

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 12 «Светлячок»
города Галича Костромской области

Утверждаю:

Заведующий:  Французова А.А.

Приказ № 67 от 06.03.16



Примерное десятидневное меню Для детей от 3 до 7 лет

Составлено на основании сборников рецептов

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Дели принт 2011 год

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях Методические указания г. Москвы разработаны коллективом авторов: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН) и др. Москва, 2007 год

Циклическое меню

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная группа: 3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0	62
	Чай с сахаром	200	0,16	0	14	53,274	0,1	31
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,95	11,4	18,8	191,25	0	36
	Итого:	450	14,5	21,1	87,7	605,204	0,1	
Второй завтрак	Яблоко	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	Салат из свеклы	60	1,13	4,56	4,09	65	4,48	37
	Рассольник ленинградский	250	3,74	10,6	14,7	169,4	44,07	71
	Гуляш из отварного мяса	70	18,6	11,4	5,6	200,2	0,31	13
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,18	7,06	42,4	243,127	0,02	15
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,81	0,05	26,2	101,85	0,8	29
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	23	23	0	
	Итого:	780	29,8	34,2	116	802,577	49,68	
Полдник	Молоко кипяченое	200	3,41	2,99	18,7	11,59	1,76	28
	Хлеб пшеничный	50	3,75	5,9	37,2	218	0,2	
	Итого:	250	7,16	8,89	55,9	229,59	1,96	
Ужин	Картофельное пюре	150	2,64	7,54	30,1	196,71	34,13	109
	Фрикадельки мясные	50	8	5,7	3,6	94	0	107
	Сок	200	0,16	0	14,4	53,274	0,1	31
	Вафли	25	1,93	0,25	12,5	59,8	0	
	Итого:	425	12,7	13,5	60,6	408,784	34,23	
Итого за первый день		2005	66	78	341	2130,16	85,98	

Сад 3-7 лет
 День: вторник
 Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетиче- ская	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная с молочной с маслом сливочным	200	6,6	6	32,6	206	0,4	61
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,4	2,9	18,7	110,6	1,8	28
	Бутерброд с маслом	50	2,95	11,4	18,8	191,25	0	36
	Итого:	450	13	20,3	70,1	507,85	2,2	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	Помидоры порционные	50	1,88	0,13	26,3	111,25	0,0125	
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200	4,3	3,9	17,5	105,6	4,83	66
	Капуста тушеная	150	4,5	10,4	20,9	190,5	57,5	120
	Котлета	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	6
	Компот из фиников	200	0,24	0,08	25	95,27	0,4	30
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	23	23	0	
	Итого:	720	21,1	23	120	664,75	63,553	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,1	120,12	0,5	49
	Хлеб пшеничный	50	3,86	0,5	24,9	119,6	0	
	Итого:	250	9,45	6,88	35	239,72	0,5	
Ужин	Запеканка творожная	200	27,3	18,8	19,8	262,6	0,5	4
	Сметана	30	0,8	6	0,96	61,8	0,1	
	Яблоко	50	1,5	0,1	10	44	0,01	
	Чай с лимоном	200	0,2	0,01	13,7	52,3	2,6	24
	Итого:	480	29,8	24,9	44,5	420,7	3,21	
	Итого за второй день	2000	75	75	290	1922,02	69,47	

