



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 70»

Архипова К.А.

от 30.01.2019

# 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

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак 1	Каша гречневая с молоком	250	14.2	8.6	69.7	310	-	165
	Чай сладкий	200	0.04	0.01	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	0.90	-	18.18	76	3.6	399
Обед	Салат из свежих овощей	60	0.38	3.5	1.4	32.13	0.51	15
	Суп с рыбными консервами	250	8.6	2.6	14.32	167	9.1	87
	Отварные макароны с маслом	150	9.29	10.01	22.71	218	0.14	206
	Колбаса детская (сосиски детские)	60	5.5	11.95	0.2	130		275
	Компот из свежемороженных ягод	200	0.27	0.1	19.8	81.72	23.2	375
	Хлеб ржаной	50	2.64	0.48	13.36	69	-	
Полдник	Кефир	180-200	0.90	-	18.18	76	3.6	399
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71		
Ужин	Салат из моркови	60	0.7	0.1	7	31.4	3	41
	Запеканка из творога (пудинг из творога с рисом)	120	21	14.5	20.6	186	0.18	237
	Соус молочный	40	0.3	0.7	2	15.23	0.05	351
	Какао на молоке	180-200	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Фрукты	100	0.40	0.30	10.30	46	5	368
<b>Итого за 1-ый день</b>		<b>1825</b>	<b>58</b>	<b>50</b>	<b>179</b>	<b>1443.5</b>	<b>23.6</b>	

**День 2**

Завтрак 1	Каша рисовая молочная	250	2.1	3.8 9	27.4 5	154	-	185
	Кофейный напиток на молоке	200	2.3 4	2	10.6 3	70	0.98	395
	Бутерброд с маслом	40/7	2.4 5	7.5 5	14.6 2	136	-	1
Завтрак 2	Фрукты	100	0.7 6	0.2 6	16.2 8	64	3.81	371
Обед	Салат из свежих овощей	60	0.3 8	3.5	1.4	32.13	0.51	15
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	250	1.7	4.8 2	6.69	77	20.03	67
	Картофельное пюре	150	2.4 5	3.8 4	16.3 5	110	14.53	321
	Биточки (котлета, шницель) рубленые мясные	80	8.9 3	6.7 4	8.97	132	-	282
	Компот из лимонов	180-200	0.4	0.1	33.9 9	138.6	12.9	374
	Хлеб ржаной	50	2.6 4	0.4 8	13.3 6	69	-	
Полд- ник	Ряженка	180-200	6.1	5.4 4	10	102	2.4	401
	Кондитер. изделие	40	0.2	1.6	14	62.5		
Ужин	Салат из свежих огурцов (помидоры с луком)	60	0.3 8	3.5	1.4	32.13	0.51	15
	Рыба тушённая с овощами (рыба запечённая в омлете)	120	18. 6	5.4	4	141	0.45	265 249
	Чай с молоком	200	3	2.7	16	100	1.2	394
	Хлеб пшеничный	40	2.3 7	0.3	14.4 9	71		
<b>Итого за 2-ой день.</b>		<b>1670</b>	<b>43. 52</b>	<b>43. 68</b>	<b>202. 43</b>	<b>1377.53</b>	<b>35.01</b>	

### День 3

Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	250	2.1 3	0.3	27.3 8	121	-	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	Сок фруктовый	180-200	0.9	-	18.2	76	3.6	399
Обед	Салат из свежих овощей	60	0.3 8	3.5	1.4	32.13	0.51	15
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	250	2.1 5	2.2 7	13.7 1	83.8	6.6	82
	Тефтели мясные	100	11. 13	8.5	23.7	222	3	287
	Соус сметанный с томатом	40	0.8 8	2.4 9	3.5	40.05	0.66	355
	Компот из с/ф	200	0.4 4	0.0 2	27.8	113	0.4	376
	Хлеб ржаной	50	2.6 4	0.4 8	13.3 6	69	-	
Полд-ник	Кефир	180-200	0.9	-	18.2	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	15
	Блинчики печёные с маслом джемом (Пирожок из др теста с начинкой)	120/5/25	3	5	15.5	120	0.06	447 454
	Кофейный напиток на молоке	200	2.3 4	2	10.6 3	70	0.98	395
	Фрукты	100	0.7 6	0.2 6	16.2 8	64	3.81	371
<b>Итого за 3-ий день 1630</b>			<b>46</b>	<b>43</b>	<b>245</b>	<b>1303.78</b>	<b>49.85</b>	

