



Десятидневное меню
для питания воспитанников раннего и дошкольного возраста с 12 часовым пребыванием
на зимне - весенний период 2023-2024 г. МДОУ детский сад №53 "Солнышко" г.Новоалександровск

№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Ранний (от 1 до 3 лет)						Дошкольный (от 3 до 7 лет)					
		Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1-я неделя													
1 день Понедельник													
Завтрак													
226	Лапшевник с творогом с маслом	150/5	13,31	11,66	31,2	283	0,13	180/5	15,89	13,92	37,24	337,8	0,16
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,26	136	0	30/10	2,45	7,55	14,26	136	0
	ИТОГО:	352	15,8	19,22	52,45	447	0,15	18,4	21,49	61,49	513,8	0,19	
2-й завтрак													
418	Сок фруктовый(яблочный) (рекомендуемый)	150	0,75	0	15,15	64	3	180	0,9	0	18,18	76	3,6
Обед													
143	Капуста тушеная	30	0,59	1,11	2,85	23,7	4,91	50	0,99	1,86	4,75	39,5	8,18
86	Суп картофельный с перловой крупой	150	1,5	1,67	10,2	61,95	4,95	180	1,87	2	12,24	74,34	5,94
299	Биточки из мяса говядина	50/5	8,19	6,18	8,2	121	0	70/5	11,16	8,42	11,21	165	0
331	Каша (вязкая) гарнир(пшеничная)	110	2,94	3,1	18	111,8	0	130	3,47	3,68	21,28	132	0
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,7	0	40	2,64	0,48	13,36	69,4	0
	ИТОГО:		16,45	12,515	76,39	485,2	10,16		22,11	16,658	97,5	629,24	14,48
Полдник													
452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	70	5,01	8,76	37,37	250,6	0

7	Сыр российский(порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,07	15	3,48	4,43	0	54	0,1
199	Каша жидкая молочная, с маслом и сахаром (пшеничная или овсяная)	150/5/5	2,47	3,94	16,62	111,48	0	180/5/5	2,94	4,68	19,74	132,39	0
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	ИТОГО:		6,41	7,1	33,27	222,81	0,09		8,85	9,43	44,22	297,39	0,13
	2-й завтрак												
418	Сок яблочный (рекомендуемый)	150	0,75	0	15,15	64	3	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Обед												
145	Свекла, тушенная в сметане	50	1,03	3,18	4,71	51,67	0,66	60	1,24	3,82	5,66	62	0,8
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,3	62,85	4,95	180	1,93	2,04	12,34	75,42	5,94
318	Птица, тушенная в соусе сметанно-томатном №373	50/40	10,08	8,2	3,16	126,6	0,3	70/60	14,56	11,85	4,57	182,8	0,44
339	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,9	100,6	13,32	130	2,65	4,16	17,7	118,9	15,7
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0
	ИТОГО:		18,19	17,055	70,24	508,6	19,53		24,99	22,488	88,28	657,75	23,24
	Полдник												
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
443	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	70	4,96	9,2	39	259	0
	ИТОГО:		8,12	10,65	35,45	270	2,05		10,44	14,08	48,07	361	2,46
	Ужин												
203	Запеканка рисовая с творогом	200/5	12,8	10,56	68,25	417,2	0,11	220/5	16,3	11,28	74,9	457,9	0,12
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	ИТОГО:		12,84	10,57	75,24	445,2	0,13		16,36	11,3	84,89	497,9	0,15
	ВСЕГО за 3 день:		46,31	45,375	229,35	1446,61	24,8		61,54	57,298	283,64	1890,04	29,58
	4 день Четверг												
	Завтрак												
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07
219	Макаронные изделия отварные	150/5/5	5,86	4,5	28,1	176,5	0	170/5/5	5,86	5,06	31,65	198,6	0
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	ИТОГО:	355	13,74	14,1	55,62	404,5	1,27	405	14,26	15,13	62,03	444,6	1,5
	2-й завтрак												
386	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Обед												
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,64	61,5	6,2	180	1,3	3,54	9,17	73,8	7,4
	Шницель рыбный (минтай) натупальный	60/5	9,73	2,9	6,33	89,9	1,98	80/5	12,72	3,8	8,27	117,6	2,59

