

Утверждено:

Заведующий МБДОУ «Дёвущка»

И.В. Порогنيкова

Приказ № 38 от 31.08.2022



Перспективное 10-дневное меню на осенний период для питания детей, посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Дёвущка»

Разработано на основании сборников технических нормативов, предназначенных для предприятий всех организационно-правовых форм хозяйствования, обеспечивающих питание детей:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. — М.: ДеЛи принт, 2012.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. / СПб.: Речь, 2010.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений./под ред. проф.А.Я.Перевагова / Уральский региональный центр питания, 2013.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (1-7 лет)/ Новосибирск, 2020., 2020
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (1-7 лет)/ Новосибирск, 2022., 2022

День первый

Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша вязкая молочная овсяная	180	7,7	11,5	30,7	257,0	1,0	54-9к-2020
Бутерброд с маслом	40	2,5	7,6	14,6	136,0	0,0	1-М
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,7	1,8	18,8	102,0	0,3	396
Итого за завтрак	400	12,8	20,8	64,2	495,0	1,3	
Второй завтрак							
Компот из брусники	180	0,1	0,1	7,0	30,0	1,0	54-11хн-2020
Обед							
Огурец в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	13,0	15,0	54-3з-2020
Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,0	4,0	54-8с-2020
Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,13	313,0	2,0	54-12м-2020
Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	19,8	73,0	0,0	54-1хн-2020
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром
Итого за обед	720	39,9	13,5	66,5	670,7	21,0	
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,0	2,5	400
Манник	70	3,0	1,9	15,8	93,9	10,2	ТК201СП
Итого за полдник	250	8,5	6,8	24,9	195,9	12,7	
Ужин							
Омлет с сыром	200	16,9	25,7	4,2	316,0	0,0	54-10-2020
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0	
Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	6,6	27,9	1,0	54-3гн-2020
Итого за ужин	450	18,6	26,4	21,1	483,9	1,0	
Итого за четвертый день:	2000	80,0	67,6	183,5	1875,5	37,0	

День второй

Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша "Дружба"	180	4,5	6,3	21,5	160,0	1,0	54-16к-2020
Бутерброд с сыром	60	6,7	7,6	19,4	177,0	0,1	3
Какао с молоком	180	4,2	3,9	11,1	96,4	1,0	54-7гн-2020
Итого за завтрак	420	15,4	17,7	52,0	433,4	2,1	
Второй завтрак							
Бананы	200	3,0	0,0	44,8	191,0	20,0	пром
Обед							
Горошек зеленый\пропаренный	60	1,3	0,2	6,7	34,3	3,0	пром
Суп крестьянский с крупой	200	5,1	6,2	10,8	119,4	6,0	54-10с-2020
Котлета рыбная (минтай)	80	11,2	2,3	6,9	92,6	3,0	54-3р-2020
Картофельное пюре	130	2,7	5,3	17,2	127,0	9,0	54-11г-2020
Компот "Ассорти"	180	0,4	0,0	18,0	73,6	0,0	54-1нх-2020
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром
Итого за обед	730	25,7	14,7	87,6	585,6	21,0	
Полдник							
Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	100,2	1,0	пром
Пряник	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,0	пром
Итого за полдник	240	8,2	6,9	38,0	246,6	1,0	
Ужин							
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	11,0	5,9	49,1	293,0	0,8	166
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0	
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2гн-2020
Итого за ужин	450	12,7	6,5	65,8	459,8	0,8	
Итого за третий день:	2040	62,7	46,7	263,1	1916,4	26,5	

