

Примерное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад №153»

ПО ЕДИНОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ. СОСТ. А.Я.ПЕРЕВАЛОВ, Н.В. ТАПЕШКИНА.

РЯЗАНЬ, 2024 ГОД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1.Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	120	160	4-5	3-4	22-30	132-167	202
	2.Чай с сахаром	150	180	0-0	0-0	9-10	40-40	457
	3.Бутерброд с маслом	36	48	2-3	5-7	15-20	117-156	69
	Итого:	306	388	6-8	8-11	46-60	289-363	
2-ой завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	180	0-0	0-0	5-7	22-27	496
Обед	1.Суп вермишелевый на курином бульоне	180	200	7-9	3-4	26-35	164-215	82
	2.Суфле из птицы с рисом	120	130	17-19	17-19	21-21	310-335	369
	3.Салат из квашеной капусты (солёный огурец)	40	50	1-1	3-4	5-5	48-58	
	4.Компот из свежемороженых ягод	150	180	0-0	0-0	21-25	85-102	491
	5.Хлеб ржаной	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	Итого:	530	610	26-31	23-27	86-106	671-806	
Полдник	1.Кисломолочный напиток (Бифалайф,Снежок,Кефир)	150	180	4-5	3-4	6-7	76-91	470
	2.Бутерброд с повидлом	40	60	2-3	0-0	18-27	91-135	72
	Итого:	190	240	6-8	3-4	24-34	167-226	
Ужин	1.Молочная пшенная каша жидкая	150	180	6-7	8-9	17-21	165-195	232
	2.Кисель из сока	150	180	0-0	0-0	19-23	79-95	485
	3.Сушка	10	20	1-2	0-1	7-14	37-74	578
	Итого:	310	380	7-9	8-10	43-58	281-364	
Всего за день:				45-56	42-52	204-265	1430-1786	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Я	С	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1. Молочная геркулесовая каша жидкая	150	180	5-6	7-8	16-20	152-181	234
	2. Какао на молоке	150	180	3-4	3-4	10-13	83-104	462
	3. Бутерброд с маслом и сыром	46	60	6-7	8-8	17-19	160-180	63
	Итого:	346	420	14-17	18-20	43-52	395-465	
2-ой завтрак	Фрукт (яблоко, банан, груша)	100	110	1-1	0-0	1-1	41-43	368
Обед	1. Суп рисовый на мясокостном бульоне	180	200	6-7	6-7	27-33	187-224	114
	2. Тушеная капуста с мясом	140	160	13-14	19-22	9-10	268-301	335
	3. Компот из сухофруктов	150	180	0-0	0-0	21-25	85-102	495
	4. Ржаной хлеб	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	Итого:	510	590	20-23	25-29	70-88	604-723	
Полдник	1. Кисломолочный напиток (Бифилайф, Снежок, Кефир)	150	180	4-5	4-4	6-7	76-91	470
	2. Булочка с мармеладом	60	80	3-4	3-3	26-27	149-151	473
	Итого:	210	260	7-9	7-7	32-34	225-242	
Ужин	1. Творожно-морковная запеканка	140	170	20-22	12-14	28-29	310-341	189
	2. Молочный соус сладкий	40	50	0-0	1-1	1-2	19-22	406
	3. Чай с лимоном	150	180	0-0	0-0	7-10	33-44	459
	Итого:	330	400	20-22	13-15	36-41	362-407	
	Итого за день:	1496	1780	62-72	63-71	182-216	1627-1880	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Я	С	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	
Завтрак	1. Молочная каша «Дружба» жидкая	150	180	5-7	7-9	16-21	151-194	229
	2. Кофейный напиток на молоке	150	180	3-3	2-2	12-13	88-89	464
	3. Бутерброд с маслом	36	48	2-2	7-7	12-14	120-136	69
	Итого:	336	408	10-12	16-18	40-48	359-419	
2-ой завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	180	0-0	0-0	10-10	44-44	496
Обед	1. Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180	200	5-6	4-5	19-24	140-164	104
	2. Картофельное пюре	110	120	13-15	12-13	24-31	261-308	377
	3. Мясная тефтеля в овощном соусе	90	110	1-1	5-6	2-2	55-66	287
	4. Солёный огурец	40	50	1-1	3-4	5-5	48-58	
	5. Компот из сухофруктов	150	180	0-0	0-0	5-7	16-20	495
	6. Ржаной хлеб	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	Итого:	610	710	21-25	24-28	68-89	584-712	
