

Утверждаю
зам. директора по УВР
МБОУ Школа № 46
дошкольное отделение



Пирогова Т.А.

Примерное десятидневное меню
осень - зима
детей от 3 до 7 лет

1 день

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит- С
			Б	Ж	У	Кал	
1	2	3	4	5	6	7	8
185	Каша пшениная жидкая	180	6,2	8,1	24,75	197,9	1,3
03	Бутерброд с маслом	40/5	3,59	4,46	23,24	151,15	-
382	Какао с молоком	180	3,84	4,19	16,2	115,1	1,56
101	10.30 сок фруктовый	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
	Итого		15,27	16,75	72,29	504,15	6,06
	Обед						
53	Икра кабачковая	50	1,0	4,4	4,25	61,0	3,5
082	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	200/7	1,49	4,14	9,25	79,5	17,68
291	Плов с отв.курами	160/30	13,38	6,33	39,75	321,9	2,85
02	Хлеб ржаной	30	3,7	0,7	27,0	127,0	
389	Кисель из фруктового сока	180	0,13	-	36,05	108,6	1,2
	Итого		31,09	35,07	116,0	865,03	29,5
	Полдник						
454	Пирожок печеный со свежими яблоками	85	2,88	3,19	29,19	271,75	5,85
385	Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	116,0	2,6
	Итого		6,44	11,78	72,18	425,67	2,15
	Ужин						
127	Огурец свежий порц.	30	0,25	0,04	0,5	3,5	2,5
135	Запеканка картофельная с маслом	200	5,47	4,42	36,28	213,2	36,0
01	Хлеб пшеничный	40	2,9	3,5	18,86	124,5	
126	Напиток из шиповника	180	-	-	10,0	37,9	-
	Итого		7,45	10,22	57,52	358,87	29,74
	Итого за день		58,49	60,93	240,88	1790	82,8

2 день.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
13	Каша геркулесовая молочная	180	6,2	8,1	24,75	197,9	1,3
03	Бутерброд с маслом	35/5	3.59	4.46	23,24	151,15	-
383	Коф. напиток с молоком	180	4,68	5.6	21,15	158,96	1,34
	Итого		22,52	25,41	70,46	626,99	10,54
	Второй завтрак						
101	10.30 Сок фруктовый	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
	Обед						
78	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,98	3,05	4,57	50,62	4,8
104	Суп картофельный с пшеном. на м/к бул.со сметаной	200/7	5,83	7,88	17,01	168,55	15,52
224	Омлет с отварным мясом говядины	150	18,3	19,74	3,78	263,4	0,91
02	Хлеб ржаной	30	3,7	0.7	27,8	127,0	
376	Компот из кураги	180,0	1.0	-	22,0	88,5	0,8
	Итого		29,54	31,37	75,16	698,0	22,03
	Полдник						
338	Печенье	10	2,36	2,16	28,9	87,2	-
27	Фрукты	60	0,64	0,24	6,5	32,0	60,4
379	Кисель молочный	180	2,9	3,5	18,86	121,05	1,4
	Итого		27,1	20.19	44,94	523,89	30,4
	Ужин						
107	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	60/30	10,57	0,91	1,54	57,5	1,82
304	Рис отварной	130	3,42	6,18	13,81	122,5	76,8
01	Хлеб пшеничный	50	2.7	1,06	18,8	91,6	
126	Чай с сахаром	180	4,68	5,32	21,22	153,0	-
	Итого		18,3	13,47	36,57	420,35	85,12
	Итого за день		70,72	61,9	238,47	1850	148,09

3 день

1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак						
240 330	Пудинг творожно- яблочный со сметанным соусом	150/20	9,99	13,0	11,05	198,1	0,84 0,3
04	Бутерброд с маслом, сыром	35/5/10	3,57	4,46	23,24	151,15	-
382	Какао с молоком	180	2,9	3,5	18,86	121,05	1,56
	Второй завтрак						
251	10.30-кефир	100	3,0	0,05	3,8	30,0	0,7
	Итого		17,86	20,96	60,19	502	6,7
	Обед						
54	Салат из свежей моркови с яблоком	40	0,44	0,08	4,84	22,82	4,44
88	Щи из св.капусты и картофеля на м/к бул. со сметаной	200/7	4,31	8,55	8,2	127,3	13,85
277	Гуляш из отварного мяса	30/30	9,85	10,93	2,98	149,3	2,0
313	Каша гречневая с маслом	130	7,24	5,5	35,47	224,0	-
02	Хлеб ржаной	30	3,7	0,7	27,8	127,0	
398	Напиток из шиповника	180	1,0	-	30,81	52,0	220,0
	Итого		23,85	27,9	94,37	667,81	241,56
	Полдник						
470	Булочка «Нежная»	70	5,33	8,33	34,5	237,2	0,3
389	Кисель из фр. сока	180	0,13	-	36,05	108,6	1,2
	Итого		8,6	7,19	49,8	328,2	24,8
	Ужин						
185	Каша пшенная молочная вязкая	180	6,24	9,6	24,36	215,15	1,0
01	Хлеб пшеничный	40	1,78	0,28	11,6	57,25	
394	Чай с молоком	180	2,8	3,2	15,7	99,7	1,3
	Итого		10,82	13,08	51,66	372,1	2,3
	Итого за день		61,13	64,01	236,77	1895,07	275,36

