

Утверждаю

Заведующая МДОУ _____ Гончарова А.Г.

**Примерное 10-дневное меню МДОУ Детский сад № 7 «Родничок» г. Суоярви
при 10,5 часовом пребывании для детей 3-7 лет**

(Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна)

1 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						
Каша пшенная молочная	200	5,36	7,29	24,83	183	1
Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,41	11,87	80,6	2
Бутерброд с маслом	40	2,96	4,37	12,51	98,0	3
Итого	440	10,67	14,07	49,21	361,6	
2 завтрак						
Напиток витаминный	180	1,0	0,0	20,54	91,3	4
Обед:						
Бульон куриный с 1\2 яйца и гренками	200	10,36	3,2	27,79	270	5
Ленивые голубцы с мясом	200	9,4	9,6	7,4	128,4	6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	7
Хлеб обогащенный	50	2,45	7,55	14,62	136	8
Итого	650	22,65	20,37	77,58	647,5	
Уплотненный полдник:						
Винегрет	200	2,43	11,08	13,84	164,8	9
Кисель ягодный	200	2,36	-	29,02	116,19	10
Ватрушка с повидлом	80	7,21	7,14	39,11	253,5	11
Итого:	480	12	18,22	81,97	534,49	
Итого за день:	1720	46,32	52,66	229,27	1634,89	

2 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						
Каша молочная геркулесовая	200	3,1	1,97	25,1	142,8	12
Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1	13
Бутерброд с маслом	40	2,96	4,37	12,51	98,0	3
Итого	440	10,16	12,34	50,21	361,9	
2 завтрак Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	14
Обед:						
Борщ с мясом со сметаной	200	10,5	6,2	9,9	115,2	15
Рыба по-польски	80	10,7	7,94	2,66	96,94	16
Картофельное пюре	150	3,31	5,23	29,0	179,3	17
Свежий огурец	50	0,28	0,03	1,19	4,9	18
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	7
Хлеб обогащенный	50	2,45	7,55	14,62	136	8
Итого	730	27,68	26,97	86,14	645,34	
Уплотненный полдник:						
Яблоко, запеченное с творогом	200	6,08	4,27	42,2	238,1	19
Кисель ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19	11
Бутерброд с сыром	60	5,29	8,40	16,96	168,66	20
Итого:	460	12,73	12,67	88,18	522,95	
Итого за день:	1780	50,97	51,998	246,04	1625,19	

3 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						
Каша молочная манная	200	5,21	7,47	23,59	186,8	21
Чай с молоком	200	1,35	2,41	11,87	77	22
Бутерброд с маслом	40	2,96	4,37	12,51	98,0	3
Итого	440	9,52	14,25	47,97	361,8	
2 завтрак Компот из кураги	180	0,4	0,018	22,51	91,8	23
Обед:						
Суп гороховый с курой	200	3,1	0,18	22,31	109,8	24
Мясной гуляш	80	10,0	15,7	2,56	202,7	25
Макароны отварные	150	2,5	3,8	23,8	145,5	26
Соленый огурец	50	0,4	0,10	0,9	6,5	27
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	17,5	68,1	7
Хлеб обогащенный	50	3,94	0,66	29,30	108,5	8
Итого	730	20,09	20,44	96,37	641.1	
Уплотненный полдник:						
Ленивые вареники со сметаной	200	14,26	18,31	39,75	333,81	28
Компот фруктовый	200	0,34	0	16,28	67,0	29
Батон обогащенный	40	3,08	1,09	23,44	112,4	30
Итого:	440	17,68	19,4	79,47	513,21	
Итого за день:	1790	47,69	54,108	246,32	1607,91	

