



«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ

д/с № 20

* Разуваева Е.П.

« 09 » января 2024 г.

Основное 10-дневное меню

для детей 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.

Разработано на основании сборника рецептов блюд ДОУ автор Могильный М.П., Тутельян В.А.

Сборник рецептов для детей ДОУ автор Конь И.Я., Мосов А.В., Тобис В.А.

Книга «Химический состав пищевых продуктов» под ред. А.А. Покровского М.П., 1976 г.

Хнологическая карта	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	
	День 2						
	ЗАВТРАК						
7		Каша ячневая на молоке с маслом.	170	5,49	7,0	23,97	180,84
75		Бутерброд с маслом.	25/7	2,1	3,5	14,5	88,9
19		Какао с молоком.	200	3,36	3,84	12,64	98,56
		Итого:	402	10,95	14,34	51,11	368,30
21	2-ой завтрак	Сок фруктовый.	100	0,5		11,25	47,0
77		Печенье/вафли	30	2,22	3,0	22,86	127,32
		Итого:	130	2,27	3,0	34,11	174,32
	ОБЕД						
96		Икра кабачковая консервированная	50	-	3,50	3,50	45,50
60		Суп рыбный.	180	12,74	2,43	18,86	148,27
106		Котлеты мясные.	70	10,84	19,76	4,54	239,36
45		Картофельное пюре.	130	2,93	4,11	20,39	130,27
17		Компот из сушёных фруктов с вит. «С»	200	0,04		14,15	56,76
73		Хлеб ржаной.	50	3,42	0,43	22,0	105,55
		Итого:	680	29,97	30,23	83,44	725,71
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА						
25		Бигус с мясом.	150/40	8,78	18,50	4,90	221,22
16		Чай с сахаром.	200			7,0	26,18
40		Яблоки /Фрукты/	70	0,34		6,86	28,80
72		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,15	14,79	69,63
		Итого:	500	11,40	18,65	33,55	345,83
	УЖИН						
14		Молоко кипячёное.	200	5,6	6,2	9,4	115,8
49		Булочка «Ванильная».	53	3,86	1,9	27,0	140,54
		Итого:	253	9,46	8,1	36,40	256,34
	Итого за 2 день		1955	64,05	74,32	238,61	1870,50

Ин- олог ичес кой карт ы	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	
	День 3						
	ЗАВТРАК						
10		Каша гречневая на молоке с маслом.	170	5,93	7,26	23,27	182,14
75		Бутерброд с маслом.	25/7	2,1	3,5	14,5	88,9
18		Кофейный напиток молоком.	200	3,36	3,84	12,64	98,56
		Итого:	402	11,39	14,60	50,41	369,60
21	2-ой завтрак	Сок фруктовый.	100	0,5		11,25	47,0
	ОБЕД						
33		Салат из солёных огурцов с луком	50	0,75	2,0	0,52	23,08
119		Щи из свежей капусты с мясом.	180	5,13	3,54	11,46	98,22
122/ 127		Бефстроганов из мяса отварного/ Запеканка из печени говяжьей	80//80	5,60/ 10,08	22,70/ 5,10	5,06/ 9,91	246,94/ 130,14
56		Макароны отварные.	130	5,44	3,36	42,5	222,0
17		Компот из сушёных фруктов с вит. «С».	200	0,04		14,15	56,76
73		Хлеб ржаной.	50	3,42	0,43	22,0	105,55
		Итого:	680	20,38/ 24,86	32,03/ 14,43	95,69/ 100,54	752,55/635,75
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА						
13		Суп молочный рисовый.	180	4,79	6,56	21,19	162,96
20		Чай с сахаром и лимоном.	200	0,09		7,36	29,8
40		Яблоки /Фрукты/	100	0,48		9,8	46,0
72		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,15	14,79	69,63
		Итого:	580	17,13	4,75	73,49	410,05
	УЖИН						
23		Кисель из сока натурального.	200	0,5		25,68	104,72
72		Хлеб пшеничный.	50	3,80	0,3	24,36	116,5
		Итого:	250	4,30	0,3	50,04	221,22
	Итого за 3 день		2012	53,70/5 8,18	51,68/ 34,08	290,87 /285,7	1800,42/ 1683,62

