

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №2 «ДЕЛЬФИНЧИК»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детского сада
общеразвивающего вида №2
«Дельфинчик»
О.К. Кузнецова
Приказ № 141 от «25» декабря 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 7 ЛЕТ

Наименование сборника рецептов:
Сборник технических нормативов —
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях
/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №2 «ДЕЛЬФИНЧИК»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детского сада
общеразвивающего вида №2
«Дельфинчик»
_____ О.К. Кузнецова
Приказ № 141 от «25» декабря 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

Наименование сборника рецептов:
Сборник технических нормативов —
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях
/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011

3 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Запеканка из творога с молочным соусом	90/20	17,76	12,64	18,4	253	0,24	237 351
2	Чай с молоком	150	2,52	2,88	10,31	89,6	1,19	394
3	Бутерброд с маслом	30	2,09	4,45	12,06	94,15		1
4								
2 ЗАВТРАК								
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368
ОБЕД								
1	Салат из свежих огурцов	40	0,304	2,44	0,952	26,9	3,8	13
2	Борщ с мясом и сметаной	200	9,8	6,7	10,9	150,1	12,49	62 107
3	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,4	0,13	321
4	Котлета рыбная любительская	60	8,2	3,3	6,7	84,0	0,26	256
5	Компот из свежих фруктов	150	0,10		11,04	42,37	4,3	372
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
ПОЛДНИК								
1	Пшённая молочная каша	150	4,96	6,81	16,48	146,26		185
2	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	9,10	44,44	0,02	392
3	Вафля	15	1,2	0,8	10,3	52,8		

4 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Рисовая молочная каша	150	4,38	6,71	17,88	145,26		168
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,88	11,31	78,38	0,98	395
3	Бутерброд с маслом	30	2,09	4,45	12,06	94,15		1
4								
2 ЗАВТРАК								
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368
ОБЕД								
1	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,452	1,28	1,89	31,6	8,17	14
2	Суп картофельный с бобовыми и курицей	200	9,2	4,63	14,13	105,23	4,65	81 108
3	Гуляш из отварного мяса	120	13,01	6,22	4,6	126,94	3,636	277
4	Гречка рассыпчатая с маслом	100	1,17	0,91	5,30	32,0		313
5	Сок	165	1,46		19,9	67	3,4	399
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
ПОЛДНИК								
1	Йогурт фруктовый в стаканчике	125						
2	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	7,89	31,6	0,03	392
	Печенье	15	0,97	1,23	10,3	59,5	0,01	

5 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Пшеничная молочная каша	150	4,96	6,81	16,49	146,36		168
2	Какао с молоком	150	1,82	2,08	11,03	67362	1,2	397
3	Бутерброд с маслом	30	2,09	4,45	12,06	94,15		1
4								
2 ЗАВТРАК								
1	Сок фруктовый	100	0,4		11,7	50	3	399
ОБЕД								
1	Салат из белокочанной капусты	45	0,63	1,99	4,02	35,8	1,35	20
2	Суп с рыбными консервами	200	7,5	6,72	10,73	132,8	7,29	87
3	Тефтели из говядины с рисом («ёжики»)	20	0,45	1,23	2,26	21,69	0,02	400, 446 Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
4	Компот из свежих фруктов	150	0,24		15,58	70,32	0,3	376
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
ПОЛДНИК								
1	Омлет с зелёным горошком	65	7,36	9,8	4,1	132,9	20	219
2	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,29	9,62	45,4		
3	Пряник	40	3,56		29,2	134,4	0,01	
4	Питьевой йогурт	150	3,56	5,65	10,4	161	0,01	401

7 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Запеканка из творога со сгущённым молоком	90/20	17,76	12,64	18,4	253	0,24	237 351
2	Какао с молоком	150	1,82	2,08	11,03	67,62	1,2	397
3	Бутерброд с маслом	25/5	4,79	7,18	12,06	130,25	0,07	1/7
4								
2 ЗАВТРАК								
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с солёным огурцом	45	0,7	1,99	0,9	17,18	0,9	33
2	Суп картофельный с бобовыми и сметаной	45	0,86	1,99	1,41	37,23	2,3	36
3	Гуляш из отварного мяса	200	1,85	2,02	10,31	67,11	6,6	81
4	Гречка рассыпчатая с маслом	120	13,01	6,22	4,6	126,94	3,636	277
5	Компот из сухофруктов	100	1,17	0,67	5,3	32		313
6	Хлеб ржаной	150	0,24		15,58	70,32	0,3	376
7								
ПОЛДНИК								
1	Макаронные изделия с маслом и сыром	100/20	7,43	8,0	18,16	174,4	0,11	206
2	Компот из свежих фруктов	150	0,10		11,04	42,37	4,3	372
	Вафля	15	1,2	0,8	10,3	52,8		