4 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						
Каша молочная гречневая	200	7,28	5,01	32,81	182,42	31
Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,41	11,87	80,6	2
Бутерброд с маслом	40	2,96	4,37	12,51	98,0	3
Итого	440	11,59	11,79	57,19	361,02	
2 завтрак						
Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	14
Обед:						
Суп молочный рисовый	200	5,04	6,57	28,64	153,0	32
Картофель тушеный с курой	200	22,8	12,36	20,83	314,5	33
Свежий огурец	50	0,28	0,03	1,19	4,9	18
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	17,5	68,1	7
Хлеб обогащенный	50	3,94	0,66	29,30	108,5	8
Итого	700	32,21	19,62	97,46	649,5	
Уплотненный полдник:						
Омлет	160	0,21	16,9	13,02	313,44	34
Кукуруза сладкая	40	0,99	2,18	6,24	48,51	35
Компот фруктовый	200	0,34	0	16,28	67,0	29
Батон обогащенный	40	3,08	1,09	23,44	112,4	30
Итого:	440	4,62	20,17	58,98	541,35	
Итого за день:	1760	48,82	51,98	236,14	1643,67	

5 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						
Каша ячневая молочная	200	5,08	4,42	19,7	156,36	36
Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1	13
Бутерброд с маслом	40	2,96	4,37	12,51	98,0	3
Итого	440	12,14	14,79	57,92	375,46	
2 завтрак						
Компот из кураги	180	0,4	0,018	22,51	91,8	23
Обед:						
Суп картофельный рыбный с крупой	200	5,8	3,8	12,12	114,8	37
Котлета мясная	80	5,57	9,1	11,98	153,02	38
Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	190,53	39
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	17,5	68,1	7
Хлеб обогащенный	50	3,94	0,66	29,30	108,5	8
Итого	680	18,24	19,88	107,58	634,95	
Уплотненный полдник:						
Сырники со сметаной	200	17,02	15,19	13,68	380,8	40
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	41
Батон обогащенный	40	3,08	1,09	23,44	112,4	30
Итого:	440	20,17	16,3	52,43	554,82	
Итого за день:	1710	49,73	52,98	240,79	1626,27	

6 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						
Макароны с сыром	200	6,19	6,67	15,14	145,33	42
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	2
Печенье	40	2,2	2,9	22,3	125,00	43
Итого	440	11,24	11,98	51,8	361,33	
2 завтрак						
Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	14
Обед:						
Суп крестьянский с крупой	200	5,8	8,77	13,17	128,16	44
Мясной ежик со сметанным соусом	200	13,69	11,73	11,64	272,5	45,45/1
Свекольный салат	60	0,85	4,65	5,01	75,1	46
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	17,5	68,1	7
Хлеб обогащенный	50	3,94	0,66	29,30	108,5	8
Итого	710	24,43	25,81	76,62	652,36	
Уплотненный полдник:						
Картофельная котлета с молочным соусом	200	5,28	13,42	35,48	283,62	47, 47/2
Соленый огурец	50	0,28	0,03	1,19	4,9	27
Кисель ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19	11
Батон обогащенный	40	3,08	1,09	23,44	112,4	30
Итого:	480	10	14,54	89,13	517,11	
Итого за день:	1780	46,57	52,34	240,41	1625,8	

7 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						
Каша молочная манная	200	5,21	7,47	25,09	186,8	21
Чай с молоком	200	1,35	2,41	11,87	77	22
Бутерброд с маслом	40	2,96	4,37	12,51	98,0	3
Итого	440	9,52	12,78	44,38	361,8	
2 завтрак						
Компот из кураги	180	0,4	0,018	22,51	91,8	23
Обед:						
Рассольник ленинградский	200	5,8	7,8	17,12	126,8	48
Тефтеля рыбная	80	5,87	10,1	16,98	153,02	49
Картофельное пюре	150	3,87	5,23	31,0	179,3	17
Свежий огурец	50	0,28	0,03	1,19	4,9	18
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	17,5	68,1	7
Хлеб обогащенный	50	3,94	0,66	29,30	108,5	8
Итого	730	19,91	23,82	113,09	640,02	
Уплотненный полдник:						
Сырники со сметаной	200	17,4	15,2	13,68	380,8	40
Компот фруктовый	200	0,34	0	16,28	67,0	29
Батон обогащенный	40	3,08	1,09	23,44	112,4	30
Итого:	440	20,55	16,3	52,43	560,2	
Итого за день:	1790	50,38	52,91	232,41	1653,32	