4 день.

1	2	3	4	5	6	7	8
	<i>Завтрак</i>						
14	Каша манная молочная	180	9,99	13,0	11,05	198,1	1,37
03	Бутерброд с маслом	35/5	3.5	4,44	23,0	150,15	-
383	Коф. напиток с молоком	180	0.1	-	14.36	59,05	1,34
	<i>Второй завтрак</i>						
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45,0	13,0
	Итого		13.89	18,95	50,71	446.01	2,71
	<i>Обед</i>						
28	Огурец соленый порционный	50	0,4	0,05	0,8	5,25	3,5
81	Суп картофельный с горохом на кур. бул	200/7	8,71	9,63	20,0	188,5	11,65
88	Картофель, тушеный с отв.курами	170/30	12,8	12,5	26,83	276,44	33,0
02	Хлеб ржаной	30	3,7	0,7	27.8	127.0	
103	Компот из с/м ягоды	180	0.24	0,15	33,09	129,3	4,5
	Итого		29,21	30,94	109,43	794,0	45,61
	<i>Полдник</i>						
438	Крендель в сахаре	70	5,33	8,33	34,8	237,2	0,3
251	Чай с сахаром	180	2,9	3,5	18,86	121,05	1,4
	Итого		22,18	19,6	53,47	489.41	1,4
	<i>Ужин</i>						
269	Запеканка рыбная с рисом	180	29,02	12,46	16,48	266,3	2,39
01	Хлеб пшен.	50	2,84	0,44	18.56	91,6	
126	Напиток из шиповника	200	1,0	-	30,81	52,0	220,0
	Итого		32,86	20,45	61,01	362.2	222,3
	Итого за день		64.27	62.09	259,05	1800,92	59,74

5 день.

1	2	3	4	5	6	7	8
	<i>Завтрак</i>						
221	Сырники творожные со сметанным соусом	150/20	0,26	2,15	2,8	35,2	1,2
04	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/12	3,57	4,46	23,24	151,15	
382	Какао с молоком	180	0,12	-	18,84	77,55	1,56
	Итого		9,5	9,26	45,65	396,9	7,96
	<i>Второй завтрак</i>						
401	снежок	100,0	5,6	6,4	15,8	119,0	1,4
	<i>Обед</i>						
78	Винегрет овощной	50	0,76	3,07	3,54	52,04	3,88
96	Рассольник Ленинградский м/к бул. со сметаной	180/7	11,01	15,28	34,75	319,6	15,52
235	Фрикадельки куриные с маслом	60/5	12,85	15,03	5,23	182,8	0,13
402	Пюре из гороха с маслом	130,0	13,85	5,36	30,58	228,0	-
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
410	Компот из с/м ягоды	180	0,23	-	20,13	83,4	4,5
	Итого		38,23	32,22	128,13	720,12	30,52
	<i>Полдник</i>						
04	Бутерброд с джемом	40/20	2,45	0,3	27,43	121,7	0,1
401	Чай с сахаром	180	5,6	6,4	15,8	119	1,4
	Итого		6,88	11,98	69,72	393,92	1,5
	<i>Ужин</i>						
13	Каша геркулесовая молочная	200	6,2	8,1	24,75	197,9	1,3
01	Хлеб пшенич.	40	4,26	0,59	24,36	120,22	
379	Кисель из фруктового сока	200	0,13	—	36,05	108,6	1,2
	Итого		10,95	9,95	72,2	466,92	53,6
	Итого за день		51,02	53,41	237,61	1810,6	103,2

6 день.