сад 3-7 лет
 День: среда
 Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная с молочной с маслом сливочным	200	5,4	5	28,6	178	0,4	60
	Какао на молоке	200	4,23	3,9	19,9	126,81	2,11	21
	Хлеб пшеничный	35	5,92	5,46	27,80	177,53	2,95	
	Сыр (порциями)	15	6,45	4,43	0	54	0,11	114
	Итого:	450	22	18,8	76,3	536,344	5,574	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	Огурцы порционные	50	1,88	0,13	26,25	111,25	0,01	
	Борщ красный	200	2,50	0,17	35,00	148,33	0,02	67
	Рыба припущенная	70	11,7	2,03	2,52	74,9	0,56	19
	Картофель отварной	100	1,93	2,82	10,8	96,29	12	109
	Напиток лимонный	200	0,15	0,01	24,4	96	6,4	23
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	23	23	0	
	Итого:	670	18,4	5,65	122	549,77	18,99	
		200	5,59	6,38	10,1	120,12	0,5	49
Полдник	Молоко кипяченое	50	3,86	0,50	24,90	119,60	0	
	Хлеб пшеничный	250	9,45	6,88	35	239,72	0,5	
	Итого:	250	9,45	6,88	35	239,72	0,5	
Ужин	Запеканка рисовая с изюмом	200	7,8	8,4	51,1	317,86	6,9	8
	Сок	200	1	0	18	52	4	
	Соус яблочный	50	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	119
	Итого:	450	13,9	13	69,4	432,86	10,9	
Итого за третий день		1920	65,3	44	324	1847,7	36	

Сад: 3-7 лет
 День: четверг
 Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетиче ская	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,4	5	28,6	178	0,4	58
	Чай с сахаром	200	0,16	0	14	53,27	0,1	31
	Бутерброд с маслом	50	2,95	11,4	18,8	191,25	0	36
	Итого:	450	8,51	16,4	61,4	422,52	0,5	
Второй завтрак	Яблоко	100						
	Итого:	100	0,4	0,3	9,5	42	5	
Обед	Винегрет овощной	60	0,966	3,11	5,04	54,90	6,60	127
	Суп рыбный	250	15,9	0,75	11,5	131,8	7,3	68
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,4	209,7	0,53	59
	Супле из отварной курицы	60	12,5	10,7	2,64	141,96	0,43	116
	Соус молочный	15	0,07	0,06	0,04	4,1	0,02	111
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	3,6	0	1,33	100	2	125
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	23	23	0	
	Итого:	785	37	20,5	79,9	665,46	16,88	
Полдник	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	5,8	6,4	8	118	1,4	124
	Булочка домашняя	60	4,9	10	38	261,2	0	128
	Итого:	260	10,7	16,4	46	379,2	1,4	
Ужин	Омлет натуральный	200	15	19	6,4	249	0,36	2
	Сок	200	1	0	18	52	4	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	12,5	117,8	0	
	Итого:	450	20	19,5	36,9	418,8	4,36	
	Итого за четвертый день	2045	77	73	234	1927,98	28,1	

Циклическое меню

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная группа: 3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетич еская	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,6	6,3	2,6	206	0,4	55
	Чай с сахаром	200	0,16	0	14	53,274	0,1	31
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	8,8	
	Сыр (порциями)	15	6,45	4,43	0	54	0,11	114
	Итого:	455	16,3	11,9	36,6	418,074	9,41	
Второй завтрак	Банан/Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	42	19	
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,42	2,75	3,1	34,15	3,5	42
	Суп-лапша домашняя	250	14,3	14,6	10,9	229,05	2,84	70
	Мясо кури отварное	70	9,1	12,8	9,38	185,5	2,1	5
	Картофель тушеный в соусе	150	2,64	9,47	39,8	255,43	45,04	109
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	200	0,24	0,08	25	95,27	0,4	22
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	23	23	0	
	Итого:	780	27	40,2	111	822,4	53,88	
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	0,16	0	14	53,274	0,1	31
Полдник	Хлеб пшеничный	50	3,75	5,9	37,2	218	0,2	
	Итого:	250	3,91	5,9	51,2	271,274	0,3	
	Рагу овощное	60	7,43	7,2	1,2	99	1,32	50
Ужин	Хлеб пшеничный	150	14,4	13,1	33,1	277,5	33	15
	Кнелли куриные с рисом	40	0,39	2,16	0,08	32,55	1,36	33
	Сок	40	3,1	1,2	19,9	104,8	8,8	
	Итого:	290	25,3	23,7	54,3	513,85	44,48	
	Итого за пятый день	1875	74	82	274	2114,6	108,1	

