



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 70»

Архипова К.А.

Приказ № 16 от 10.01.2022

ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное меню

**для питания детей 3-7 лет, посещающих
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 70» г. Рязани
с 12 – часовым пребыванием**

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

г. Рязань

1-10еП риём пищ и	Наименование блюда	Выход блюду	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 1	Салат из зеленого горошка (консерв)	60	1.8	3.1	3.8	50	6.6	10
	Отварные макаронные изделия с маслом	120	4.4	3.4	0.3	132		205
	Яйцо варёное	½ (20)	2.5 4	2.3 0	0.14	31.5		213
	Чай сладкий	180-200	0.0 4	0.0 1	9.18	37	2.5	392
	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/25	10. 3	9.1	19.4	185	0.09	3
Завтрак	Сок фруктовый	180-200	0.9	-	18.2	84	3.6	399
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8.6	2.6	14.3 2	167	9.1	87
	Тефтели из г/печени с рисом	150	9.2 9	10. 01	22.7 1	218	0.14	284
	Соус томатный, томатный с овощами, соус сметанный	40	5.5	11. 95	0.2	130		348, 349, 354
	Компот из сухофруктов	180-200	0.5	0.0 3	25.8	105	0.38	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	
По лд-	Кефир	180-200	5.2	4.5	7.56	92	0.54	401
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.3	24.2	118		
Ужин	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1.7	3.7	4.8	59.5	5.6	12
	Запеканка из творога (ленивые вареники)	130	17. 54	12. 05	17.1 5	247	0.24	237 229
	Соус	40	0.3	0.7	2	15.23	0.05	350,351 366,358
	Какао с молоке	180 200	3.6 7 4	3.1 9 4	15.8 2 17.6	107 119	1.43- 1.6	397
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Итого за 1-ый день		2092	74. 1	55. 8	253. 15	1733	37	

День 2

Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.0 4	5.6	18.2 4	147.6	0.92	93
	Кофейный напиток с молоке	200	3	2.6	16	101	1.56	395
	Бутерброд с маслом	40/7	3	9	17.2	160	-	1
Завтрак 2	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Обед	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0.7	3.7	2.8	47.5	12.3	14
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б(кур/б) со сметаной	200	1.4	4.	6.8	68	14.8	67
	Картофельное пюре	150	3	4.8	20.4	137	18.2	321
	Биточки (котлета, шницель) руб/мяс	80	12	8.8	11.6	173	-	282
	Котлеты рубленые из птицы	80	12. 3	11	12.4	199	0.6	305
	Компот из свежих ягод	180-200	0.3	0.1	22.1 5	91	25.8	375
Полд-ник	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	
	Снежок	180-200	5.2 2	4.5	7.56	92	0.54	401
Ужин	Кондитер. изделие	50	4.2	11. 4	31	239		
	Салат из солёных огурцов с реп/луком	60	0.5	3.0 7	1.6	36	3.33	19
	Суфле из рыбы	150	24	13. 3	6.1	240	0.3	268
	Чай с лимоном	180-200	0.1 3	0.0 2	11.3	5.5	3.1	393
	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.4	21	94.4		
Итого за 2-ой день.		1977	64	67	227	1719.2	92.6	

День 3

Завтрак 1	Каша геркулесовая вязкая молочная	200	3.7	6.5	18	147	-	185
	Яйцо варёное	½ 20	2.5 4	2.3	0.14	31.5		213
	Чай с сахаром	200	0.0 4	0.0 1	9.18	37	2.5	392
	Бутерброд с маслом.	40/7	2.4 5	7.5 5	14.6 2	136	-	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	180-200	0.9	-	18.2	84	3.6	399
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/б (кур/б)	200	4.4	4.2	13.	108	4.7	81
	Мясо тушёное с овощами в соусе	170	16. 2	13. 3	11.0 3	228	3.7	274
	Напиток из плодов шиповника	200	0.6 1	0.2 5	18.6 7	79	90	398
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	
Полд-ник	Ряженка	180-200	5.2 2	4.5 0	8.5	93	1	401
	Хлеб пшеничный	50	2.3 7	0.3	14.4 9	71		
Ужин	Салат из свёклы	60	0.9	3.7	5	56	5.7	33
	Блинчики печёные с маслом джемом	120/5/25	6	7	34	224	0.4	447
	Какао с молоком	200	3.6 7 4	3.1 9 4	15.8 2 17.6	<u>107</u> 119	1.43- 1.6	397
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Итого за 3-ий день 2047			49	55 .8 4	215 .45	1575.6	119	