Технологическая карта	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.
				Б	Ж	У	
	День 4						
	ЗАВТРАК						
6		Каша манная на молоке с маслом.	170	5,67	6,88	24,33	181,92
75		Бутерброд с маслом.	25/7	2,1	3,5	14,5	88,9
18		Кофейный напиток с молоком.	200	3,36	3,84	12,64	98,56
		Итого:	402	11,13	14,22	51,47	369,38
21	2-ой завтрак	Сок фруктовый.	100	0,5		11,25	47,0
77		Печенье/вафли	30	2,22	3,0	22,86	127,32
		Итого:	130	2,72	3,0	34,11	174,32
	ОБЕД						
32		Салат из квашеной капусты.	55	0,25	2,0	0,69	21,76
104		Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	9,19	4,87	11,66	126,99
84		Плов с мясом отварным.	200	10,65	15,31	36,34	325,75
17		Компот из сушёных фруктов с вит. «С».	200	0,04		14,15	56,76
73		Хлеб ржаной.	50	3,42	0,43	22,0	105,55
		Итого:	685	23,55	22,61	84,84	636,81
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА						
1		Вареники ленивые из творога	150	17,30	10,00	18,38	221,54
16		Чай с сахаром.	200			7,0	26,18
72		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,15	14,79	69,63
39		Бананы/Фрукты/	100	3,0	0,75	31,31	144,0
		Итого:	480	22,58	13,20	82,96	539,17
	УЖИН						
15		Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,06	13,8	56,54
120		Булочка сахарная	53	3,86	1,90	28,99	148,50
		Итого:	253	4,06	1,96	42,79	205,04
	Итого за 4 день		1950	64,04	54,99	296,17	1924,72

Технологическая карта	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.
				Б	Ж	У	
	День 5						
	ЗАВТРАК						
11		Каша геркулесовая на молоке с маслом.	170	6,03	7,98	22,81	187,18
86		Бутерброд с маслом и сыром	25/7/10	4,78	6,23	14,5	133,19
20		Чай с сахаром и лимоном.	200	0,09		7,36	29,8
21	2-ой завтрак	Итого:	412	10,9	14,21	7,36	350,17
	ОБЕД	Сок фруктовый.	100	0,5		11,25	47,0
29		Салат из свеклы с луком.	55	0,87	3,0	5,56	55,72
100		Суп с макаронными изделиями на курином бульоне.	180	4,42	2,08	14,39	93,92
48		Жаркое по домашнему с курицей.	200	17,64	10,87	25,07	268,67
15		Компот из свежзамороженных ягод с вит. «С»	200	0,2	0,06	13,8	56,54
73		Хлеб ржаной.	50	3,42	0,43	22,0	105,55
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА	Итого:	685	26,55	16,44	80,82	580,40
27		Салат из зелёного горошка.	55	1,64	3,10	3,76	40,50
4		Омлет натуральный.	150	15,14	16,83	2,69	222,8
16		Чай с сахаром.	200			7,0	26,18
40		Яблоки /Фрукты/	100	0,48		9,8	46,0
72		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,15	14,79	69,63
	УЖИН	Итого:	535	19,54	20,08	38,04	405,11
14		Молоко кипячёное.	200	5,6	6,2	9,4	115,8
76		Хлеб пшеничный с повидлом.	55	3,02	1,16	30,35	143,92
	Итого за 5 день	Итого:	1987	66,11	58,09	177,22	1642,40