Полдник	1. Кисель из сока	150	180	0-0	0-0	20-24	79-95	485
	2. Печенье	20	25	1-2	1-1	15-17	73-75	582
	Итого:	170	205	1-2	1-1	35-41	152-170	
Ужин	1. Рыба под омлетом	150	160	7-10	2-3	5-7	74-98	300
	2. Салат из свеклы	70	70	0-0	0-0	2-2	8-10	26
	3. Чай с сахаром	150	180	0-0	0-0	4-5	20-28	457
	4. Хлеб пшеничный	30	40	1-2	0-0	13-20	64-96	576
	Итого:	400	450	10-14	8-10	33-41	263-333	
	Итого за день:	1666	1953	42-53	49-57	186-229	1402-1678	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Ясли	Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	
Завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	180	6-7	8-9	18-24	162-209	139
	2.Какао на молоке	150	180	3-4	3-4	10-13	83-104	462
	3.Гренка с сыром	46	61	7-7	9-10	18-20	201-216	117
	Итого:	346	421	16-18	20-23	46-57	446-529	
2-ой завтрак	Фрукт (яблоко,банан,груша)	150	180	0-0	0-0	10-10	44-44	368
Обед	1.Суп с клецками на мясокостном бульоне	180	200	5-5	5-6	15-17	128-143	115
	2.Каша гречневая отварная рассыпчатая	90	120	10-11	12-12	28-34	318-330	202
	3.Гуляш из птицы (мяса)	90	100	1-1	5-6	2-2	55-66	282
	4.Компот из сухофруктов	150	180	0-0	0-0	5-7	20-28	495
	5.Ржаной хлеб	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	Итого:	550	650	17-19	22-24	63-80	585-663	
Полдник	1.Сок	150	200	0-0	0-0	4-5	104-125	501
	2.Пряник	15	20	1-1	1-2	7-10	46-62	581
	Итого:	165	220	1-1	1-2	11-15	150-187	
Ужин	1.Овощная запеканка	170	180	14-14	15-15	5-5	215-216	152
	2.Сметанный соус	40	50	2-3	0-0	5-5	70-75	409
	3. Чай с лимоном	150	180	0-0	0-0	25-30	16-20	459
	4. Хлеб пшеничный	30	40	1-2	0-0	13-14	64-68	576
	Итого: Итого за день:	390 1601	450 1921	17-19 51-57	15-15 58-64	48-54 178-216	397-425 1534-1743	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Ясли	Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	
Завтрак	1. Молочная манная каша	150	180	5-6	7-9	16-22	152-195	230
	2. Напиток кофейный на молоке	150	180	2-3	3-3	9-11	69-84	464
	3. Бутерброд с маслом	36	47	2-2	7-7	12-14	120-136	69
	Итого:	336	407	9-11	17-19	37-47	341-415	
2-ой завтрак	Сок	150	180	1-1	0-0	21-21	95-95	501
Обед	1. Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	180	200	6-8	4-5	18-21	137-158	94
	2. Картофельное пюре	100	120	4-5	4-5	30-30	187-193	377
	3. Сердце в соусе	80	90	1-1	5-6	2-2	55-66	361
	4. Компот из свежих плодов (яблоки)	150	180	0-0	0-0	8-10	34-43	486
	5. Ржаной хлеб	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	Итого:	550	640	23-28	19-22	77-89	610-690	
Полдник	1. Чай с сахаром	150	180	4-5	4-5	7-9	85-102	457
	2. Сухарик	20	20	1-2	1-1	15-17	73-75	579
	Итого:	170	200	5-7	5-6	22-26	265-290	
Ужин	1. Сырники творожные	120	130	3-3	3-3	19-19	120-122	286
	2. Молочный соус сладкий	40	50	0-0	1-1	1-2	19-23	406
	3. Компот из изюма	150	180	0-0	0-0	4-5	16-20	494
	Итого:	310	360	4-5	3-3	36-38	200-210	
	Итого за день:	1516	1787	42-52	44-50	193-221	1511-1700	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Я	С	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	
Завтрак	1.Отварные макароны с маслом и тертым сыром	150	185	2-3	6-8	0-0	66-88	259
	2.Чай с сахаром	150	180	3-3	2-2	12-13	88-89	457
	3.Бутерброд с маслом	36	47	2-2	7-7	12-14	120-136	69
	Итого:	336	412	7-8	15-18	24-27	274-313	
2-ой завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	180	0-0	0-0	15-17	63-75	496
Обед	1.Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	180	200	6-7	6-7	27-33	187-224	77
	2.Плов с птицей	160	190	13-15	12-13	24-31	261-308	375
	3. Салат из квашеной капусты (солёный огурец)	50	60	1-1	5-6	2-2	55-66	