День третий

Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая молочная	180	8,1	10,8	38,5	255,0	1,0	54-13к-2020
Бутерброд с маслом	40	2,5	7,6	14,6	136,0	0,0	1-М
Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,1	10,0	82,0	0,0	54-9гн-2020
Итого за завтрак	400	14,1	21,4	63,1	473,0	1,0	
Второй завтрак							
Компот из смородины	180	0,3	0,1	7,5	35,0	21,0	54-7хн-2020
Итого за 2 завтрак	180	0,3	0,1	7,5	35,0	21,0	
Обед							
Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,4	82,8	9,2	№5
Суп картофельный с макаронными изд.	200	5,2	2,8	18,5	119,6	6,0	54-7с-2020
Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14,0	5,3	200,4	10,0	54-16м-2020
Рис отварной	130	3,6	5,4	36,4	181,0	0,0	54-6г-2020
Компот из шиповника	180	0,6	0,3	20,7	88,2	63,6	№538
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром
Итого за обед	730	28,3	29,2	115,4	810,6	88,9	
Полдник							
Снежок	200	5,2	5,0	22,0	154,0	1,0	пром
Печенье	40	4,7	4,9	32,7	166,0	0,0	467-М
Итого за полдник	240	9,9	9,9	54,7	320,0	1,0	
Ужин							
Запеканка из творога	170	28,4	17,7	27,6	385,1	12,2	54-1г-2020
Повидло плодое	30	0,0	0,0	17,0	64,5	0,6	
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0	
Чай чернйй с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2гн-2020
Итого за ужин	450	0,2	0,0	6,4	616,4	0,0	
Итого за первый день:	2000	52,8	60,7	247,1	2255,0	111,9	

День четвертый

Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша пшенная вязкая молочная	200	8,1	11,6	36,5	279,0	0,0	54-6к-2020
Бутерброд с джемом	55	2,5	3,9	28,9	161,0	0,5	2-М
Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,1	10,0	82,0	0,0	54-9гн-2020
Итого за завтрак	435	14,1	18,7	75,4	522,0	0,5	
Второй завтрак							
Желе из ягод	100	2,7	0,0	12,3	60,0	0,8	494
Итого за 2 завтрак	100	2,7	0,0	12,3	60,0	0,8	
Обед							
Салат из моркови с яблоками	60	0,6	6,1	4,3	74,2	4,0	54-3з-2020
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,2	6,0	54-11з-2020
Курица отварная	80	25,7	2,0	0,9	123,8	3,0	54-25м-2020
Каша перловая рассыпчатая	130	3,8	5,2	26,5	168,0	0,0	54-5г-2020
Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	19,8	73,0	0,0	54-1хн-2020
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром
Итого за обед	730	40,1	20,0	89,7	691,9	13,0	
Полдник							
Кисель из клюквы	180	0,1	0,0	12,6	51,0	2,0	54-25хн-2020
Ватрушка творожная	70	10,1	17,6	22,6	288,0	1,0	458
Итого за полдник	250	10,2	17,6	35,2	339,0	3,0	
Ужин							
Кукуруза консервированная	60	1,3	0,2	6,7	34,3	3,0	54-15г-2020
Ййцо варенное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	213М
Бутерброд с сыром	60	6,7	7,6	19,4	177,0	0,1	3
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	54-2гн-2020
Итого за ужин	260	13,3	13,5	35,6	355,3	0,1	
Итого за второй день:	1775	80,4	69,8	248,1	1968,2	17,4	

День пятый

Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша ячневая с маслом и сахаром	180	3,5	3,3	26,6	150,0	0,0	168М
Бутерброд с сыром	60	6,7	7,6	19,4	177,0	0,1	3-М
Какао с молоком	180	4,2	3,9	11,1	96,4	1,0	54-7гн-2020
Итого за завтрак	420	14,4	14,8	57,1	423,4	1,1	
Второй завтрак							
Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	89,0	20,0	пром
Обед							
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,3	74,4	13,2	№ 3
Суп с рыбными консервами	200	5,9	6,8	12,5	134,6	0,3	54-24с-2022
Макаронник с мясом	140	21,8	24,4	21,6	393,0	0,6	№6299
Компот из кураги	180	0,9	0,0	14,0	60,0	0,0	54-2хн-2020
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром
Итого за обед	660	34,9	38,5	78,6	800,7	14,1	
Полдник							
Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	100,2	1,0	пром
Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,3	0,0	пром
Итого за полдник	240	8,8	8,9	37,8	266,5	1,0	
Ужин							
Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4,0	67,1	1,0	54-16з-2020
Сосиска, запеченная в тесте	100	10,3	13,4	31,0	286,0	0,0	№567
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	54-2гн-2020
Итого за ужин	300	11,8	14,7	46,9	434,1	0,0	
Итого за пятый день:	1820	70,6	77,7	239,9	2013,7	36,1	

