

Утверждаю:

Заведующий

МДОУ д/с о/в №7

И.Б. Таран

01 июня 2022 год



**Примерное 10-ти дневное цикличное меню (летне-осенний сезон)
для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет**

дни	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества, г			калорийность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
1	ЗАВТРАК						
1	Каша молочная жидкая	1/180	2,88	4,58	19,32	129,60	199
1	Кофейный напиток	1/200	3,17	2,68	15,96	101,10	414
1	Бутерброд с маслом	1/30	1,84	5,66	10,97	102,00	1
1	Итого		7,89	12,92	46,25	332,70	
1	2-й ЗАВТРАК						
1	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	
1	Итого за завтрак		8,29	13,32	56,06	377,03	
1	ОБЕД						
1	Нарезка из свежих помидоров	1/50	0,28	1,80	0,76	3,69	
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
1	Котлеты рубленные из птицы	1/70	11,03	13,63	11,68	191,88	322
1	Рагу из овощей	1/130	1,56	8,98	9,27	123,18	137
1	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
1	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
1	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
1	Итого за обед		17,75	27,23	79,21	589,39	
1	ПОЛДНИК						
1	Вареники ленивые	1/125	7,24	4,25	20,34	209,83	244
1	Кисломолочный напиток	1/200	4,39	5,11	6,54	93,97	420
1	Итого за полдник		11,63	9,36	26,88	303,80	
1	Итого за день		37,67	49,91	162,15	1270,22	
ДЕНЬ 2							
2	ЗАВТРАК						
2	Каша рисовая молочная	1/180	1,97	4,58	20,28	130,80	199
2	Чай с молоком	1/200	2,67	2,34	14,31	89,00	413
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
2	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,00	3
2	Итого		10,89	11,88	43,02	321,62	
2	2-й ЗАВТРАК						
2	Сок фруктовый	1/180	0,90		18,18	76,00	418
2	Итого за завтрак		11,79	11,88	61,20	397,62	
2	ОБЕД						
2	Нарезка из свежих огурцов	1/50	0,28	1,8	0,76	3,69	
2	Суп гороховый с зеленцами	1/180	3,95	3,79	11,75	97,00	87
2	Запеканка картофельная с мясом	1/180/30	13,65	10,69	28,91	266,63	308
2	Компот из сушеных фруктов	1/180	0,40	0,02	25,00	101,70	394
2	Хлеб пшеничный	1/30	1,59	0,20	9,67	46,67	
2	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
2	Итого за обед		20,63	14,84	86,76	561,10	
2	ПОЛДНИК						
2	Рыба отварная	1/70	2,50	3,75	19,90	123,40	256
2	Капуста тушеная	1/100	2,07	3,23	9,43	75,10	354
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
2	Чай с лимоном	1/200	0,12	0,02	10,20	41,00	420
2	Итого за полдник		5,86	7,36	47,68	278,32	
2	Итого за день		38,28	34,08	195,64	1237,04	
ДЕНЬ 3							
3	ЗАВТРАК						
3	Омлет натуральный	1/105	7,04	12,21	2,12	203,82	229
3	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	