8 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Пшенная молочная каша	150	5,96	6,81	16,49	146,36		168
2	Чай с молоком	150	2,52	2,88	10,31	89,6	1,19	394
3	Бутерброд с маслом	25/5	4,79	7,18	12,06	130,25	0,07	1/7
4								
2 ЗАВТРАК								
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368
ОБЕД								
1	Сельдь с растительным маслом и репчатым луком	45	5,77	5,04	0,42	51,41		26 (178 Блюда для ДОУ, Москва)
2	Борщ со сметаной	200	3,44	3,99	4,93	72,64	12,49	59
3	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,4	0,13	274
4	Биточек рубленый	60	10,24	8,08	10,34	138	0,07	282
5	Сок	165	1,46		19,9	67	3,4	399
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
7								
ПОЛДНИК								
1	Омлет	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228
2	Компот из сухих фруктов	150	0,24		15,58	70,32	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,29	9,62	45,4		

9 день

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Геркулесовая молочная каша	150	4,85	7,09	16,67	147,26		185
2	Чай с лимоном	150	0,01		7,10	29,0	2,8	393
3	Бутерброд с маслом	35	2,09	4,45	12,06	94,15		1
4								
2 ЗАВТРАК								
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368
ОБЕД								
1	Салат из свежих огурцов и помидор	45	0,432	2,76	1,39	32,1		15
2	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	200	5,95	3,4	12,97	121,97	6,6	82 108
3	Овощное рагу	120	1,9	9,9	10,4	138	5,95	137
4	Биточек рубленый	60	10,24	8,08	10,34	138	0,07	282
5	Компот из свежих фруктов	150	0,3		13,39	51,42	1,03	
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
7								
ПОЛДНИК								
1	Запеканка из творога с джемом	90/ 20	17,76	12,64	18,4	253	0,24	237
2	Чай с молоком	150	2,52	2,88	14,31	89,6	1,19	394
	Печенье	15	0,97	1,23	10,3	59,5	0,01	

10 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Рисовая молочная каша	150	4,38	6,41	17,88	145,26		185
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,88	11,31	78,38	0,98	393
3	Бутерброд с маслом	25/5	2,09	4,45	12,06	94,15		1
4								
2 ЗАВТРАК								
1	Сок фруктовый	100	0,4		11,7	50	3	399
ОБЕД								
1	Салат из свежих огурцов и помидор	45	0,432	2,76	1,39	32,1		15
2	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	7,4	4,6	4,7	92,2	14,77	67 108
3	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,4	0,13	321
4	Котлета рыбная любительская	60	8,2	3,3	6,7	84,0	0,26	256
5	Кисель	150	0,07	0,03	14,6	78,9	1,37	437
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
7								
ПОЛДНИК								
1	Молоко кипячёное	150	4,56	4,07	7,56	85	2,06	400
2	Йогурт 2,5% с фруктовым наполнителем	125	2,9	2,5	16,2	130,8	1,08	
3	Пряник	40	3,56		29,2	134,4	0,01	

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №2 «ДЕЛЬФИНЧИК»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детского сада
общеразвивающего вида №2
«Дельфинчик»
О.К. Кузнецова
Приказ № 141 от «25» декабря 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Наименование сборника рецептур:
Сборник технических нормативов —
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях
/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011

3 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Запеканка из творога с молочным соусом	110/30	16,39	21,81	15,96	324,69	0,31	237 351
2	Чай с молоком	200	3,53	3,10	15,08	102,7	1,58	394
3	Бутерброд с маслом	35/6	2,93	5,41	16,88	124,3		1
4								
2 ЗАВТРАК								
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368
ОБЕД								
1	Салат из свежих огурцов	60	0,456	3,65	1,13	40,4	5,7	13
2	Борщ с мясом и сметаной	250/5	11,8	6,7	11,72	126,6	12,51	62 107
3	Картофельное пюре	180	3,76	5,76	24,25	164,7	0,15	321
4	Котлета рыбная любительская	100	13,6	5,42	10,75	145,21	1,8	247
5	Компот из свежих фруктов	200	0,1		14,95	61	6,4	372
6	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
ПОЛДНИК								
1	Пшённая молочная каша	200	5,68	5,35	35,17	210,5		185
2	Чай с сахаром	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	392
3	Вафля	30	2,4	1,6	20,7	130,6		

4 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Рисовая молочная каша	200	5,8	8,53	27,91	194,3		168
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,3	1,3	395
3	Бутерброд с маслом	35/6	2,93	5,41	16,88	124,3		1
4								
2 ЗАВТРАК								
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368
ОБЕД								
1	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,67	3,71	2,83	28,5	12,2	14
2	Суп картофельный с бобовыми и курицей	250/5	9,69	5,85	17,66	133,5	4,65	81 108
3	Гуляш из отварного мяса	160	17,34	8,29	6,13	169,25	4,848	277
4	Гречка рассыпчатая с маслом	130	1,53	0,88	6,89	41,6		313
5	Сок	180	0,72		21,06	90	4	399
6	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
ПОЛДНИК								
1	Винегрет овощной	180	9,89	11,51	22,85	215,0	1,8	45
2	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10		
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,4	0,03	392
4	Печенье	30	1,94	2,46	20,5	119	0,02	