сад 3-7 лет
 День: понедельник
 Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая	Витамины С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	9,64	54,91	360,68	0,40	62
	Чай с сахаром	200	0,16	0	14	53,27	0,1	31
	Бутерброд с маслом	50	2,95	11,4	18,8	191,25	0	36
	Итого:	450	14,5	21,1	87,8	605,2	0,5	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	42	19	
	Итого:	100	0,4	0,3	9,5	42	19	
Обед	Салат из капусты белокачанной	50	0,59	3,48	4,4	50,16	5	37
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	0,79	4,64	5,87	66,88	6,67	66
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,5	139,8	0,35	62
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	60	3,75	6,85	2,37	99,41	0,99	18
	Кисель	200	0	0	18	60	0	32
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	23	23	0	
	Итого:	660	7,86	19,1	78,1	439,25	13,007	
Полдник	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,4	2,9	18,7	110,6	1,8	28
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	12,5	117,8	0	
	Итого:	250	7,4	3,4	31,2	228,4	1,8	
Ужин	Суп молочный с вермишелью	200	7,16	8,22	30,6	217,54	3,1	69
	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	218	0,2	
	Компот из фиников	200	0,8	0,6	24	86	10	125
	Итого:	450	11,7	14,7	91,8	521,54	13,3	
	Итого за шестой день	1910	42	59	298	1836	47,61	

Сад
 День:
 Неделя: вторая

3-7 лет
 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	200	10,2	15	37,8	362	4	57
	Чай с сахаром	200	0,16	0	14	53,27	0,1	31
	Бутерброд с повидлом	50	2,28	3,57	26,3	146,36	0,43	34
	Итого:	450	12,6	18,6	78,1	561,63	4,53	
Второй завтрак	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
	Банан	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,8	13,5	
	Суп картофельный на мясном бульоне	250	4,67	2,5	19,3	140,65	14,67	65
	Капуста тушеная	100	3	6,99	13,9	127,1	86,2	120
	Мясо отварное	60	10	10,2	0,4	140	4,3	108
	Напиток лимонный	200	0,15	0,01	24,4	96	6,4	23
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	23	23	0	
	Итого:	720	18,8	20,3	83,3	540,55	125,07	
	Итого:	200	5,59	6,38	10,1	120,12	0,5	49
Полдник	Молоко кипяченое	50	3,86	0,5	25	119,6	0	
	Хлеб пшеничный	250	9,45	6,88	35,1	239,72	0,5	
	Итого:	200	34,2	19	41,6	474	1,2	10
Ужин	Сырники творожные	30	0,8	6	0,96	61,8	0,1	
	Сметана	200	1	0,2	20	92	4	129
	Сок	50	0,4	0,3	9,5	42	19	
	Яблоко	480	36,4	25,5	72,1	669,8	24,3	
	Итого:	480	36,4	25,5	72,1	669,8	24,3	
	Итого за седьмой день	2000	79	71	290	2100,7	154	

Циклическое меню

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная группа: 3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетиче- ская	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,93	10,4	25,1	222,39	0,91	53
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	0,2	0,01	13,7	52,34	2,62	31
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,95	11,4	18,8	191,25	0	36
	Итого:	450	10,1	21,8	57,6	465,98	3,53	
Второй завтрак	Банан	200	0,8	0,05	26,1	101,85	0,8	
	Итого	200	0,8	0,05	26,1	101,85	0,8	
Обед	огурцы порционные	60	0,92	3,04	4,56	52	23,1	47
	Щи из капусты с картофелем	250	4,67	2,5	19,3	140,65	14,67	65
	Суфле из рыбы	50	6,55	3,32	4,54	73,79	0,42	20
	Пюре картофельное	100	2,43	3,58	24,5	139,8	0	59
	Компот из сухофруктов (смесь)	40	0,39	2,16	0,08	32,55	1,36	33
	Хлеб ржаной	200	0,12	0,12	11,9	45	4,95	22
	Итого:	700	15,1	14,7	64,9	483,79	44,5	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	25
	Хлеб пшеничный	50	3,86	0,5	25	119,6	0	
	Итого:	250	9,96	5,94	35,1	232,94	0,08	
Ужин	Оладьи	200	27,3	18,8	19,8	362,6	0,5	4
	Сметана	50	3,75	5,9	37,2	218	0	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	13	109
	Чай с сахаром	200	0,16	0	14,4	53,274	0,1	31
	Итого:	550	31,6	25,1	81,2	678,874	13,6	
	Итого за восьмой день	2150	68	68	265	1963,43	62,51	