3	Хлеб пшеничный	1/40	2,34	0,72	16,29	77,63	ТТК
3	Итого		11,42	15,23	40,05	378,34	
3	2-й ЗАВТРАК						
3	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	
3	Итого за завтрак		11,82	15,63	49,86	422,67	
3	ОБЕД						
3	Зеленый горошек	1/50	1,44	0,04	3,92	22,00	
3	Борщ с капустой и картофелем	1/180	2,55	3,67	10,46	85,14	69
3	Плов из птицы	1/200	20,00	18,48	33,45	262,50	321
3	Кисель из яблок	1/180			26,46	100,80	642
3	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
3	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
3	Итого за обед		26,79	22,83	43,00	577,82	
3	ПОЛДНИК						
3	Запеканка картофельная с печеню	1/90	9,82	5,03	26,18	189,00	308
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
3	Кофейный напиток со сгущ. молоком	1/200	2,15	1,46	15,50	84,00	411
3	Итого за полдник		13,14	6,85	49,83	311,82	
3	Итого за день		51,75	45,31	142,69	1312,31	
	ДЕНЬ 4						
4	ЗАВТРАК						
4	Каша молочная овсяная	1/180	4,43	6,48	21,14	160,80	199
4	Чай с сахаром	1/200	0,04	0,01	6,99	28,00	411
4	Бутерброд с сыром	1/35	3,69	5,37	11,36	108,42	3
4	Итого		8,16	11,86	39,49	297,22	
4	2-й ЗАВТРАК						
4	Сок фруктовый	1/180	0,75		15,15	64,00	418
4	Итого за завтрак		8,91	11,86	54,64	361,22	
4	ОБЕД						
4	Нарезка из огурцов и помидоров	1/50	0,28	1,80	0,76	3,69	
4	Суп картофельный с клецками	1/180	1,51	2,42	8,74	62,82	91
4	Бефстроганов из отварного мяса	1/140	18,20	14,58	3,85	219,12	294
4	Макаронные изделия отварные с маслом	1/130	4,94	3,79	23,71	148,77	219
4	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
4	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	47,57	
4	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
4	Итого за обед		27,87	23,37	82,22	618,91	
4	ПОЛДНИК						
4	Пирожок печеный с яблоком	1/60	2,90	3,20	24,06	136,67	437
4	Кисломолочный напиток	1/200	4,39	5,11	6,54	93,37	420
4	Итого за полдник		7,29	8,31	30,60	230,04	
4	Итого за день		44,07	43,54	167,46	1210,17	
	ДЕНЬ 5						
5	ЗАВТРАК						
5	Суп молочный с макаронными изделиями	1/180	5,18	4,70	16,95	130,68	100
5	Кофейный напиток	1/200	3,17	2,68	14,36	91,00	414
5	Бутерброд с маслом	1/30	1,84	5,66	10,97	102,00	1
5	Итого		10,19	13,04	42,28	323,68	
5	2-й ЗАВТРАК						
5	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	
5	Итого за завтрак		10,59	13,44	52,09	368,01	
5	ОБЕД						
5	Салат из свеклы	1/50	0,71	3,04	4,18	46,95	34
5	Щи из свежей капусты с картофелем	1/180	1,25	3,52	6,11	61,02	73
5	Рыба, запеченная с картофелем	1/180	13,01	10,20	16,52	210,94	264
5	Компот из сушеных фруктов	1/180	0,40	0,02	25,00	101,70	394
5	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
5	Хлеб ржаной	1/35	1,26	0,16	13,31	57,25	
5	Итого за обед		18,39	17,44	77,36	536,14	
5	ПОЛДНИК						
5	Сырники из творога	1/100	10,38	9,75	8,77	180,00	0,19
5	Кисломолочный напиток	1/200	3,95	4,60	5,89	84,03	420
5	Итого за полдник		14,33	14,35	14,66	264,03	
5	Итого за день		43,31	45,23	144,11	1168,18	
	ДЕНЬ 6						
6	ЗАВТРАК						
6	Птица, тушенная с овощами	1/180	9,09	6,50	16,49	161,00	319
6	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
6	Хлеб ржаной	1/20	0,69	0,09	7,62	10,20	
6	Какао с молоком	1/200	3,67	3,19	15,82	107,00	416
6	Итого		14,62	10,14	48,08	317,02	
6	2-й ЗАВТРАК						
6	Сок фруктовый	1/180	0,75		15,15	64,00	418

6	ОБЕД						
6	Салат из капусты	1/50	0,70	2,54	4,51	43,70	
6	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	2,55	3,67	10,46	94,60	69
6	Жаркое по-домашнему	1/170	12,80	11,14	36,75	264,10	292
6	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
6	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
6	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
6	Итого за обед		17,95	17,99	85,45	548,52	
6	ПОЛДНИК						
6	Запеканка из печени с рисом	1/90	11,20	4,56	12,40	135,50	311
6	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
6	Чай с молоком	1/200	2,67	2,34	14,31	89,00	413
6	Итого за полдник		15,04	7,26	34,86	263,32	
6	Итого за день		47,34	35,03	178,42	1166,04	
ДЕНЬ 7							
7	ЗАВТРАК						
7	Каша молочная манная	1/180	2,88	4,58	19,32	129,60	199
7	Какао витамин	1/180	0,72	0,36	9,45	44,10	ТТК
7	Бутерброд с сыром	1/35	3,69	5,37	11,36	108,42	3
7	Итого		7,29	10,31	40,13	282,12	
7	2-й ЗАВТРАК						
7	Свежие фрукты	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	418
7	Итого за завтрак		7,69	10,71	49,94	326,45	
7	ОБЕД						
7	Нарезка из помидоров и огурцов	1/50	0,28	1,80	0,76	3,69	
7	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180	4,78	3,73	11,12	97,20	89
7	Щи из рыбы	1/70	10,51	3,14	6,83	97,11	274
7	Капуста тушеная	1/130	2,69	4,21	12,26	97,63	354
7	Кисель из кураги	1/180	3,08		38,52	153,00	643
7	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
7	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
7	Итого за обед		22,14	13,52	93,16	556,01	
7	ПОЛДНИК						
7	Пудинг из творога	1/90	9,53	7,47	10,24	146,30	254
7	Кисломолочный напиток	1/200	4,39	5,11	6,54	93,37	420
7	Итого за полдник		13,92	12,58	16,78	239,67	
7	Итого за день		43,75	36,81	159,88	1122,13	
ДЕНЬ 8							
8	ЗАВТРАК						
8	Каша молочная пшеничная	1/180	4,94	4,84	30,37	154,00	199
8	Кофейный напиток	1/200	2,85	2,41	14,36	91,00	414
8	Бутерброд с маслом	1/30	1,84	5,66	10,97	102,00	1
8	Итого		9,63	12,91	55,70	347,00	
8	2-й ЗАВТРАК						
8	Сок фруктовый	1/180	0,90		18,18	76,00	418
8	Итого за завтрак		10,53	12,91	73,88	423,00	
8	ОБЕД						
8	Нарезка из свежих помидор и огурцов	1/50	0,28	1,80	0,76	3,69	
8	Суп-лапша домашняя	1/180	1,59	3,65	8,58	73,62	94
8	Каша гречневая	1/130	7,45	5,28	33,49	211,25	330
8	Гуляш из отбивного мяса	1/140	12,04	10,41	4,63	189,00	293
8	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
8	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
8	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
8	Итого за обед		24,30	21,92	92,62	672,78	
8	ПОЛДНИК						
8	Ватрушка с творогом	1/60	4,56	2,31	20,01	144,11	741
8	Кисломолочный напиток	1/200	4,39	5,11	6,54	93,37	
8	Итого за полдник		8,95	7,42	26,55	237,48	
8	Итого за день		43,78	42,25	193,05	1333,26	
ДЕНЬ 9							
9	ЗАВТРАК						
9	Омлет натуральный	1/105	7,04	12,21	2,12	203,82	229
9	Икра кабачковая	1/50	0,55	2,82	3,55	41,76	84
9	Какао с молоком	1/200	3,67	3,19	15,82	107,00	416
9	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
9	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
9	Итого		14,06	18,86	45,16	459,96	
9	2-й ЗАВТРАК						
9	Свежие фрукты	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	418
9	Итого за завтрак		14,46	19,26	54,97	504,29	
9	ОБЕД						

