

Утверждаю
И.О. Заведующая
Быченко С.В.
МБДОУ детский
сад «Тополек»
п.Приаргунск
« 01» января 2025 г

**Примерное десятидневное меню детский сад
«Тополек»п.Приаргунск
дети 3 -7 лет**

«Сборник рецептур

блюд и кулинарных изделий

для питания детей в дошкольных

организациях»

Сборник технических нормативов

Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

2014 год

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			энергетическая	витамины
			Б	Ж	У		
Первый день							
	Завтрак						
171	Каша вязкая из крупы пшенной и гречневой	210	5.32	6.15	22.17	165	2.54
	Бутерброт с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	
392	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	9,99	28	0,02
	Второй завтрак						
368	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5
	Обед						
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,83	3,56	42	3,33
106	Суп из разных овощей	250	5,87	11,52	17,07	196	8,18
255	Котлета рыбная запеченная	80	10,1	3,27	7,11	99	0,24
350	Соус молочный	50	1,03	0,03	3,55	42	0,16
321	Картофельное пюре	150	3,1	4,85	20,64	139	18,34
372	Компот из груш	180	0,14	0,11	21,69	88	0,77
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
	Полдник						
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
458	Ватрушка с творогом	70	9,22	7,5	29,18	2,02	0,04
	Итого :		47,3	47,1	185,64	1380	41,65
			1	1	4		
Второй день							
	Завтрак						
168	Каша вязкая молочная овсяная с маслом	200	5,4	7,59	27,15	199	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
392	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	9,99	28	0,02
	Второй завтрак						
368	Груша	75	0,4	0,3	10,3	46	5
	Обед						
14	Салат из свежих помидор с луком	60	0,68	3,73	2,84	48	12,3
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	8,48	85	18,45
286	Тефтели из говядины	80	6,35	4,57	7,45	97	0,56
205	Макароны отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,01	102	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
	Полдник						
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
481	Булочка «Янтарная»	70	7,02	3,93	33,02	196	0,22
	Итого :		41,58	42,31	189,85	1328	39,37
			1	1	4		
Третий день							
	Завтрак						
94	Суп молочный с крупой	200	2,89	2,73	9,28	74	0,45
392	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	9,99	28	0,02
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	
	Второй завтрак						
368	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5
	Обед						

20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,21	52	21,05
76	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	250	2,0	5,11	16,93	122	7,54
274	Мясо тушенное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	5,20
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
	Чай каркаде	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Полдник						
188	Запеканка рисовая	150	5,53	4,78	42,56	235	0,49
391	Чай	180	0,36	0,009	0,07	2,5	0,18
359	Соус абрикосовый	30	0,14	0,02	19,36	78	0,62
	Итого:		40,27	40,63	174,53		
			1	1	4		
	Четвертый день						
	Завтрак						
215	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15
373	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
392	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Второй завтрак						
368	Банан	75	1,12	0,37	15,75	72	7,5
	обед						
14	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,68	3,73	2,84	48	12,3
82	Суп с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	105	8,25
300	Курица отварная	80	18,08	13,60		195	
315	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,72	210	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00
	Полдник						
	Зефир	20	0,02	0,02	15,96	65	
478	Булочка осенняя	60	4,03	5,98	29,30	187	0,06
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Итого :		51,2	51,62	195		
			1	1	4		
	Пятый день						
	Завтрак						
168	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	205	6,21	5,26	27,90	184	3,61
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
368	яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5
	Обед						
10	Салат из зеленого горошка	50	1,5	26,0	31,25	418	55
86	Суп лапша домашняя	250	2,21	5,07	11,92	103	0,5
290	Пудинг из говядины	80	18,81	6,19	0,88	134	0,16
320	Овощи отварные с маслом и тыква или кабачок	80	6,35	4,57	7,45	97	0,26
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
383	Кисель из варенья	180	0,08		20,5	81	0,07
	Полдник						
449	Оладьи с джемом абрикосовым	65	4,56	4,06	28,06	167	0,28
391	Чай	180	0,36	0,09	0,007	2,5	0,18
	Итого :		49,25	54,45	180,94		
			1	1	4		
	Шестой день						
	Завтрак						