День 4								
Завтрак	Каша пшённая жидкая с сахаром и маслом	250	3.4 6	4.5 7	24.7 0	157	-	185
	Кофейный напиток на молоке	200	2.6	2.4 1	14.3 6	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом.	60/7	2.4 5	7.5 5	14.6 2	136	-	1
Завтрак 2	Фрукты	100	0.4 0	0.3 0	10.3 0	46	5	368
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермешель)	250	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) рубленые мясные	80	8.9 3	6.7 4	8.97	132	-	282
	Компот из лимонов	200	0.4	0.1	33.9 9	138.6	12.9	374
	Хлеб ржаной	50	2.6 4	0.4 8	13.3 6	69	-	
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	Салат помидор и огурц	60	0.3 8	3.5	1.4	32.13	0.51	15
	Гречка рассыпчатая с маслом	80	8.8 6	5.9 8	39.8 1	248		165
	Рыбная зраза с яйцом	120	7.8 4	3.5	9.03	99	1.45	265
	Чай сладкий	200	2.8 5	2.4 1	14.3 6	91	1.17	395
	Хлеб пшеничный	20	2.3 7	0.3	14.4 9	71		
<b>Итого за 4-й день</b>		<b>1462</b>	<b>55. 9</b>	<b>56</b>	<b>221. 43</b>	<b>1473.58</b>	<b>64.52</b>	

### 5-й день

<b>Завтрак 1</b>	Каша манная молочная	250	4.4	4.1	30	178	-	185
	Какао на молоке	200	3.6 7	3.1 9	15.8 2	107	1.43	397
	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/25	10. 3	9.1	19.4	185	0.09	3
<b>Зав-ак 2</b>	Сок фруктовый	180-200	0.9 0	-	18.1 8	76	3.6	399
<b>Обед</b>	Салат из свёклы с солёным огурцом	60	0.6 3	3.5	1.4	32.13	0.51	36
	Суп рассольник ленинградский	250	2.2 4	5.4	16.2	122	7.5	76
	Рис отварной	80	1.9	2.3	20	111.8		316
	Мясной рулет с яйцом или	80	16. 5	13. 4	4.29	187	0.02	295
	Картофельная запеканка с мясом на 3 недели	120	8.9 1	6.5 9	20.4 3	177	17.85	291
	Компот из свежемороженных ягод	200	0.2 7	0.1	19.8	81.72	23.2	375
	Хлеб ржаной	40	2.6 4	0.4 8	13.3 6	69	-	
<b>Полд-ник</b>	Кефир	180-200	0.9 0	-	18.1 8	76	3.6	399
	Кондитер. изделие	40	0.1	1.4	11	58.5		
<b>Ужин</b>	Рагу овощное		1.2 2	7.2 8	7.51	100	5.53	137
	Кофейный напиток на молоке	180-200	2.6	2.4 1	14.3 6	91	1.17	395
	Хлеб пшеничный	20	2.3 7	0.3	14.4 9	71		
	Фрукты	100	0.4 0	0.3 0	10.3 0	46	5	368
<b>Итого за 5-й день</b>		<b>1717</b>	<b>38. 6</b>	<b>51. 18</b>	<b>252. 41</b>	<b>1606</b>	<b>23</b>	

**День 6-й**

<b>Завтрак 1</b>	Икра кабачковая (салат из зеленого горошка)	60	0.36	1.88	2.37	28	2.21	53
	Отварные макароны с маслом	150	9.29	10.01	22.71	218	0.14	205
	Какао на молоке	200	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/15	10.3	9.1	19.4	185	0.09	3
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	180-200	0.90	-	18.18	76	3.6	399
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой на м/б	250	2.18	2.8	13.7	83.6	6.6	80
	Картофельное пюре	150	5.8	0.82	31.45	126.5	-	205
	Сосиски (колбаса детская)	60	5.5	11.95	0.2	130		275
	Компот из с/ф	200	0.44	0.02	27.8	113	0.4	376
	Хлеб ржаной	50	2.64	0.48	13.36	69	-	
<b>Полдник</b>	Кефир	180-200	0.90	-	18.18	76	3.6	399
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71		
<b>Ужин</b>	Салат из свёклы	60	0.38	3.5	1.4	32.13	0.51	15
	Сырники творожные (ленивые вареники)	120	9.3	6.33	5.38	116	0.13	231 230
	Соус молочный	40	0.3	0.7	2	15.23	0.05	351
	Фрукты	100	0.40	0.30	10.30	46	5	5
<b>Итого за 6-ой день</b>		<b>1560</b>	<b>55.8</b>	<b>47</b>	<b>193.48</b>	<b>1330</b>	<b>50.12</b>	

**День 7-й**

Завтрак 1	Каша пшённая жидкая с сахаром и маслом	200	3.4 6	4.5 7	24.7 0	157	-	185
	Кофейный напиток на с молоком	180	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	0.3 0	10.3 0	46	5	5
Обед	Салат из свежих овощей	60	0.3 8	3.5	1.4	32.13	0.51	15
	Борщ на мясном/б со сметаной	240/10	1.6 3	4	11.2 9	88	7.03	58
	Плов с птицей	160	16	14. 78	26.7 6	304	0.41	304
	Компот из лимонов	200	0.4	0.1	33.9 9	138.6	12.9	374
	Хлеб ржаной	50	2.6 4	0.4 8	13.3 6	69	-	
Полд-ник	Кефир	180-200	5.4	6.4	7.8	106.6	2.73	401
	Кондитерское изделие	40	2.8 7	11. 3	20.1 0	196	0.04	
Ужин	Салат помидор и огурц	60	0.3 8	3.5	1.4	32.13	0.51	15
	Гречка рассыпчатая с маслом	155	8.8 6	5.9 8	39.8 1	248		165
	Рыбная котлета( зраза с яйцом)	120	7.8 4	3.5	9.03	99	1.45	265
	Чай сладкий	200	0.1	3	13	49.2	6	392
	Хлеб пшеничный	20	2.3 7	0.3	14.4 9	71		Хлеб пшеничный
<b>Итого за 7-й день</b>		<b>1730</b>	<b>39</b>	<b>63. 73</b>	<b>221. 49</b>	<b>1472.6</b>	<b>75.54</b>	