1	2	3	4	5	6	7	8
	<i>Завтрак</i>						
175	Каша молочная «Дружба»	180	9,99	13,0	11.05	198,1	1,37
03	Бутерброд с маслом	35/5	3,57	4,46	23,24	151.15	-
382	Какао с молоком	180	4,5	5,32	21.22	153,88	1,56
	<i>Второй завтрак</i>						
27	10.30-яблоко	100	0.8	-	8.1	40.0	30,4
	Итого		21,06	22,98	62.01	543,13	33,33
	<i>Обед</i>						
34	Салат из свежей капусты и моркови	50	0,93	2,06	4,63	52,9	21,5
85	Суп с клецками курином бул.	160/20/7	2,61	3,76	15,31	107,1	11,5
208	Запеканка вермишелевая с отв. курами	180	12.35	10,7	8,92	178,4	1,66
02	Хлеб ржаной	40	3.7	0.7	27.8	127.0	
101	Сок фруктовый	180	0.39	-	24.8	10.32	4,0
	Итого		20,03	36,95	83,6	315,7	23,25
	<i>Полдник</i>						
503	Пирожок печеный с картофелем	80	6,65	8,74	41,96	266,6	10,56
400	Молоко кипяченое	180	5.6	6,4	9,4	116,0	2,6
	Итого		10,93	14,7	44,2	353,2	2,9
	<i>Ужин</i>						
127	Икра кабачковая	50	4,55	6,73	26,4	188,7	29,74
215	Омлет натуральный	130	10,1	12,74	3,78	167,8	0,91
01	Хлеб пшен.	50	2.49	0.39	16.24	80,15	
257	Напиток из шиповника	200	2.9	3.5	18.86	121.05	220,0
	Итого		10,86	8,31	61,48	342.03	256,0
	Итого за день		60,2	60,1	240.02	1750,6	315,48

7 день.

1	2	3	4	5	6	7	8
	<i>Завтрак</i>						
16	Суп молочный с макаронными	180,0	5,54	7,2	31,27	210,7	1,34
03	Бутерброд с маслом	35/5	3.59	4.46	23,24	151.15	
383	Коф. напиток на молоке	180	4.68	5.6	21.15	158,96	1,34
	Итого		19.56	23.1	62.91	569.71	2,68
	<i>Второй завтрак</i>						
101	Сок фруктовый	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
	<i>Обед</i>						
12	Салат из кукурузы консервиров.	50	1,0	4,99	5,15	71,7	2,2
81	Борщ с фасолью и картофелем м/к бул.со сметаной	200/7	4,79	7,58	13,47	140,8	11,43
287	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	70/20	9,44	10,78	9,87	175,0	1,5
128	Пюре картофельное	150	3,3	4,91	22,17	149,9	25,9
02	Хлеб ржаной	40	3.7	0.7	27.0	127.0	
251	Компот из кураги	180	0,23	-	20,18	83,4	0,8
	Итого		26,76	16,79	83,26	599,38	74,4
	<i>Полдник</i>						
338	Печенье сдобное	50	1,48	1,47	10,15	87,2	-
385	Кисель из фруктового сока	200	0,13	-	36,05	108,6	1,2
	Итого		9,57	11,09	61,56	372,88	5,8
	<i>Ужин</i>						
247	Рыба, тушенная с овощами	170	19,05	13,02	9,26	226,3	4,6
01	Хлеб пшеничный	50	2,7	1,07	18,8	91,6	
377	Чай с лимоном	180	0,06	0,007	10,21	40,2	2,8
	Итого		7,98	11,29	68,92	412,17	4,17
	Итого за день		59,35	62,27	234,75	1794,14	120,7

8 день.

1	2	3	4	5	6	7	8
	<i>Завтрак</i>						
016	Запеканка творожная с курагой	150	24,13	16,46	25,28	347,0	1,24
354	Соус сметанный	25	0,76	4,02	8,98	123,7	0,06
03	Бутерброд с маслом, сыром	35/5/10	3,57	4,46	23,24	151,15	-
382	какао с молоком	180	0,12	-	18,84	77,5	1,56
	<i>Второй завтрак</i>						
251	10.30-кефир с сахаром	100	3,0	0,05	3,8	30,0	0,7
	Итого		22,55	18,33	50,76	422,14	2,86
	<i>Обед</i>						
033	Салат с зеленым горошком, луком	50	1,15	4,06	3,4	655,1	4,9
082	Свекольник м/к бул. со сметаной	200/7	4,92	7,76	17,14	152,19	10,12
304	Плов из отварной говядины	170/30	14,24	15,1	38,1	348,8	2,85
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
257	Напиток из шиповника	180	0,23	15,06	20,19	83,4	220,0
	Итого		24,31	30,13	176,71	510,57	249,0
	<i>Полдник</i>						
338	Булочка витая	70	4,83	5,77	28,22	168,6	-
379	Кисель молочный	180	2,9	3,5	18,86	121,05	1,4
	Итого		20,56	17,75	51,93	452,85	5,2
	<i>Ужин</i>						
132	Рагу овощное	200	11,56	12,35	16,94	226,3	42,85
01	Хлеб пшеничный	50	1,42	0,22	9,28	45,8	
251	Чай с сахаром	200	5,6	7,0	9,0	124,0	1,2
	Итого		13,42	17,58	41,77	389,15	78,0
	Итого за день		61,3	63,79	233,13	1827,46	335,4