День 4

Завтрак	Каша пшённая жидкая с сахаром и маслом	200	4.4	5.7	31	178	-	185
	Яйцо варёное	½ 20	2.5 4	2.3	0.14	31.5		213
	Кофейный напиток на молоке	200	3	2.6	16	101	1.56	395
	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/25	4.7	6.9	14.6	139	-	3
Завтрак 2	Фрукты	100	1.5	0.5	21	95	10	368
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/бульоне(вермишель)	200	2.1 5	2.2 7	13.7 1	83.8	6.6	82
	Капуста тушёная	150	3.1	5	14	113	25.8	336
	Котлета (биточки шницель) руб/ мясн	80	12	8.8	11.6	173	-	282
	Котлеты рубленые из птицы	80	12. 3	11	12.4	199	0.6	305
	Компот из св. яблок	200	0.2	0.2	24	97.6	1,7	372
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	
Полд-ник	Кефир	180-200	5.2	4.5	7.56	92	0.54	401
	Кондитер. изделие	50	4.2	11. 4	31	239		
Ужин	Салат из св. помидоров с реп. луком	60	0.7	3.7	2.1	44.2	15	14
	Гречка рассыпчатая с маслом	80	4.5	3	20.5	161		165
	Котлета рыбная любительская	120	16. 2	8	18.2	209	2.7	265
	Чай с лимоном	200	4	3.5	17.6	119	1.6	397
	Хлеб пшеничный	20	1.3	0.2	10.5	47.2		
Итого за 4-й день		1992	74	68. 4	262. 6	1947.7	66.07	

5-й день

Завтрак 1	Каша манная жидкая молочная	200	3	4.8	26.3	160	-	168
	Чай с сахаром	200	0.0 4	0.0 1	9.18	37	2.5	392
	Бутерброд с маслом	40/7/	10. 3	9.1	19.4	185	0.09	1
Зав-ак 2	Сок фруктовый	180-200	0.9 0	-	18.1 8	76	3.6	399
Обед	Салат из свёклы с зелёным горошком	60	0.9	2.5	5	46.3	5.9	34
	Суп рассольник ленинградский на мяс/ бул (кур/б) со сметаной	200	1.7	4.1	13.3	97	6	76
	Рис рассыпчатый с маслом (1 неделя)	100	2.4	2.7	25	133.5		165
	Рулет с луком и яйцом (1 неделя)	70	8.4	7	6.3	121	2.3	295
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0 3	25.8	105	0.38	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	
Полд-ник	Снежок	180-200	0.9 0	-	18.1 8	76	3.6	399
	Кондитер. изделие	50	4.2	11. 4	31	239		
Ужин	Рагу овощное	200	2.3	12	14.4	174	10.7	137
	Какао с молоком	180-200	3.6 7 4	3.1 9 4	15.8 2 17.6	107 119	1.43- 1.6	397
	Хлеб пшеничный	20	1.3	0.2	10.5	47.2		
	Фрукты	100	0.4 0	0.3 0	10.3 0	46	5	368
Итого за 5-й день		2122	38. 6	51. 18	252. 41	1606	23	

День 6-й

	Каша гречневая молочная вязкая	200	6.1 5	1.6 5	32.7 2	170	-	168
	Яйцо варёное	1/2	2.5 4	2.3	0.14	31.5		213
	Чай сладкий	200	0.0 4	0.0 1	9.18	37	2.5	392
	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/25	10. 3	9.1	19.4	185	0.09	3
Завтрак 2	Сок фруктовый	180-200	0.9 0	-	18.1 8	76	3.6	399
	Суп картофельный с крупой на м/б(кур/б)	200	1.7	2.3	11.4 3	73.2	6.6	80
Обед	Картофельная запеканка с печенью	160	10. 18	6.2 5	27.3 3	206	5.43	291
	Компот из свежемороженных ягод	200	0.4 4	0.0 2	27.8	113	0.4	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	
Полд- ник	Кефир	180-200	0.9 0	-	18.1 8	76	3.6	399
	Хлеб пшеничный	40	2.3 7	0.3	14.4 9	71		
Ужин	Салат из свёклы	60	0.3 8	3.5	1.4	32.13	0.51	33
	Сырники творожные печёные	120	22	15.	137	281	0.3	231
	Соус молоч. Сладкий, Соус клюквенный	40	0.8	1.8	25.3	40.6	0.1	351 361
	Какао с молоке	180 200	3.6 7 4	3.1 9 4	15.8 2 17.6	107 119	1.43- 1.6	397
	Фрукты	100	0.4 0	0.4 0	9.8	44	10	368
Итого за 6-ой день		2062	55. 8	47	193. 48	1330	50.12	

День 7-й

Завтрак 1	Омлет натуральный	150	11. 5	14. 2	14.8	233	1.2	215
	Салат из зеленого горошка (консерв)	60	1.8	3.1	3.8	50	6.6	10
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2.8 5	2.4 1	14.3 6	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом.	40/7	2.4 5	7.5 5	14.6 2	136	-	1
Завтрак 2	Фрукты	100	0.4 0	0.4 0	9.8	44	10	368
Обед	Салат из солёных огурцов с луком	60	0.5	3	1.6	36	3.33	19
	Борщ из свежей капусты и картофелем на м/б (кур/б) со сметаной	200	1.5	4	10.3	82	8	58
	Плов с птицей	160	16. 6	5.8	26.7 6	226	0.41	304
	Компот из с/ф	180-200	0.3 3	0.0 02	20.8 3	85	0.3	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	
Полдник	Ряженка	180-200	5.2 2	4.5 0	8.5	93	1	401
	Кондитерское изделие	40	2.8 7	11. 3	20.1 0	196	0.04	
У Ж И Н	Картофельное пюре	100	2	3.2	13.6	91	12	321
	Зразы рыбные с яйцом	120	16. 2	8	18.2	209	2.7	265
	Чай с лимоном	200	0.1 3	0.0 2	11.3	5.5	3.1	393
	Хлеб пшеничный	20	2.3 7	0.3	14.4 9	71		
Итого за 7-й день		1847	39	63. 73	221. 49	1472.6	75.54	

