

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующей

от «03» _____ 2022г.



10 дневное меню приготавливаемых блюд

МБДОУ ЦРР-Д/С №3

Создано на основе нового сборника рецептур (справочник, рецептурник), который содержит технологические карты (рецепты) приготовления **655 блюд** для питания детей в детском саду и яслях (ДОУ) с сайта **Программный центр "Помощь образованию"** <http://rbprog.ru>.

При подготовке этого материала был использован **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы** (реферативно).

И

Нового **сборника рецептур** (справочник, рецептурник), который содержит технологические карты (рецепты) приготовления **280 блюд** для питания детей в детском саду и яслях (ДОУ) с сайта **Программный центр "Помощь образованию"** <http://rbprog.ru>.

При подготовке этого материала был использован **Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы / Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год (реферативно)**.

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	Фрукты (груши свежие)	100	0,52	0,39	13,39	59,8	368а
	Яйцо варёное 1/2	25	3,17	2,88	0,17	39,38	213
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,44	6,78	21,3	130,08	5/4
	Бутерброд с маслом	45	2,99	4,5	17,97	119,91	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,34	4,75	15,79	124,51	395
Итого за завтрак:		550				473,11	
ОБЕД	Кукуруза сахарная консервированная	50	2,58	1,23	16,88	74,6	4
	Суп уральский на курином бульоне	200	5,4	7,83	13,65	116,7	77
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,6	2,97	21,99	108,96	205
	Котлеты из курицы	80	14,85	14,86	8,22	184,12	305
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,63	0,13	17,48	72,47	376
Итого за обед:		710				689,55	
ПОЛДНИК	Пряники	60	2,88	1,68	46,62	181,48	1
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	400
Итого за полдник:		260				294,82	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,02	3,96	7,14	63	5/1
	Картофель тушеный	200	2,99	3,87	23,67	182,03	133
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	16,35	74,76	701
	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,74	100,16	12/10
Итого за ужин:		495				419,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2015	59,74	59,33	281,96	1877,43	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с изюмом	150	20,16	14,03	20,76	292,47	237
	Молоко стуженное	30	2,1	2,37	2,85	40,5	10
	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,91	0,34	17,86	81,7	2
	Какао с молоком	180	4,25	4,54	14,33	117,45	397
Итого за завтрак:		405				532,12	

ОБЕД	Рассольник на мясокостном бульоне	200	12,42	13,25	18,05	242	74
	Рис отварной	150	2,4	3,63	14,42	111,71	315
	Рыба, тушеная с овощами	80	5,82	2,42	2,31	52,66	247
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
	Напиток из плодов шиповника	180	0,56	0,23	16,81	81,92	398
Итого за обед:		660				570,99	
ПОЛДНИК	Пастила	60	0,3	0,	46,08	173	13
	Кефир	200	5,8	5,	8,	100	401
Итого за полдник:		260				273	
УЖИН	Горошек зелёный консервированный	50	6,9	0,36	15,99	90,81	3
	Омлет натуральный	180	5,11	6,89	3,78	150,77	215
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	16,35	74,76	701
	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,74	100,16	12/10
Итого за ужин:		465				416,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	79,37	57,44	247,7	1792,61	
День 3							
ЗАВТРАК	Морковь свежая (кусочком)	50	0,42	0,03	2,21	11,2	19
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,1	7,28	23,34	184,32	11/4
	Бутерброд с сыром	45	4,5	5,67	14,79	125,14	3
	Кофейный напиток с молоком	180	4,34	4,75	15,79	124,51	395
Итого за завтрак:		475				445,17	
ОБЕД	Свекла отварная (кусочком)	40	0,48	0,03	2,82	13,44	18
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	200	7,57	9,47	15,77	179,2	31/2
	Голубцы ленивые	200	16,98	11,14	25,08	250,18	298
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	348
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,	14,8	60,42	375
Итого за обед:		720				608,29	
ПОЛДНИК	Корж сметанный	60	7,48	6,68	56,23	229,79	266
	Сок (абрикосовый)	200	0,65	0,	16,51	68,47	399Д
Итого за полдник:		260				298,26	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,15	8,68	13,3	193,25	93
	Яйцо варёное 1/2	25	3,17	2,88	0,17	39,38	213
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	16,35	74,76	701
	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,74	100,16	12/10
Итого за ужин:		460				407,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1915	60,38	55,9	257,84	1759,27	
День 4							