	4.Компот из свежемороженных ягод	150	180	0-0	0-0	5-7	20-28	491
	5.Ржаной хлеб	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	Итого:	580	680	21-25	23-26	71-93	587-722	
Полдник	1.Кисломолочный напиток (Бифалайф,Снежок,Кефир)	150	180	4-5	4-4	6-7	76-91	470
	2.Бутерброд с повидлом	40	60	2-3	0-0	18-27	91-135	72
	Итого:	190	240	6-8	4-5	24-34	167-226	
Ужин	1.Каша гречневая молочная жидкая	150	180	10-11	9-10	21-25	213-222	185
	2.Напиток из плодов шиповника	150	180	0-0	0-0	7-10	33-44	496
	3. Сушка	10	20	1-2	0-1	7-14	37-74	578
	Итого:	310	380	11-13	9-11	35-49	283-340	
	Итого за день:	1566	1892	45-54	51-60	169-220	1374-1676	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Ясли	Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	
Завтрак	1.Геркулесовая молочная каша жидкая	150	180	5-6	7-8	16-20	152-181	234
	2.Какао на молоке	150	180	3-4	3-4	10-13	83-104	462
	3.Бутерброд с маслом и сыром	46	61	5-6	8-8	17-19	150-170	63
	Итого:	346	421	13-16	18-20	43-52	385-455	
2-ой завтрак	Фрукт (яблоко, банан, груша)	100	110	0-0	0-0	10-10	44-44	368
Обед	1.Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной и яйцом	180	200	4-4	2-3	17-17	109-112	98
	2.Тушеная капуста	160	190	3-4	5-7	11-12	108-134	380
	3. Котлета мясная	70	80	11-12	15-17	10-13	224-261	282
	4.Компот из сухофруктов (изюма)	150	180	0-0	0-0	5-7	20-28	495
	5.Ржаной хлеб	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	Итого:	600	700	19-22	22-27	56-69	525-631	
Полдник	1.Кисломолочный напиток (Бифилайф,Снежок,Кефир)	150	180	4-5	3-4	6-7	76-91	470
	2.Плюшка «Московская»	60	80	7-8	13-13	48-52	338-355	473
	Итого:	200	250	11-13	16-17	54-59	414-446	
Ужин	1.Запеканка из творога с яблоком	140	170	18-22	12-14	28-30	298-344	238
	2.Молочный соус сладкий	40	50	0-0	1-1	1-2	19-22	406
	3. Чай с лимоном	150	180	0-0	0-0	4-5	16-20	459
	Итого:	330	400	18-22	13-15	33-37	333-386	
	Итого за день:	1576	1881	61-73	69-79	196-227	1701-1962	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Я	С	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная жидкая	150	180	5-7	7-9	16-21	151-194	235
	2.Кофейный напиток на молоке	150	180	3-3	2-2	12-13	88-89	464
	3.Бутерброд с маслом	36	47	2-2	7-7	12-14	120-136	69
	Итого:	336	407	10-12	16-18	40-48	359-419	
2-ой завтрак	Компот из свежемороженных ягод	150	180	0-0	0-0	10-10	44-44	491
Обед	1.Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	180	200	5-6	4-5	19-24	140-164	99
	2.Ленивые голубцы	150	160	13-15	12-13	24-31	261-308	333
	3. Сметанный соус	50	60	1-1	5-6	2-2	55-66	409
	4.Компот из сухофруктов	150	180	0-0	0-0	5-7	16-20	495
	5.Ржаной хлеб	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	Итого:	570	670	20-24	21-24	63-84	540-662	
Полдник	1.Сок	150	180	0-0	0-0	20-24	79-95	501
	2.Сухарик	20	25	1-2	1-1	15-17	73-75	579
	Итого:	170	205	1-2	1-1	35-41	152-170	
Ужин	1.Рыбная котлета	70	80	7-10	2-3	5-7	74-98	307
	2.Винегрет	80	90	0-0	0-0	2-2	8-10	47
	3.Чай с сахаром	150	180	0-0	0-0	4-5	20-28	457
	4.Хлеб пшеничный	30	40	1-2	0-0	13-20	64-96	576
	Итого:	330	390	10-14	8-10	33-41	263-333	
	Итого за день:	1556	1852	41-52	46-53	181-224	1358-1628	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Ясли	Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	
Завтрак	1.Рисовая молочная каша жидкая	150	180	6-7	8-9	18-24	162-209	236
	2.Какао на молоке	150	180	3-4	3-4	10-13	83-104	397
	3.Гренка с сыром	46	61	7-7	9-10	18-20	201-216	117
	Итого:	346	421	16-18	20-23	46-57	446-529	
2-ой завтрак	Фрукт (яблоко, банан, груша)	150	180	0-0	0-0	10-10	44-44	368