207	Макароны запеченные с сыром	205	9,56	8,58	39,24	272	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Второй завтрак						
399	Сок черносмородиновый	150	0,75		10,95	47	128,45
	Обед						
15	Салат из огурцов и помидор с луком	60	0,59	3,69	2,24	45	10,06
81	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	135	5,81
115	Гренки	30	3,73	0,47	22,82	110	
304	Плов из курицы	160	16,0	14,78	26,76	304	0,41
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25,01	102	0,36
	Полдник						
497	Булочка «Здоровье»	70	1,35	5,29	13,55	107	0,03
391	Чай	180	0,36	0,09	0,007	2,5	0,18
	Итого		45,82	41,14	191,98		
			1	1	4		
Седьмой день							
	Завтрак						
169	Каша вязкая пшеничная молочная	205	8,20	6,76	39,38	251	3,45
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	
391	Чай	180	0,36	0,09	0,007	2,5	0,18
	Второй завтрак						
368	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5
	Обед						
10	Салат из горошка консервированного	60	1,9	2,3	3,15	8,36	1,1
106	Суп из разных овощей	250	5,87	11,52	17,07	196	8,18
278	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,3	8,29	2,19	125	0,01
313	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,72	184	
354	Соус сметанный	30	0,42	0,18	1,76	23	0,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	1
	Чай каркаде	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Полдник						
485	Печенье к «Чаю»	30	3,94	0,87	14,77	83	0,13
398	Чай с шиповником	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00
	Итого :		42,82	42,97	184,83		
			1	1	4		
Восьмой день							
	Завтрак						
177	Каша из смеси круп с изюмом	200	5,22	11,11	43,93	316	1,20
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	
	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	9,99	28	0,02
	Второй завтрак						
368	Абрикосы свежие	100	0,9	0,10	9,00	41	10,0
	Обед						
16	Салат «летний»	60	0,73	3,13	3,87	47	11,22
58	Борщ с картофелем	250	2,04	5	14,1	110	8
289	Биточки паровые из говядины с маслом	80	11,13	7,57	6,94	140	
333	Кабачки в молочном соусе	80	0,2	0,2	8,9	0,43	0,7
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
376	Компот из смеси сушеных фруктов	180	0,02	0,001	13,8	56	0,002
	Полдник						
476	Булочка розовая	60	4,8	1,68	27,31	155	0,17

394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
	Итого		34,15	39,01	184,0		
			1	1	4		
Девятый день							
	Завтрак						
170	Каша манная молочная с маслом и тыквой	205	4,96	5,4	26,6	175	4,88
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	
391	Чай	180/10	0,36	0,09	0,007	2,5	0,018
	Второй завтрак						
370	Дыня	70	0,42	0,21	5,18	35	14,00
	Обед						
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	57	5,7
104	Суп пюре из курицы	200	7,6	9,2	10,4	70	0,015
282	Котлета рубленая из говядины	80	11,92	8,80	11,64	1173	0,007
342	Рагу овощное с кабачками	120	1,9	4,31	8,96	82	0,06
383	Кисель из варенья	180	0,44	0,36	11,4	46,8	1,02
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
	Полдник						
447	Блинчики с сгущенным молоком	120	3,71	1,38	40,47	221	0,1
	Чай	180	0,36	0,09	0,007	2,5	0,018
	Итого		41,73	43,84	158,45		
			1	1	4		
Десятый день							
	Завтрак						
165	Каша вязкая ячневая молочная с маслом	200	6,57	4,49	42,42	225	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,38
	Второй завтрак						
368	Прерсик	70	0,92	0,10	9,50	43	10,00
	Обед						
41	Салат из маркови с сахаром	60	0,62	0,48	5,8	26	24
85	Суп с клецками	250	2,09	3,36	12,14	88	5,75
277	Гуляш из отворного мяса	80	10,8	8,15	2,62	125	0,55
321	Какртофельное пюре	150	3,1	4,85	20,64	139	18,34
376	Кампот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25,02	102	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
	Полдник						
391	Чай	180	0,36	0,09	0,007	2,5	0,018
235	Пудинг из творога запеченый	50	7,57	5,38	12,17	127	0,1
			38,95	34,99	179,29		
	Итого						
			1	1	4		