ЗАВТРАК	Фрукты (груши свежие)	100	0,52	0,39	13,39	59,8	368а
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,48	6,86	24,3	181,88	4/4
	Бутерброд с маслом	45	2,99	4,5	17,97	119,91	1
	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,74	100,16	12/10
	Итого за завтрак:	495				461,75	
ОБЕД	Рыба соленая (кусочком)	50	4,06	0,46	0	20,42	8
	Борщ на мясокостном бульоне	200	11,97	10,65	18,57	201,92	57
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	19,18	15,6	21,28	250,56	36/8
	Соус томатный с овощами	30	1,08	2,43	2,58	36,88	349
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
	Компот из свежих плодов	180	0,22	0,22	16,22	69,16	372
	Итого за обед:	710				661,64	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	10,82	7,3	40,7	235,01	5/12
	Сок (яблочный)	200	0,6	0	12,12	51,2	399г
	Итого за полдник:	270				286,21	
УЖИН	Рагу из овощей	200	4,38	10,43	21,45	220,45	137
	Яйцо варёное 1/2	25	3,17	2,88	0,17	39,38	213
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	16,35	74,76	701
	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,74	100,16	12/10
	Итого за ужин:	460				434,75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1935	78,61	70,44	239,97	1844,35	
День 5							
ЗАВТРАК	Морковь свежая (кусочком)	50	0,42	0,03	2,21	11,2	19
	Яйцо варёное 1/2	25	3,17	2,88	0,17	39,38	213
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,94	7,44	24,32	192,84	2/4
	Бутерброд с маслом	45	2,99	4,5	17,97	119,91	1
	Какао с молоком	180	4,25	4,54	14,33	117,45	397
	Итого за завтрак:	500				480,78	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,02	3,96	7,14	63	5/1
	Суп картофельный с рыбой	200	6,25	5,53	12,98	106,77	19/2
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,6	2,97	21,99	128,96	205
	Печень по-строгановски	70	7,7	1,79	2,56	182	9/8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	61,7	700
	Компот из свежих плодов	180	0,22	0,22	16,22	69,16	372

Итого за обед:		710								632,59	
ПОЛДНИК	Зефир	65	0,52	0,	47,71					164,35	702
	Сок (яблочный)	200	0,6	0,	12,12					51,2	399г
Итого за полдник:		265								215,55	
УЖИН	Блины	200	11,	17,56	58,06					439,87	164
	Молоко сгущенное	50	2,1	2,37	2,85					40,5	10
	Чай с сахаром	200	0,	0,	8,02					32,08	10/10
Итого за ужин:		450								512,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1925	54,66	51,45	275,88					1841,37	
Неделя 2											
День 6											
ЗАВТРАК	Фрукты (груши свежие)	100	0,52	0,39	13,39					59,8	368a
	Яйцо варёное 1/2	25	3,17	2,88	0,17					39,38	213
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,88	6,88	24,38					140,36	14/4
	Бутерброд с сыром	45	4,5	5,67	14,79					125,14	3
	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,74					100,16	12/10
Итого за завтрак:		520								464,84	
ОБЕД	Огурец солёный (кусочком)	50	0,32	0,04	0,68					5,2	17
	Свекольник на мясокостном бульоне	200	11,38	12,1	16,9					193,28	5/2
	Пюре гороховое	150	14,14	2,7	32,72					183,82	146
	Гуляш из отварного мяса	80	8,74	5,31	3,03					103,92	277
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1					82,7	700
	Напиток из плодов шиповника	180	0,56	0,23	16,81					81,92	398
Итого за обед:		710								650,84	
ПОЛДНИК	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	55	5,46	0,62	24,72					145,38	115
	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,74					100,16	12/10
Итого за полдник:		255								245,54	
УЖИН	Фрукты (яблоко свежие)	100	0,48	0,48	11,76					52,8	368
	Сырники из творога	150	21,63	16,41	26,13					343,61	231
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98					30,45	351
	Чай с сахаром	200	0,	0,	8,02					32,08	10/10
Итого за ужин:		480								458,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1965	83,79	58,83	244,83					1820,16	
День 7											
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	6,28	7,82	23,94					205,64	18/4
	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,91	0,34	17,86					81,7	2