419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
2	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/20	2,49	3,93	27,56	156	0,1	30/5/20	2,49	3,93	27,56	156	0,1
	ИТОГО:		7,07	8,01	35,14	241	2,15		7,97	8,81	36,63	258	2,56
	Ужин												
182	Каша жидкая молочная, с маслом или сахаром (овсяная или пшеничная)	150/5	5,77	9,47	25,3	210,4	0,86	180/5	6,89	11,3	30,2	251	1,03
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	ИТОГО:		8,18	9,78	46,78	309,4	0,88		9,32	11,62	54,68	362	1,06
	ВСЕГО за 5 день:		27,64	29,4	207,52	1258,05	14,31		50,63	35,13	253,23	1531,95	16,58
2-я неделя 6 день Понедельник													
	Завтрак												
7	Сыр российский(порциями)	10	2,32	2,95	0	36	0,07	15	3,48	4,43	0	54	0,1
229	Омлет натуральный	110/5	10,17	18,2	2,04	221,4	0,2	130/5	11,9	21,38	2,4	249,4	0,24
55	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,9	40	2,69	50	1,17	2,3	6,17	50	3,36
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	ИТОГО:		15,84	23,3	28,42	396,4	2,98		18,98	28,43	33,05	464,4	3,73
	2-й завтрак												
386	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемые)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,4	0,04	9,8	44	10
	Обед												
70	Овощи солёные (огурцы) консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3	1,05	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	180	1,3	3,53	9,17	73,8	7,4
255	Печень по-строгановски с соусом.№332	50/30	10,6	8,9	2,8	148	6,76	70/50	15,9	13,5	4,2	222	10,1
339	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	15	100,6	13,3	130	2,65	4,16	17,7	118,9	15,7
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,7	0	40	2,64	0,48	13,36	69,4	0
	ИТОГО:		17,17	15,825	62,59	476,85	26,53		24,46	21,888	79,08	633,1	33,56
	Полдник												
432	Оладьи со сливочным маслом	60/5	4,58	7,33	24,75	183	0,22	80/5	5,99	9,59	32,37	239,3	0,29
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	ИТОГО:		7,73	10,05	37,71	272	1,42		9,66	12,78	48,19	346,3	1,72
	Ужин												
182	Каша жидкая молочная, с маслом или сахаром (рисовая)	160	3,89	8,17	25,5	191,2	0,89	190	4,62	9,7	30,3	227	1,06