5 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Пшенная молочная каша	200	5,68	5,35	35,17	210,3		168
2	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	187,6	1,6	397
3	Бутерброд с колбасой	35/40	27,085	3,53	17,505	185,25		9
4								
2 ЗАВТРАК								
1	Сок фруктовый	100	0,4		11,7	50	3	399
ОБЕД								
1	Салат из белокочанной капусты	60	0,89	1,99	6,48	45,8	1,8	20
2	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	147,4	7,29	87
3	Тефтели из говядины с рисом («ёжики»)	80 /30	5,46	6,27	6,9	126,93	0,22	400, 446 Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
4	Компот из свежих фруктов	150	0,24		15,58	70,32	0,3	376
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
ПОЛДНИК								
1	Омлет с зелёным горошком	85	6,52	8,07	8,41	132	0,697	219
2	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10		
3	Пряник	40	3,56		29,2	134,4	0,01	
4	Питьевой йогурт	180	5,45	6,79	12,53	194	1,08	401

6 день

7 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Запеканка из творога со сгущённым молоком	110/30	18,97	14,17	44,28	334	0,24	237
2	Какао с молоком	200	4,2	2,63	17,28	187,6	1,6	397
3	Бутерброд с маслом	35/6	2,93	5,41	16,88	124,3		1
4								
2 ЗАВТРАК								
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,864	3,66	4,01	52,4	5,1	36
2	Суп картофельный с бобовыми и сметаной	250	2,14	3,02	20,16	103,4	8,25	81
3	Гуляш из отварного мяса	160	17,34	8,29	6,13	169,25	4,848	277
4	Гречка рассыпчатая с маслом	130	1,53	0,88	6,89	42		313
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
6	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
7								
ПОЛДНИК								
1	Макаронные изделия с маслом и сыром	130/20	9,29	10,01	22,12	218,0	0,14	206
2	Компот из свежих фруктов	200	0,1		14,95	61	6,4	372
	Вафля	30	2,4	1,6	20,7	105,6		

8 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Пшенная молочная каша	200	5,68	5,35	35,17	210,5		168
2	Чай с молоком	200	3,53	3,10	15,08	102,7	1,58	394
3	Бутерброд с маслом	35/6	2,93	5,41	16,88	124,3		1
4								
2 ЗАВТРАК								
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368
ОБЕД								
1	Сельдь с растительным маслом и репчатым луком	60	4,63	1,64	0,43	65,33		26 (178 Блюда для ДОУ, Москва)
2	Борщ со сметаной	250	3,8	1,64	13,75	83,55	15,62	59
3	Картофельное пюре	180	3,76	5,76	24,25	164,7	0,13	274
4	Биточек рубленый (мясной)	80	12,4	9,24	12,6	183	0,12	282
5	Сок	180	0,72		21,06	90	4	399
6	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
ПОЛДНИК								
1	Омлет	85	5,86	11,69	5,05	160	0,10	228
2	Компот из сухих фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный	20	2,49	0,39	14,43	68,10		

9 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Геркулесовая молочная каша	200	6,88	9,58	25,64	210,44		185
2	Чай с лимоном	200	0,05		12,33	44,4	3,14	393
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/15	6,92	4,54	20,88	148,5	0,14	1
4								
2 ЗАВТРАК								
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368
ОБЕД								
1	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,576	3,68	1,85	42,8	11,5	15
2	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	250	4,21	3,63	17,38	141,2	6,6	82 108
3	Овощное рагу							137
4	Биточек рубленый	80	12,44	9,24	12,56	183	0,09	282
5	Компот из свежих фруктов	200	0,12		15,4	63	1,07	372
6	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
7								
ПОЛДНИК								
1	Запеканка из творога с джемом	130/20	16,39	21,81	15,96	324,69	0,31	237
2	Чай с молоком	200	3,53	3,10	15,08	102,7	1,58	394
	Печенье	30	1,94	2,46	20,5	119	0,02	

10 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Рисовая молочная каша	200	5,8	8,53	27,91	194,3		185
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,3	1,3	393
3	Бутерброд с маслом	35/6	2,93	5,41	16,88	124,3		1
4								
2 ЗАВТРАК								
1	Сок фруктовый	100	0,4		11,7	50	3	399
ОБЕД								
1	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,576	3,68	1,85	42,8	11,5	15
2	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	4,22	4,47	9,43	83,63	18,47	67 108
3	Картофельное пюре	180	3,76	5,76	24,25	164,7	0,13	321
4	Котлета рыбная любительская	80	11,16	4,52	9,04	116	0,26	256
5	Кисель	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	437
6	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86		
7								
ПОЛДНИК								
1	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	7,05	90		400
2	Йогурт 2,5% с фруктовым наполнителем	115	2,9	2,5	11,3	89,0	1,08	
3	Пряник	40	3,56		29,2	13,44	0,01	