9	Шш из свежей капусты с картофелем	1/180	1,39	3,91	6,79	67,80	73
9	Картофель отварной	1/130	2,50	3,75	19,90	123,40	336
9	Печень по-строгановски	1/70/30	9,52	9,52	2,73	136,50	
9	Компот из свежих фруктов	1/180	0,40	0,02	25,00	101,70	394
9	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
9	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
9	Итого за обед		16,89	19,64	78,85	540,47	
9	ПОЛДНИК						
2	Пирожок с повидлом	1/60	3,50	3,75	34,77	187,00	437
9	Кисломолочный напиток	1/200	4,39	5,11	6,54	93,37	420
9	Итого за полдник		7,89	8,86	41,31	280,37	
9	Итого за день		39,24	47,76	175,13	1325,13	
ДЕНЬ 10							
10	ЗАВТРАК						
10	Каша Дружба	1/180	4,76	4,66	29,34	178,24	180
10	Бутерброд с сыром	1/35	3,69	5,37	11,36	108,42	3
10	Яйцо отварное	0,025	5,08	4,60	0,28	63,00	227
10	Чай с сахаром	1/200	2,67	2,34	14,31	89,00	413
10	Итого		16,20	16,97	55,29	438,66	
10	2-й ЗАВТРАК						
10	Сок фруктовый	1/180	0,75		15,15	64,00	418
10	Итого за завтрак		16,95	16,97	70,44	502,66	
10	ОБЕД						
10	Нарезка из свежих помидор и огурцов	1/50	0,28	1,80	0,76	3,69	
10	Борщ с капустой и картофелем	1/180	1,31	3,54	9,17	73,80	63
10	Тефтели рыбные тушеные	1/80/30	10,15	4,71	10,67	121,00	277
10	Пюре картофельное	1/130	2,66	4,16	17,71	118,95	339
10	Кисель витаминный	1/180			18,80	83,30	ТТК
10	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
10	Хлеб ржаной	1/35	1,26	0,16	13,31	57,25	
10	Итого за обед		17,42	14,87	82,66	516,27	
10	ПОЛДНИК						
10	Запеканка из творога	1/70/20	12,30	8,40	12,00	173,60	251
10	Кисломолочный напиток	1/200	4,39	5,11	6,54	93,37	420
10	Итого за полдник		16,69	13,51	18,54	266,97	
10	Итого за день		51,06	45,35	171,64	1285,90	

Примечание:

Рецептуры блюд и кулинарных изделий в соответствии

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений под редакцией доцента Л.С.Коровка, проф. академика РАЕН А.Я. Перевалова, зав. кафедрой технологии и организации общественного питания В.Н. Белобой, техника-технолога общественного питания Л.А. Наумовой. Пермь 2008г.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" под редакцией В.Т. Лапиной, 2004 г.

3. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов под редакцией М.П.Могилюного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2016 г.