411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Печенье (кондитерские изделия)	50	4,18	1,99	38,5	189	0	50	4,18	1,99	38,5	189	0
	ИТОГО:		9,69	10,37	80,65	455,5	0,91		10,44	11,91	88,45	503,3	1,09
	ВСЕГО за 6 день:		50,81	59,925	218,68	1642,55	41,34		63,94	75,048	258,57	1991,1	50,1
7 день Вторник													
	Завтрак												
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	40/5/15	6,3	9,17	19,4	185,3	0,09
101	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес», кукурузная, манная)	150	3,9	3,8	12,3	99,15	0,68	180	4,68	4,56	14,76	119	0,82
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	ИТОГО:		8,67	10,69	33,85	266,15	0,77		11,04	13,75	44,15	344,3	0,94
	2-й завтрак												
418	Сок фруктовый (рекомендуемый)	150	0,75	0	15,15	64	3	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Обед												
55	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03	2,01	50	1,17	2,3	6,17	50,05	3,36
86	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,68	10,28	62,7	4,95	180	1,92	2,01	12,3	75,24	5,94
335	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,31	19,4	123,53		130	4,78	3,91	22,9	146	0
304	Тефтели мясные (мясо говядина) соусом №372	50/40	6,65	4,93	7,76	101,8	0,34	75/60	9,97	7,39	11,64	152,7	0,51
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	40	2,64	0,48	13,36	69,32	0
	ИТОГО:		16,22	11,755	78,28	484,77	7,6		22,45	16,308	101,02	642,31	10,17
	Полдник												
418	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	15,15	64	3	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Печенье(кондитерские изделия)	50	4,18	1,99	38,5	189	0	70	5,85	2,79	53,9	264,6	0
	ИТОГО:		4,93	1,99	53,65	253	3		6,75	2,79	72,08	340,6	3,6
	Ужин												
136	Картофель отварной	110/5	2,25	4,33	17,66	118,3	16,1	120/5	2,45	4,7	19,2	128,6	17,5
143	Капуста тушеная	120	2,38	4,45	11,39	94,8	20	130	2,59	4,82	12,34	102,7	21,67
417	Напиток из груши дички (шиповника)	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	ИТОГО:		6,72	9,19	52,94	321,4	3		8,02	10,07	64,7	381,3	129,17

	ВСЕГО за 7 день:		37,29	33,625	233,87	1389,32	17,37		49,16	42,918	300,13	1784,51	147,48
8 день Среда													
	Завтрак												
426	Вареники (полуфабрикат) отварные(с творогом)с маслом сливочным	150/5	16,6	4,26	30,5	227	0	180/6	19,9	5,1	36,6	272,4	0
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,26	136	0	30/10	2,45	7,55	14,26	136	0
	ИТОГО:		16,64	4,27	37,49	255	0,02		19,96	5,12	46,59	312,4	0,03
	2-й завтрак												
386	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемые)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Обед												
88	Суп картофельный с макаронными	150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	180	1,93	2,04	12,34	75,42	5,94
319	Птица, тушенная в соусе(сметанно-томатном, №373) с овощами	50/110	8	5,13	14,81	137,7	6,57	70/130	10	6,41	18,51	172,1	8,21
400	Кисель из сока	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,82	180	0,51	0,05	27,18	111,2	0,99
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	40	2,64	0,48	13,36	69,32	0
	ИТОГО:		12,93	7,31	64,08	375,21	12,34		16,66	9,18	81,05	475,34	15,14
	Полдник												
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
451	Печенье	50	4,18	1,99	38,5	189	0	50	4,18	1,99	38,5	189	0
	ИТОГО:		8,53	5,74	44,5	264	1,05	70	9,4	6,49	45,7	279	1,26
	Ужин												
182	Каша вязкая молочная с маслом и сахаром (пшеничная)	150	4	4,56	27,5	166,9	0	180	4,8	5,47	33	200,3	0
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	30	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Пряники (кондитерские изделия)	50	3,24	4,1	34,16	186,5	0,005	50	3,24	4,1	34,16	186,5	0,005
	ИТОГО:		8,86	8,87	78,31	428,7	0,025		9,68	9,79	86,81	474,1	0,035
	ВСЕГО за 8 день:		47,34	26,57	233,69	1364,71	22,935		56,1	30,98	269,95	1584,84	26,465
9 день Четверг													
	Завтрак												
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	40/5/15	6,3	9,17	19,41	185,3	0
101	Суп молочный с крупой (овсяная)	150	4,44	4,45	13,4	111,6	0,68	180	5,3	5,34	16,08	133,9	0,82
411	Чай с сахаром	150/7	0,05	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	ИТОГО:		9,22	11,34	34,95	278,6	0,77		11,66	14,53	45,48	359,2	0,85