	Кофейный напиток с молоком	180	4,34	4,75	15,79	124,51	395
Итого за завтрак:		425				411,85	
ОБЕД	Икра кабачковая консервированная	50	0,6	2,7	2,58	36,6	11
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	200	12,45	17,42	18,05	230,05	67
	Пюре картофельное	160	2,94	4,37	17,55	121,76	321
	Котлеты рыбные запеченные	80	8,54	3,	4,73	79,4	255
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,63	0,13	17,48	72,47	376
Итого за обед:		720				622,98	
ПОЛДНИК	Корж творожный	70	9,69	8,34	25,88	190,58	212
	Сок (абрикосовый)	200	0,65	0,	16,51	68,47	399д
Итого за полдник:		270				259,05	
УЖИН	Фрукты (яблоки свежие)	100	0,48	0,48	11,76	52,8	368
	Яйцо варёное 1/2	25	3,17	2,88	0,17	39,38	213
	Макаронные отварные с сыром	200	10,84	11,92	31,42	277,82	206
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,02	0,	12,1	49,04	11/10
Итого за ужин:		525				493,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	66,53	62,18	262,42	1787,68	

День 8

ЗАВТРАК	Морковь свежая (кусочком)	50	0,42	0,03	2,21	11,2	19
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,34	6,84	24,16	180,94	15/4
	Бутерброд с маслом	45	2,99	4,5	17,97	119,91	1
	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,74	100,16	12/10
Итого за завтрак:		495				412,21	
ОБЕД	Огурец солёный (кусочком)	50	0,32	0,04	0,68	5,2	17
	Суп гороховый на курином бульоне	200	11,83	5,7	20,72	181,85	81
	Плов из курицы	200	14,83	18,4	20,41	297,01	304
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,	14,8	60,42	375
Итого за обед:		700				627,18	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	70	6,84	3,19	43,37	223,45	8/12
	Сок (яблочный)	200	0,6	0,	12,12	51,2	399г
Итого за полдник:		270				274,65	
УЖИН	Фрукты (груши свежие)	100	0,48	0,48	11,76	59,8	368
	Пудинг из творога с рисом	150	20,09	12,72	18,81	293,06	236
	Молоко стуженное	30	2,1	2,37	2,85	40,5	10

Ряженка	200	5,8	5,	8,4	105,16	401В
Итого за ужин:	480				498,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1945	83,26	61,07	240,8	1812,56	
День 9						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,02	7,12	21,3	174,3	8/4
Яйцо вареное 1/2	25	3,17	2,88	0,17	39,38	213
Бутерброд с сыром	45	4,5	5,67	14,79	125,14	3
Кофейный напиток с молоком	180	4,34	4,75	15,79	124,51	395
Итого за завтрак:	450				463,33	
Свекла отварная (кусочком)	50	0,48	0,03	2,82	13,44	18
Суп картофельный с клецками на мясокостном бульоне	200	10,67	10,15	30,75	239,65	85
Запеканка капустная с мясом говядины	200	15,78	16,12	8,76	235,1	39/8
Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	355
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700
Компот из свежих ягод	200	0,2	0,	14,8	60,42	375
Итого за обед:	730				655,34	
Гренки с сыром	50	7,66	6,61	32,78	193,8	117
Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	400
Итого за полдник:	250				307,14	
Фрукты (яблоки свежие)	100	0,48	0,48	11,76	52,8	368
Пудинг рисовый или манный	200	6,69	7,41	42,44	289,41	195
Молоко гущенное	50	2,1	2,37	2,85	40,5	10
Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,2	0,	13,32	85,66	378
Итого за ужин:	450				468,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1880	69,17	67,77	241,83	1894,18	
День 10						
Морковь свежая (кусочком)	50	0,42	0,03	2,21	11,2	19
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,62	7,18	23,74	183,32	16/4
Бутерброд с маслом	45	2,99	4,5	17,97	119,91	1
Какао с молоком	180	4,25	4,54	14,33	117,45	397
Итого за завтрак:	475				431,88	
Суп овощной на мясокостном бульоне	200	12,75	10,43	34,93	230,65	14/2
Свекла тушеная	150	2,64	7,14	13,94	109,66	134
Котлеты мясные	80	12,71	9,66	6,36	151,82	282
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	700

	Напиток из плодов шиповника	180	0,56	0,23	16,81	81,92	398
Итого за обед:		660				656,75	
ПОЛДНИК	Вафли с молочной начинкой	50	1,7	15,1	22,25	165	2
	Кефир	200	5,8	5,	8,	100	401
Итого за полдник:		250				265	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,02	3,96	7,14	63	5/1
	Рыба, запеченная в омлете	200	10,52	8,16	8,72	171,88	249
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	16,35	74,76	701
	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,74	100,16	12/10
Итого за ужин:		495				409,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	67,54	76,84	229,99	1763,43	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19190,	703,05	636,25	2525,22	18193,04	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1919,	70,305	63,625	252,522	1819,3	

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 9 (девять) листа(ов).

Должность: Заведующий

ФИО Стрельцова Наталья Ивановна


(подпись)



М.П.

« 01 » 03 2022 год