Технологическая карта	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	
	День 6						
	ЗАВТРАК						
12		Каша «Дружба» на молоке с маслом.	170	5,31	7,63	24,33	187,23
75		Бутерброд с маслом.	25/7	2,1	3,5	14,5	88,9
18		Кофейный напиток с молоком.	200	3,36	3,84	12,64	98,56
		Итого:	402	10,77	14,97	51,47	374,69
21	2-ой завтрак	Сок фруктовый.	100	0,5		11,25	47,0
	ОБЕД						
28		Салат из свежих помидоров с луком.	52	0,18	2,0	1,28	23,84
118		Рассольник с мясом.	180	6,49	10,16	14,47	175,28
41		Гуляш из мяса отварного.	70	7,94	12,19	5,25	162,47
54		Крупа гречневая отварная	130	5,58	4,04	29,93	178,4
15		Компот из свежемороженой ягод с вит. «С».	200	0,2	0,06	13,8	56,54
73		Хлеб ржаной.	50	3,42	0,43	22,0	105,55
		Итого:	682	23,81	28,88	86,73	702,08
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА						
2		Запеканка творожно-морковная с молочным соусом.	155/30	21,77	16,24	17,31	302,48
16		Чай с сахаром.	200			7,0	26,18
40		Яблоки /Фрукты/	70	0,34		6,86	28,80
72		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,15	14,79	69,63
		Итого:	485	24,39	16,39	45,96	427,09
	УЖИН						
24		Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,8
76		Хлеб пшеничный с повидлом.	55	3,02	1,16	30,35	143,92
		Итого:	255	8,62	7,56	38,55	256,72
	Итого за 6 день		1924	68,09	67,80	233,96	1807,58

№ техноло- гическо- й карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	
	День 7						
	ЗАВТРАК						
11		Каша геркулесовая на молоке с маслом.	170	6,03	7,98	22,81	187,18
75		Бутерброд с маслом.	25/7	2,10	3,5	14,5	88,9
19		Какао с молоком.	200	3,36	3,84	12,64	98,56
		Итого:	402	11,49	15,32	49,95	374,64
21	2-ой завтрак	Сок фруктовый.	100	0,5		11,25	47,0
77		Печенье/вафли	30	2,22	3,0	22,86	127,32
		Итого:	130	2,27	3,0	34,11	174,32
	ОБЕД						
96		Икра кабачковая консервированная	50	-	3,5	3,5	45,50
94		Суп рыбный с горбушей.	180	11,78	6,54	10,98	149,90
106		Котлеты мясные.	70	10,84	19,76	4,54	239,36
45		Картофельное пюре.	130	2,93	4,11	20,39	130,27
17		Компот из сушёных фруктов с вит. «С».	200	0,04		14,15	56,76
73		Хлеб ржаной.	50	3,42	0,43	22,0	105,55
		Итого:	680	29,01	34,34	75,56	727,34
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА						
5		0,5 яйца отварного.	22	2,79	2,53	0,15	34,50
92		Капуста тушёная.	130	3,04	3,0	10,06	79,40
40		Яблоки /Фрукты/	70	0,34		6,86	28,80
16		Чай с сахаром.	200			7,0	26,18
72		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,15	14,79	69,63
		Итого:	452	8,45	5,68	38,86	238,51
	УЖИН						
14		Молоко кипячёное.	200	5,6	6,2	9,4	115,8
78		Булочка сдобная	53	3,86	1,9	27,0	140,54
		Итого:	253	9,46	8,10	36,4	256,34
	Итого за 7 день		1947	60,68	66,44	234,88	1771,15

Технологическая карта	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	
				День 8			
ЗАВТРАК							
6		Каша манная на молоке с маслом.	170	5,67	6,88	24,33	181,92
75		Бутерброд с маслом.	25/7	2,10	3,50	14,50	88,90
18		Кофейный напиток с молоком.	200	3,36	3,84	12,64	98,56
		Итого	412	11,13	14,22	51,47	369,38
21	2-ой завтрак	Сок фруктовый.	100	0,5		11,25	47,00
ОБЕД							
33		Салат из солёных огурцов с луком.	50	1,26	3,0	0,93	35,76
90		Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,44	6,69	16,19	142,73
44		Голубцы ленивые с мясом.	200	15,73	21,96	25,27	361,64
15		Компот из свежемороженых ягод с вит. «С».	200	0,2	0,06	13,8	56,54
73		Хлеб ржаной.	50	3,42	0,43	22,0	105,55
		Итого	680	25,05	30,14	78,19	702,22
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА							
34		Салат из кукурузы.	55	1,16	2,21	5,93	48,25
4		Омлет натуральный.	150	15,14	16,83	2,69	222,8
20		Чай с сахаром и лимоном.	200	0,09		7,36	29,8
40		Яблоки /Фрукты/	70	0,34		6,86	28,80
72		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,15	14,79	69,63
		Итого	535	19,01	19,19	37,63	399,28
УЖИН							
23		Кисель из сока натурального.	200	0,5		25,68	104,72
72		Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,3	24,65	116,5
		Итого	250	4,3	0,3	50,33	221,22
	Итого за 8 день		1977	59,99	63,85	228,87	1739,10