	2-й завтрак												
418	Сок фруктовый (рекомендуемый)	150	0,75	0	15,15	63,6	3	180	0,9	0	18,18	76,3	3,6
	Обед												
82	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	4,52	180	1,51	3,68	11,94	86,94	5,42
261	Рыба, тушеная с овощами	50/50	9,9	5,7	2,57	101,7	1,88	70/70	13,86	7,98	3,6	142,4	2,63
339	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,7	13,3	130	2,66	4,16	17,72	119	15,7
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,49	0,06	24	99,6	0,54	180	0,59	0,08	28,8	119,5	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:		16,8	12,79	67,85	456,42	20,24		22,84	16,58	85,08	584,48	24,4
	Полдник												
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	70	5,1	8,76	37,74	250,6	0
	ИТОГО:		8,22	10,34	34,54	264	2,05		10,58	13,64	46,81	352,6	2,46
	Ужин												
148	Рагу овощное (с соусом сметанным №372) с маслом сливочным	150/5	2,45	12,78	13,4	178,6	7,69	180/5	2,92	15,25	16	213,2	9,18
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
400	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	180	0,52	0,054	27,18	111,2	0,98
	ИТОГО:		4,46	13,025	45,71	318,6	8,51		5,81	15,604	57,67	395,4	10,16
	ВСЕГО за 9 день:		39,45	47,495	198,2	1381,22	34,57		35,4	91,334	253,22	1767,98	41,47
10 день Пятница													
	Завтрак												
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0
101	Суп молочный с крупой (рисовая, манная, ячневая)	150	3,9	3,8	12,32	99,15	0,68	180	4,68	4,56	14,78	119	0,82
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	ИТОГО:		6,39	11,36	33,93	263,15	0,7		7,19	12,13	39,39	295	0,85
	2-й завтрак												
386	Фрукты свежие (яблоко, банан) (рекомендуемый)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Обед												
70	Овощи солёные (огурцы) консервированные	30	0,24	0,03	0,6	3	1,05	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	180	1,25	3,52	6,1	61	13,3
317	Птица отварная	60	12,66	8,16	0	123,8	0	80	16,88	10,88	0	165	0
368	Соус молочно-сливочный	30	0,62	1,57	2,13	25,15	0,097	50	1,03	2,62	3,55	41,9	0,16
335	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,3	19,4	123,5	0	130	4,8	3,9	22,9	146	0
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,54	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0

	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:		21,84	16,445	64,36	493,02	12,767		28,98	21,668	81,42	637,24	13,82
	Полдник												
418	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	15,15	64	3	180	0,9	0	18,18	76	3,6
443	Крендель сахарный	40	2,83	5,26	22,3	148	0	60	4,25	7,88	33,4	222	0
	ИТОГО		3,58	5,26	37,45	212	3		5,15	7,88	51,58	298	3,6
	Ужин												
203	Запеканка из творога с соусом №384	120/50	10,6	8,53	56,6	346	0,09	150/70	13,7	11	73,2	447,7	0,12
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	ИТОГО:		12,22	8,74	73,25	421,3	0,11		15,34	11,22	92,85	535	0,15
	ВСЕГО за 10 дней:		44,41	42,185	218,3	1434,12	23,077		7,59	53,298	275,04	1812,24	28,42
	ВСЕГО за 10 дней:		438,93	421,505	2189,42	14337,83	332,723		538,34	600,63	2704,98	17799,12	494,442
	Среднее значение		43,89	42,15	218,9	1433,78	33,27		53,83	60,06	270,49	1779,91	49,44

Составлено на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». Авторы: Могильный М. П., Зайцева Т. А., Холодова Е. Н., Щедрина Т. В., Саркисова В. И., Тимофеева Т. В., Шалтумаев Т. Ш., Харченко В. Ю., Полещук Е. А., Писаренко О. Н., Тинаева А. В. (ГОУ ВПО ИГТУ). Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (Под редакцией М.П. Могильного, В. А. Тутельяна 2011 г.). сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011 г.), справочника «Химический состав пищевых продуктов» под. ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева 2011г.

Меню составила технолог: Ярцева Л.И.