День 8-ой

Завтрак 1	Каша рисовая жидкая молочная	200	2.1	0.3	27.4	121	-	185
	Яйцо варёное	1/2	2.5 4	2.3	0.14	31.5		213
	Чай с сахаром	200	0.0 4	0.0 1	9.2	37	2.5	392
	Бутерброд с маслом.	40/7	3	9	17.2	160	-	1
Завтрак 2	Сок фруктовый	180-200	0.9 0	-	18.1 8	76	3.6	399
Обед	Салат из свёклы с зел. горошком	60	0.5	3.7	1.5	40.4	5.7	13
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б (кур/б)со сметаной	200	1.4	4	6.8	68	14.8	67
	Отварные макароны с маслом	120	4.4	3.4	0.3	132		205
	Гуляш из отварного мяса (кур)	80	10. 3	8.1 5	2.62	125	0.50	277
	Компот из св.яблок	200	0.4 4	0.0 2	27.8	113	0.4	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	
Полд-ник	Снежок	180-200	5.2	4.5	7.56	92	0.54	401
	Хлеб пшеничный	50	2.3 7	0.3	14.4 9	71		
Ужин	Салат из консервированной кукурузы	60	1.7	3.7	4.8	59.5	5.6	12
	Оладьи с пр. ягодой	100/25	7	11. 3	38	281	0.3	449
	Какао на молоке	200	3.6 7 4	3.1 9 4	15.8 2 17.6	107 119	1.43 1.6	397
	Фрукт	100	0.4 0	0.3 0	10.3 0	46	5	5
Итого за 8-ой день		2137	46. 85	46. 35	219	1472.76	24.18	

День 9-ый

Завтрак 1	Каша пшённая жидкая с сахаром и маслом	200	4.4	4.7	30	178	-	185
	Яйцо варёное	1/2	2.5 4	2.3	0.14	31.5		213
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8 5	2.4 1	14.3 6	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом.	40/7	3	9	17.2	160	-	1
Завтрак 2	Фрукты	100	0.4 0	0.3 0	10.3 0	46	5	5
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0.7	3.7	2.8	47.5	12.3	13
	Суп рассольник на ленинградский м/б(кур/б) со сметаной	200	1.7	4.1	13.3	97	6	76
	Жаркое по домашнему	180	44	11. 3	39	434	15.4	276
	Напиток из шиповника	200	0.6 1	0.2 5	18.6 7	79	90	398
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	
Полд-ник	Кефир	180-200	0.9 0	-	18.1 8	76	3.6	399
	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.3	24.2	118		
Ужин	Салат из свёклы	60	0.9	3.7	5	56	5.7	33
	Пудинг из творога с рисом	150	22	14. 7	29	336	0.3	236
	Соус молочный (сладкий)	40	0.3	0.7	2	15.23	0.05	351 350
	Чай с лимоном	200	3	2.7	16	100	1.2	394
Итого за 9-ый день		1947	78	76	264. 5	1999	51.4	

День 10-ый

Завтрак 1	Каша манная жидкая молочная	200	3	4.8	26.3	160	-	185
	Какао на молоке	200	3.6 7	3.1 9	15.8 2	107	1.43	397
	Бутерброд с маслом.	40/7	2.4 5	7.5 5	14.6 2	136	-	1
Завтрак 2	Фрукты или Сок фруктовый	100	0.4 0	0.3 0	10.3 0	46	5	5
		200	0.9 0	-	18.1 8	76	3.6	399
	Суп картофельный на м/б (кур/б)	200	1.9	2.2 8	13.3	81	9.6	77
	Ленивые голубцы	120	10. 61	6.8 1	15.0 4	164	15.03	298
	Соус томатный, томатный с овощами, соус сметанный	40	5.5	11. 95	0.2	130		348, 349, 354
	Компот св. ягод	180-200	0.3 3	0.0 02	20.8 3	85	0.3	375
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	
Полд-ник	Ряженка	180-200	5.2	4.5	7.56	92	0.54	401
	Кондитер. изделие	40	0.1	1.4	11	58.5		
Ужин	Яйцо	40	5.0 8	4.6 0	0.28	63	-	213
	Винегрет овощной с луком репчатым	200	2.7 3	12. 4	16.9	190	20.5	45
	Чай сладкий	200	0.0 4	0.0 1	9.2	37	2.5	392
	Хлеб пшеничный	40	2.3 7	0.3	14.4 9	71		
Итого за 10-й день		2037	45. 22	54. 6	271. 95	1588.38	51.17	