Обед	1.Суп картофельный с рыбой	180	200	5-5	5-6	15-17	128-143	119
	2.Жаркое по-домашнему с мясом (птицей)	160	190	10-11	12-12	28-34	318-330	328
	3.Салат «Витаминный»	40	60	1-1	5-6	2-2	55-66	2
	4.Компот из сухофруктов (изюма)	150	180	0-0	0-0	5-7	20-28	495
	5.Ржаной хлеб	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	Итого:	570	680	17-19	22-24	63-80	585-663	
Полдник	1.Кисель из сока	150	200	0-0	0-0	4-5	104-125	485
	2.Печенье	15	20	1-1	1-2	7-10	46-62	582
	Итого:	165	220	1-1	1-2	11-15	150-187	
Ужин	1.Омлет натуральный	120	140	14-14	15-15	5-5	215-216	268
	2.Консервированный зеленый горошек (кукуруза консервированная)	70	80	2-3	0-0	5-5	70-75	
	3. Чай с лимоном	150	180	0-0	0-0	25-30	16-20	392
	5. Хлеб пшеничный	30	40	1-2	0-0	13-14	64-68	576
	Итого:	370	440	17-19	15-15	48-54	397-425	
	Итого за день:	1601	1941	51-57	58-64	178-216	1534-1743	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Ясли	Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	
Завтрак	1.Молочная кукурузная каша	150	180	5-6	7-9	16-22	152-195	233
	2.Напиток кофейный на молоке	150	180	2-3	3-3	9-11	69-84	395
	3.Бутерброд с маслом	36	47	2-2	7-7	12-14	120-136	69
	Итого:	336	407	9-11	17-19	37-47	341-415	
2- ой завтрак	Сок	150	180	1-1	0-0	21-21	95-95	399
Обед	1.Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	180	200	6-8	4-5	18-21	137-158	113
	2.Макаронные изделия отварные	90	120	4-5	4-5	30-30	187-193	256
	3.Печеночные оладьи	90	110	1-1	5-6	2-2	55-66	357
	4.Сметано-томатный соус	40	50	1-1	5-6	2-2	55-66	410
	4.Компот из свежих плодов (яблоки)	150	180	0-0	0-0	8-10	34-43	486
	5.Ржаной хлеб	40	50	1-2	0-0	13-20	64-96	574
	Итого:	590	710	23-28	19-22	77-89	610-690	
Полдник	1.Молоко кипяченое	150	180	4-5	4-5	7-9	85-102	469
	2.Пряник	30	40	1-2	1-1	15-17	73-75	581
	Итого:	180	220	5-7	5-6	22-26	265-290	
Ужин	1.Овощное рагу	120	130	3-3	3-3	19-19	120-122	177
	2.Пшеничный хлеб	30	40	1-2	0-0	13-14	64-68	576
	3.Чай с сахаром	150	180	0-0	0-0	4-5	16-20	392
	Итого: Итого за день:	300 1556	350 1867	4-5 42-52	3-3 44-50	36-38 193-221	200-210 1511-1700	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества			
		Я	С	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	1.Суп молочный с крупой кукурузной	150	180	5,1-6,7	7,4-9,1	16,2-21,6	151,1-194
	2.Кофейный напиток с молоком	150	180	2,8-3,0	2,0-2,2	12,0-13,0	87,8-89,3
	3.Бутерброд с маслом	36	47	2,0-2,4	7,0-7,5	12,4-14,6	120-136
	Итого:	336	407	10,0-12,1	16,4-18,8	40,6-49,2	359-419,3
2-ой завтрак	Яблоко	100	110	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44
Обед	1.Суп картофельный с крупой пшенной	180	200	5,4-6,3	4,6-5,0	19,3-23,7	140-164
	2.Ленивые голубцы	160	190	13,27-15,1	12,18-13,26	24,2-31,34	261,3-307,7
	3. Салат из квашеной капусты	50	60	0,8-0,9	5,0-6,0	1,8-2,1	55,3-66,3
	4.Компот из сухофруктов	150	180	0-0	0-0	5-7	20,0-27,8
	5.Ржаной хлеб	40	50	1,56-2,34	0,36-0,54	13,29-19,93	64,2-96
	Итого:	580	680	21,71-25,76	23,38-26,8	71,79-93,43	587,8-722,4
Полдник	1.Кефир	150	180	4,35-5,22	3,75-4,5	6,15-7,38	76-91
	2.Бутерброд с повидлом	40	60	2,47-3,32	0,3-0,4	18,64-27,52	91,6-134,8
	Итого:	190	240	6,82-8,54	4,05-5,0	24,8-35,0	167,6-226,0
Ужин	1.Каша гречневая молочная жидкая	150	180	10,3-11,4	8,7-10,4	21,0-25,0	213-222
	2.Напиток из плодов шиповника	150	180	0,41-0,51	0-0	7,57-10,21	33,1-44,36
	3. Сушка «Челночок»	10	20				
	Итого:	310	380	18,0-12,0	8,7-10,4	28,5-35,2	246,1-266,3
	Итого за день:	1566	1892	54,3-55,7	51,8-61	164,3-208,7	1338,5-1603,2