День шестой

Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша манная с маслом и сахаром	180	3,9	3,5	30,3	177,0	1,0	168М
Бутерброд с джемом	55	2,5	3,9	28,9	161,0	0,5	2-М
Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,1	10,0	82,0	0,0	54-9гн-2020
Итого за завтрак	415	9,9	10,5	69,2	420,0	1,5	
Второй завтрак							
Груши	200	0,8	0,6	20,6	91,0	10,0	пром
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,9	37,6	11,0	54-5з-2020
Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,3	5,0	54-3с-2020
Котлеты из говядины	80	14,6	14,5	13,1	182,0	15,2	54-4м-2020
Макароны отварные	130	4,6	4,8	28,5	175,0	0,0	54-1г-2020
Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	19,8	73,0	0,0	54-1хн-2020
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром
Итого за обед	730	29,9	29,4	105,0	735,6	31,2	
Полдник							
Снежок	200	5,2	5,0	22,0	154,0	1,0	пром
Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,3	0,0	пром
Итого за полдник	240	8,2	8,9	51,8	320,3	1,0	
Ужин							
Суфле из кур с рисом	200	29,2	28,6	10,6	406,0	1,0	№ 414
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0	
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2гн-2020
Итого за ужин	450	30,9	29,2	27,3	572,8	1,0	
Итого за шестой день:	2035	79,6	78,7	273,8	2139,7	44,7	

День седьмой

День седьмой							
Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	210	5,8	5,9	18,6	150,0	1,0	54-19к-2020
Бутерброд с сыром	60	6,7	7,6	19,4	177,0	0,1	3-М
Какао с молоком	180	4,2	3,9	11,1	96,4	1,0	54-7гн-2020
Итого за завтрак	450	16,7	17,3	49,2	423,4	2,1	
Второй завтрак							
Компот из брусники	180	0,1	0,1	7,0	30,0	1,0	54-11хн-2020
Обед							
Салат из белокачанной капусты	60	1,6	6,1	6,4	86,8	40,0	54-7з-2020
Свекольник	200	8,7	17,8	48,1	188,0	36,7	136
Курица отварная	80	25,7	2,0	0,9	123,8	3,0	54-25м-2020
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	6,0	30,8	205,0	0,0	54-4г-2020
Компот из кураги	180	0,9	0,0	14,0	60,0	0,0	54-2хн-2020
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром
Итого за обед	730	48,8	32,6	128,4	802,3	79,7	
Полдник							
Кисель из клюквы	180	0,1	0,0	12,6	51,0	2,0	54-25хн-2020
Булочка ванильная	50	4,0	4,1	27,2	161,0	0,0	467
Итого за полдник	230	4,0	4,1	39,9	212,0	2,0	
Ужин							
Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,0	0,0	54-1о-2020
Батон нарезной	20	1,5	0,5	10,3	50,4	0,0	пром
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	54-2гн-2020
Итого за ужин	220	3,0	1,8	26,2	447,4	0,0	
Итого за седьмой день:	1810	72,6	55,9	250,6	1915,1	84,8	