9 день.

1	2	3	4	5	6	7	8
	<i>Завтрак</i>						
185	Каша кукурузная молочная	180	5,06	7,68	25,03	190,1	1,56
03	Бутерброд с маслом	35/5	3.57	4,46	23,24	151,15	
383	Коф.напиток с молоком	180	4,68	5.6	21,13	158,96	1,34
	<i>Второй завтрак</i>						
338	10.00-Яблоко	100	0,9	0.2	9,5	40,0	3,2
	Итого		18.64	25.06	57,52	356,71	6,1
	<i>Обед</i>						
33	Огурец свежий порц.	40	0,4	0,05	0,8	5,2	3,0
103	Суп картофельный с макаронными изд.на кур. бульоне	200/7	6,13	5,82	20,57	162,5	15,52
89	Капуста, тушенная с отв.курами	170/30	12,63	11,67	9,8	178,74	75,35
02	Хлеб ржаной	40	3.7	0,7	27,8	127,0	
103	Компот из с/м ягод	180	0,12	-	18,84	77,55	6,4
	Итого		23,39	22,61	105,83	730,83	78,02
	<i>Полдник</i>						
458	Ватрушка с повидлом	80	5,65	11,43	48,44	298,5	0,36
400	Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	116,0	2,6
	Итого		16,28	8,69	42,72	321,31	7,22
	<i>Ужин</i>						
250	Соте рыбное	180	25,58	18,5	5,89	280,0	2,2
01	Хлеб пшенич.	50	2,7	1,06	18,8	91.6	
257	Напиток из шиповника	200	2,9	3,5	18,86	121,1	232,38
	Итого		14,44	17,36	53,09	432,35	234,58
	Итого за день		59,65	63,92	258,66	1781,2	323,7

10 день.

1	2	3	4	5	6	7	8
	<i>Завтрак</i>						
32	Запеканка из творога	160	23,61	16,46	19,78	323,7	0,84
330	Соус сметанный	25	0,76	4,02	8,98	123,7	0,06
003	Бутерброд с маслом	30/5	5,85	9,45	14,46	158,7	0,24
382	Какао с молоком	180	4,68	5,32	21,22	153,88	1,56
	Итого		14,17	14,38	48,17	459,9	3,14
	<i>Второй завтрак</i>						
251	Кефир с сахаром	100	3,0	0,05	3,8	30,0	0,7
	<i>Обед</i>						
54	Икра свекольная	50	0,98	3,05	6,75	57,62	6,8
088	Щи из свежей капусты, картофелем кур. бул.со сметаной	200/7	4,31	8,55	8,2	127,3	13,85
82	Шницель рубленный из куриного филе	70	14,55	19,08	10,03	248,4	-
204	Макаронные изделия отв. с маслом	130	4,64	4,08	30,77	181,3	-
02	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	27,8	127,0	
859	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,4	45,9	4,5
	Итого		22,89	18,78	103,97	688,02	26,68
	<i>Полдник</i>						
14	Гренки, запеченные с сыром	70	6,87	8,15	20,49	182,5	0,42
401	Сок фруктовый	180	0,39	-	24,8	10,32	4,0
	Итого		12,4	13,48	63,09	192,82	33,0
	<i>Ужин</i>						
274	Каша гречневая с молоком	200	11,56	12,35	16,94	226,3	2,85
01	Хлеб пшенич.	50	4,26	0,59	24,36	120,22	
257	Чай с сахаром	200	4,68	5,32	21,22	153,0	-
	Итого		6,96	5,28	70,96	499,52	42,85
	Итого за день		56,88	52,26	267,19	1835,2	105,7

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва Дели принт, 2011 г.- 584 с.