8 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						
Каша рисовая молочная	200	5,1	16,1	17,4	178,5	50
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	2
Бутерброд с маслом	40	2,96	4,37	12,51	98,0	3
Итого	440	10,91	22,88	44,27	367,5	
2 завтрак						
Компот из изюма	180	0,4	0,018	22,51	91,8	14
Обед:						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,74	5,08	13,43	136,22	51
Овощное рагу с курой	200	13,86	14,16	21,44	330,2	52
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	17,5	68,1	7
Хлеб обогащенный	50	3,94	0,66	29,30	108,5	8
Итого	650	26,69	19,9	81,67	643,02	
Уплотненный полдник:						
Салат фруктовый	200	0,78	0,51	26,17	143,5	53
Кисель ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19	54
Сдоба с маком	80	6,21	9,14	39,11	253,5	11
Итого:	480	8,35	9,65	94,3	513,19	
Итого за день:	1750	46,35	52,43	242,75	1615,51	

9 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						
Каша молочная геркулесовая	200	3,1	1,97	25,1	142,8	12
Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1	13
Бутерброд с маслом	40	2,96	4,37	12,51	98,0	3
Итого	440	10,16	12,34	50,21	361,9	
2 завтрак						
Компот из кураги	180	0,4	0,018	22,51	91,8	23
Обед:						
Суп картофельный с вермишелью	200	5,34	11,55	16,4	153,06	55
Жаркое по-домашнему	200	21,0	20,0	29,1	420,15	56
Свежий огурец	50	0,28	0,03	1,19	4,9	18
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	17,5	68,1	7
Хлеб обогащенный	50	3,94	0,66	29,30	108,5	8
Итого	700	30,71	32,24	93,49	648,06	
Уплотненный полдник:						
Омлет	160	0,21	26,9	3,02	313,44	34
Зеленый горошек	40	2,95	0,2	5,47	36,67	57
Компот фруктовый	200	0,34	0	16,28	67,0	29
Батон обогащенный	40	3,08	1,09	23,44	112,4	30
Итого:	470	6,58	8,49	79,42	513,94	
Итого за день:	1790	47,85	53,07	245,63	1615,7	

10 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						
Каша пшеничная молочная	200	7,21	7,93	33,70	154,8	58
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	2
Бутерброд с маслом	40	2,96	4,37	12,51	98,0	3
Итого	440	13,02	14,71	60,57	343,8	
2 завтрак						
Напиток витаминный	180	0,4	0,0	20,51	91,3	4
Обед:						
Свекольник с курой со сметаной	200	2,34	13,0	17,22	145,18	59
Рыбная котлета	80	6,62	4,58	6,33	113,1	60
Сложный гарнир (отварной картофель и тушеная капуста)	150	4,56	10,82	15,1	213,53	61, 39
Компот из сухофруктов	200	0,15	0	17,5	68,1	7
Хлеб обогащенный	50	3,94	0,66	29,30	108,5	8
Итого	680	17,61	29,06	85,45	648,41	
Уплотненный полдник:						
Творожная запеканка со сметаной	200	14,26	8,31	39,75	330,81	62
Кисель ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19	11
Батон обогащенный	40	3,08	1,09	23,44	112,4	30
Итого:	440	18,7	9,4	72,21	559,4	
Итого за день:	1740	50,33	53,17	238,74	1642,91	
Итого за 10 дней:	17610	485,01	527,64	2398,5	16291,67	
Среднее значение за 10 дней:	1761	48,5	52,76	239,85	1629,16	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447137

Владелец Гончарова Анна Гранитовна

Действителен с 18.11.2024 по 18.11.2025