№ техноло гическо й карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	
	День 9						
	ЗАВТРАК						
9		Каша пшеничная на молоке с маслом.	170	5,91	6,88	24,03	181,68
75		Бутерброд с маслом.	25/7	2,10	3,5	14,5	88,90
18		Кофейный напиток с молоком.	200	3,36	3,84	12,64	98,56
		Итого:	402	11,37	14,22	51,17	369,14
21	2-ой завтрак	Сок фруктовый.	100	0,5		11,25	47,0
77		Печенье/вафли	30	2,22	3,0	22,86	127,32
		Итого:	130	2,72	3,0	34,11	174,32
	ОБЕД						
32		Салат из квашеной капусты.	55	0,44	3,0	1,24	33,72
131		Свекольник на курином бульоне со сметаной,	180	2,54	3,09	14,04	94,13
124		Курица тушёная в соусе.	80	8,08	7,92	5,22	124,48
46		Картофель отварной с маслом.	150	3,05	3,05	29,54	157,81
17		Компот из сушёных фруктов с вит. «С»	200	0,04		14,15	56,76
73		Хлеб ржаной.	50	3,42	0,43	22,0	105,55
		Итого:	722	17,57	17,49	86,19	572,45
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА						
129		Суп молочный с вермишелью.	180	7,71	6,82	38,55	246,42
16		Чай с сахаром.	200			7,0	26,18
39		Бананы/фрукты/	100	3,0	0,75	31,31	144,00
72		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,15	14,79	69,63
		Итого:	510	12,99	7,72	91,65	486,23
	УЖИН						
15		Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,06	13,8	56,54
121		Ватрушка с повидлом.	70	7,79	4,20	31,65	195,56
		Итого:	270	7,99	4,26	45,45	252,10
	Итого за 9 день		2034	52,64	46,69	308,57	1854,24

№ техноло гическо й карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	
	День 10						
	ЗАВТРАК						
7		Каша ячневая на молоке с маслом.	170	5,49	7,0	23,97	180,84
75		Бутерброд с маслом.	25/7	2,1	3,5	14,5	88,9
20		Чай с сахаром и лимоном.	200	0,09		7,36	29,8
		Итого:	402	7,68	10,5	45,83	299,54
21	2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		11,25	47,0
	ОБЕД						
29		Салат из свеклы с луком.	55	0,87	3,0	5,56	55,72
130		Щи из квашеной капусты с рыбой.	180	8,30	3,28	11,14	107,20
42		Биточки сборные (курица+свинина)	70	12,69	12,71	4,38	182,67
45		Картофельное пюре.	130	2,93	4,11	20,39	130,27
17		Компот из сушёных фруктов с вит. «С»	200	0,04		14,15	56,76
73		Хлеб ржаной.	50	3,42	0,43	22,0	105,55
		Итого:	685	28,25	23,53	77,62	638,17
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК С ВКЛЮЧЕНИЕМ БЛЮД УЖИНА						
30		Салат из моркови.	60	0,78	1,06	4,20	29,46
57		Макароны отварные с маслом и сыром.	130/30	13,48	11,55	39,14	314,43
16		Чай с сахаром.	200			7,0	26,18
40		Яблоки /Фрукты/	100	0,48		9,8	46,0
72		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,15	14,79	69,63
		Итого:	550	17,02	12,76	74,93	475,57
	УЖИН						
14		Молоко кипячёное.	200	5,6	6,2	9,4	115,8
76		Хлеб пшеничный с повидлом.	55	3,02	1,16	30,35	143,92
		Итого:	255	8,62	7,36	39,75	259,72
	Итого за 10 день		1992	62,07	54,15	249,38	1720,0