День восьмой

Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,5	28,5	193,7	1,0	54-21к-2020
Бутерброд с маслом	40	2,5	7,6	14,6	136,0	0,0	1-М
Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,1	10,0	82,0	0,0	54-9гн-2020
Итого за завтрак	420	11,2	16,2	53,2	411,7	1,0	
Второй завтрак							
Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	89,0	20,0	пром
Обед							
Кукуруза пропаренная	60	1,3	0,2	6,7	34,0	3,0	
Суп шатерский, с мясом и сметаной	200	4,2	6,0	19,7	144,0	7,9	№18
Рыба, запеченная в омлете	100	15,9	7,8	3,2	147,0	0,5	№343
Картофельное пюре	130	2,7	5,3	17,2	127,0	9,0	54-11г-2020
Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	19,8	73,0	0,0	54-1хн-2020
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром
Итого за обед	750	29,4	20,1	94,7	663,7	20,4	
Полдник							
Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	100,2	1,0	пром
Пряник	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,0	пром
Итого за полдник	240	8,2	6,9	38,0	246,6	1,0	
Ужин							
Запеканка из творога	170	28,4	17,7	27,6	385,1	12,2	54-1г-2020
Повидло фруктовое	30	0,0	0,0	17,0	64,5	0,6	
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0	
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,2	0,0	6,4	28,0	0,0	54-2гн-2020
Итого за ужин	200	0,2	0,0	6,4	617,6	0,0	
Итого за восьмой день:	1610	49,7	44,0	211,9	2028,5	77,5	

День девятый

Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Каша кукурузная вязкая молочная	180	6,5	9,6	39,5	270,0	1,0	54-2-к-2020
Бутерброд с маслом	40	2,5	7,6	14,6	136,0	0,0	1-М
Какао с молоком	180	4,2	3,9	11,1	96,4	1,0	54-7-гн-2020
Итого за завтрак	400	13,2	21,0	65,3	502,4	2,0	
Второй завтрак							
Компот из смородины	180	0,3	0,1	7,5	35,0	21,0	54-7-хн-2020
Обед							
Салат из свежлы с соленым огурцом	60	0,7	6,1	3,8	72,9	3,2	№53
Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,3	3,9	5,4	77,0	6,0	71
Котлеты из курицы	80	15,3	3,5	10,7	135,0	1,0	54-5-м-2020
Рис отварной	130	3,6	5,4	36,4	181,0	0,0	54-6-г-2020
Компот из яблок и вишни	180	0,2	0,1	9,2	37,8	1,8	54-5-хн-2022
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром
Итого за обед	730	25,9	19,8	93,6	642,4	12,0	
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,6	5,0	9,4	106,0	1,0	400
Кекс "Творожный"	70	6,6	13,4	35,0	252,0	0,0	488
Итого за полдник	250	12,2	18,4	44,4	358,0	1,0	
Ужин							
Горошница	210	20,2	1,9	47,3	286,8	0,0	54-21-г-2020
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0	
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2-гн-2020
Итого за ужин	460	21,9	2,5	64,0	453,6	0,0	
Итого за девятый день:	1990	71,2	61,5	260,0	1991,4	36,0	

День десятый

День десятый									
Прием пищи/Наименование блюда	Выход	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
		Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак									
Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,2	237,0	0,0	54-1о-2020		
Бутерброд с джемом	55	2,5	3,9	28,9	161,0	0,5	2-М		
Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,1	10,0	82,0	0,0	54-9гн-2020		
Итого за завтрак	385	18,7	26,4	42,0	480,0	0,5			
Второй завтрак									
Бананы	200	3,0	0,0	44,8	191,2	20,0	пром		
Обед									
Перец болгарский в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	13,0	15,0	54-3з-2020		
Уха рыбацкая	200	6,2	2,5	10,7	91,0	11,4	157		
Тефтели из говядины с рисом (ежики)	80	9,2	9,7	8,6	180,5	1,0	54-15м-2020		
Капуста тушеная	130	2,7	4,2	12,3	98,3	22,4	336		
Компот из шиповника	180	0,6	0,3	20,7	88,2	63,6	№538		
Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,4	68,3	0,0	пром		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,4	0,0	пром		
Итого за обед	730	24,3	17,5	82,7	609,6	113,4			
Полдник									
Снежок	200	5,2	5,0	22,0	154,0	1,0	пром		
Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,3	0,0	пром		
Итого за полдник	240	8,2	8,9	51,8	320,3	1,0			
Ужин									
Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	0,0	54-3г-2020		
Батон нарезной	50	1,5	0,6	10,3	140,0	0,0			
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8	0,0	54-2гн-2020		
Итого за ужин	450	12,2	10,2	54,9	447,7	0,0			
Итого за десятый день:	2005	66,3	63,0	276,2	2048,8	134,9			