**День 8-ой**

Завтрак 1	Каша рисовая молочная	250	2.1	3.8 9	27.4 5	154	-	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	Сок фруктовый	180-200	0.9 0	-	18.1 8	76	3.6	399
Обед	Салат из свежих овощей	60	0.3 8	3.5	1.4	32.13	0.51	15
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	250	1.7	4.8 2	6.69	77	20.03	67
	Отварные макароны с маслом	100	9.2 9	10. 01	22.7 1	218	0.14	205
	Гуляш из отварного мяса	70	15. 42	12. 41	3.96	189	0.60	277
	Компот из лимона	200	0.3 3	0.0 02	20.8 3	85	0.3	376
	Хлеб ржаной	50	2.6 4	0.4 8	13.3 6	69	-	
Полд- ник	Ряженка	180-200	5.2	4.5	7.56	92	0.54	401
	Хлеб пшеничный	40	2.3 7	0.3	14.4 9	71		
Ужин	Салат из моркови	60	0.3 8	3.5	1.4	32.13	0.51	15
	Оладьи с маслом и джемом Блинчики печёные	120/30	4.5 6	4.0 6	28.0 6	167	0.28	449 447
	Какао на молоке	200	3.6 7	3.1 9	15.8 2	107	1.43	397
	Фрукты	100	0.4 0	0.3 0	10.3 0	46	5	5
<b>Итого за 8-ой день</b>		<b>1670</b>	<b>46. 85</b>	<b>46. 35</b>	<b>219</b>	<b>1475.76</b>	<b>25.18</b>	

### День 9-ый

Завтрак 1	Каша гречневая с молоком	250	14. 2	8.6	69.7	310	-	165
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8 5	2.4 1	14.3 6	91	1.17	395
Завтрак 2	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/15	10. 3	9.1	19.4	185	0.09	3
	Фрукты	100	0.4 0	0.3 0	10.3 0	46	5	5
Обед	Салат белокочанной капусты	60	0.3 8	3.5	1.4	32.13	0.51	15
	Суп рассольник на м/б со сметаной	250	2.2 4	5.4	16.2	122	7.5	76
	Жаркое по домашнему	170	20. 80	5.3 3	18.5 0	205	7.26	276
	Компот из с/ф	200	0.4 4	0.0 2	27.8	113	0.4	376
	Хлеб ржаной	50	2.6 4	0.4 8	13.3 6	69	-	
Полд -ник	Ряженка	180-200	5.2	4.5	7.56	92	0.54	401
	Хлеб пшеничный	40	2.3 7	0.3	14.4 9	71		
Ужин	Пудинг из творога с рисом (запеканка из творога)	120	7.3 7	4.7 2	9.96	112	0.10	236 237
	Соус молочный	40	0.3	0.7	2	15.23	0.05	351
	Чай с молоком	200	3	2.7	16	100	1.2	394
<b>Итого за 9-ый день</b>		<b>1660</b>	<b>54. 05</b>	<b>47, 45</b>	<b>197. 46</b>	<b>1400</b>	<b>36.55</b>	

### День 10-ый

Завтрак 1	Каша манная молочная	250	4.4	4.1	30	178	-	185
	Какао на молоке	200	3.6 7	3.1 9	15.8 2	107	1.43	397
	Бутерброд с маслом.	60/7	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
Обед	Салат из свежих овощей	60	0.3 8	3.5	1.4	32.13	0.51	15
	Суп картофельный на м/б	250	1.8 4	2.2 4	13.3	81	9.6	77
	Ленивые голубцы	120	10. 61	6.8 1	15.0 4	164	15.03	298
	Подлива (350, 366, 351)	40						
	Компот из лимона	180-200	0.3 3	0.0 02	20.8 3	85	0.3	376
	Хлеб ржаной	50	2.6 4	0.4 8	13.3 6	69	-	
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	160	1.7 9	8.0 3	2.4	123.24	13.32	45
	Чай сладкий	200	0.1	3	13	49.2	6	392
	Хлеб пшеничный	40	2.3 7	0.3	14.4 9	71		
<b>Итого за 10-й день</b>		<b>1650</b>	<b>45. 22</b>	<b>54. 6</b>	<b>271. 95</b>	<b>1588.38</b>	<b>51.17</b>	