Циклическое меню

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная группа: 3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетиче- ская	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	10,8	13,6	55,3	393,1	0,2	53
	Какао на молоке	200	0,16	0	14	53,274	0,1	31
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,9	104,8	8,8	
	Сыр (порциями)	15	6,45	4,43	0	54	0,11	114
	Итого:	440	14,1	14,8	89,2	551,174	9,1	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,3	9,5	42	19	
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,75	3,13	1,16	35,53	5,64	43
	Суп крестьянский с курой	250	3	2	16,5	115	5,3	64
	Рис отварной	150	2,6	7,5	30,1	196,71	34,13	14
	Котлета	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	6
	Кисель из сухофруктов (смесь)	200	0,24	0,08	25	95,27	0,4	22
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	23	23	0	
	Итого:	780	16,7	21,2	103	604,64	46,28	
Полдник	Молоко кипяченое	200	0	0	18	60	0	32
	Домашняя булочка	60	4,8	3,7	20	156,3	0,26	16
	Итого:	260	4,8	3,7	38	216,3	0,26	
Ужин	Овощи тушеные.	200	3	5,7	23,4	150	23	131
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Сок	105	1	0,2	20	92	4	129
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,25	14	59	0	
	Итого:	370	11	10,8	57,7	364	27	
	Итого за девятый день	1950	48	51	309	1825,11	82,65	

Циклическое меню

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная группа: 3-7 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетиче- ская	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	18,8	4,7	28,7	178	0,4	58
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	0,16	0	14,4	53,274	0,1	31
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,2	6,3	15,4	127,4	0,07	35
	Итого:	440	22,2	11	58,5	358,674	0,57	
Второй завтрак	Яблоко	100	1,5	0,1	21	89	0	35
	Итого:	100	1,5	0,1	21	89	0,01	
Обед	винегрет овощной	60	3,42	12,1	6,77	150,09	19	46
	Бульон с гренками	250	2,01	1,82	16	84,37	2,4	63
	Биточки рыбные	200	14,6	14,6	18,7	266,42	3,12	1
	Картофель отварной	40	0,39	2,16	0,08	32,55	1,36	33
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,8	0,05	26,1	101,85	0,8	22
	Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	23	23	0	
	Итого:	800	21,5	31,3	90,6	658,28	26,68	
Полдник	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	0,16	0	14	53,274	0,1	31
	Хлеб пшеничный	50	9,12	0,96	58,4	258,6	0	72
	Итого:	250	9,28	0,96	72,4	311,874	0,1	
Ужин	Макароны отварные с маслом	150	2,6	7,5	7,05	117,69	20,48	14
	Сыр	50	0,3	0,5	23	23	0	15
	Яйцо отварное	60	1,64	4,23	11,8	109,36	0,06	45
	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	218	13	
	Чай с сахаром	200	0,16	0	14,4	53,274	0,1	31
	Итого:	510	8,45	18,1	93,4	521,324	33,64	
	Итого за десятый день	2100	63	61	336	1939,15	61	

Итого за весь период

		Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тически я ценнос ть (ккал)	Витамин С
1	день	1955	58	72	337	2036,2	86
2	день	2030	85	81	468	1964,4	90,8
3	день	2160	80	71	331	2063,8	168
4	день	2063	65	66	316	2059	52
5	день	1875	74	82	274	2114,6	108
6	день	2180	54	66	372	2238,2	43,3
7	день	1990	51	65	286	1806,1	115
8	день	2050	68	68	260	1950,6	61,7
9	день	1950	48	51	309	1825,1	82,7
10	день	2100	63	61	336	1939,2	61
Среднее значение за период		2035,3	64,6	68,3	328,9	1999,7	86,85
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			1221,7	3,5221	16,447	16,447	