	
	Итого за 6 день:		**53,12**	**59,77**	**261**	**1797,80**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
7 день							
Завтрак	Каша вязкая (молочная рисовая)	200	5,04	4,21	27,45	161,15	№ 182
	Какао с молоком	200	5,76	3,15	20,12	152,8	№ 416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№ 1
	Итого:	**440**	**13,25**	**14,91**	**62,19**	**449,95**	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные (персиковый)	150	2,7	3,0	13,05	90	№418
	Итого:	**150**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**	
Обед	Салат из свеклы с сыром	50	0,99	4,0	3,6	44,5	№32
	Суп с рыбными фрикадельками	180	5,03	3,4	13,75	89,8	№ 90,132
	Макароны отварные	130	3,2	2,26	16,02	145,42	№ 219
	Бефстроганов из отварного мяса	70	5,23	9,57	13,79	142,86	№ 294
	Напиток из плодов и ягод	200	0,24	0,21	18,9	73,0	№ 417
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,21	9,6	62,64	
	Итого:	**690,0**	**18,84**	**19,95**	**90,15**	**629,22**	
Полдник	Ряженка 2,5%	200	5,74	4,95	7,92	99,0	№ 420
	Пирожок с яблоком	65	2,11	3,7	30,3	119	№ 437,503
	Итого:	**265**	**7,85**	**8,65**	**38,22**	**218**	
Ужин	Омлет паровой с мясом	220	9,32	10,10	31,71	282,99	№ 238
	Чай с лимоном	200	0,22	4,08	13,3	52,58	№ 412
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,5	
	Хлеб ржаной	20	1,19	0,14	6,4	41,76	
	Итого:	**455**	**11,91**	**14,47**	**58,61**	**412,83**	
	Итого за 7 день:		**54,55**	**60,98**	**262,22**	**1800**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
8 день							
Завтрак	Каша вязкая (молочная пшенная)	200	3,66	5,04	23,06	189,98	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	17,5	120,34	№ 414
	Бутерброд с маслом, сыром	45	4,73	4,88	22,3	139	№ 3
	Итого:	**445**	**12,97**	**14,96**	**62,86**	**449,32**	
2 завтрак	Яблоки печеные	120	2,7	3,0	13,05	90	№ 403
	Итого:	**120**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**	
Обед	Икра овощная	50	0,79	0,35	5,75	24,63	№ 56
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,67	4,37	9,38	96,52	№ 73
	Тефтели рыбные паровые	70	5,7	9,33	8,83	112,19	№ 276
	Каша вязкая (рисовая)	130	2,58	4,66	8,15	84,31	№331
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0,02	26,96	107,4	№ 394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4	
	Итого:	**710**	**18,13**	**19,39**	**89,58**	**600,45**	
Полдник	Печенье	50	2,25	2,14	22,47	125,13	
	Молоко кипяченное	200	5,8	6,5	9,78	116,0	№ 419
	Итого:	**250**	**8,05**	**8,64**	**32,25**	**241,13**	
Ужин	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,16	4,63	10,98	81,5	№ 20
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	160	8,9	6,94	12,30	151,77	№ 308
	Соус сметанный с томатом	40	1,4	3,07	4,24	43,5	№373
	Чай с сахаром	200	0,1	0,04	26,14	105,2	№ 411
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,33	
	Итого:	**490**	**13,14**	**14,88**	**63,26**	**429,3**	
	Итого за 8 день:		**54,99**	**60,87**	**261**	**1810,20**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
9 день							
Завтрак	Каша вязкая (молочная манная)	200	6,36	7,9	26,97	198,0	№ 182
	Чай с молоком	200	3,54	3,08	15,08	102,66	№ 413
	Бутерброд с повидлом	40	2,01	3,14	23,10	118,8	№ 2
	Итого:	**440**	**11,91**	**14,12**	**65,15**	**419,46**	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифруктовый)	100	2,7	3,0	13,05	90	№ 399
	Итого:	**120**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**	
Обед	Салат из репчатого лука	50	0,39	1,85	2,33	27,63	№ 11
	Суп картофельный с крупой овсяной	180	4,0	3,55	15,97	90,56	№ 86
	Рулет с луком и яйцами	70	6,98	6,42	10,90	136,62	№ 295
	Соус сметанный	20	0,25	1,15	1,45	31,27	№372
	Кабачки тушеные в сметане	130	1,5	4,57	6,27	72,44	№ 359
	Компот из свежих плодов и ягод (груши)	200	0,15	2,62	17,35	95,02	№ 390
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4	
	Итого:	**760**	**18,62**	**20,82**	**84,78**	**628,94**	
Полдник	Напиток кисломолочный «Йогурт» 2,5%	200	5,6	5,0	22,0	134,0	№ 420
	Булочка «Веснушка»	70	2,4	3,56	16,81	134,64	№ 456
	Итого:	**270**	**8,0**	**8,56**	**38,81**	**268,64**	
Ужин	Запеканка из творога	180	9,13	11,01	23,73	177,61	№ 251
	Соус земляничный, малиновый или вишневый	40	1,17	2,9	5,02	39,15	№ 376
	Кисель из ягод свежих	200	0,1	0,04	17,14	105,2	№ 396
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
	Итого:	**450**	**12,77**	**14,25**	**60,38**	**392,96**	
	Итого за 9 день:		**54**	**60,75**	**262,17**	**1800**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8
10 день							
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	5,04	5,01	25,74	159,15	№ 182
	Какао с молоком	200	5,42	2,44	20,12	152,8	№ 416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№ 1
	Итого:	**440**	**12,91**	**15,0**	**60,48**	**447,95**	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	100	2,7	3,0	13,05	90	№399
	Итого:	**100**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**	
Обед	Салат из свеклы	50	0,56	2,43	3,01	30,56	№ 34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,81	4,81	10,36	108,0	№ 89,129
	Биточки рубленые из мяса паровые	70	3,83	5,41	3,39	119,68	№ 322
	Пюре картофельное	130	4,08	6,58	26,6	123,2	№ 339
	Напиток из плодов (шиповника)	200	0,24	0,21	16,9	73,0	№ 417
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4	
	Итого:	**720**	**18,87**	**20,1**	**90,77**	**629,84**	
Полдник	Ватрушки	80	1,40	3,65	28,89	146,74	№441
	Кефир 2,5%	200	5,74	4,95	7,92	99,0	№ 420
	Итого:	**280**	**7,14**	**8,6**	**36,81**	**245,74**	
Ужин	Макароны отварные с сыром	220	9,9	9,29	24,2	227,5	№ 220
	Чай с лимоном	200	0,22	4,08	15,3	52,58	№ 412
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,30	10,3	46,0	№ 386
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого:	**550**	**12,89**	**13,97**	**64,29**	**397,08**	
	Итого за 10 день:		**54,51**	**60,67**	**265,4**	**1810,7**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	
Итого за весь период			**543,16**	**606,42**	**2620,66**	**18031,66**	
Среднее значение за период			**54,32**	**60,64**	**262,07**	**1803,17**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**12**	**30**	**58**	**100**	

Нормы физиологических норм 3-7 лет				
	Б	Ж	У	Ккал
Утро 20 - 25%	10,8 - 13,5	12- 15	52,2 -65,25	360 -450
Завтрак 2 5%	2,7	3	13,05	90
Обед 30 - 35%	16,2 -18,9	18 -21	78,3- 91,35	540- 630
Полдник 10 - 15%	5,4-8,1	6 -9	26,1- 39,15	180 -270
Ужин 20 - 25%	10,8 -13,5	12- 15	52,2 -65,25	450360 -450
Итого	54	60	261	1800