

Утверждаю:

Врио Заведующего МБДОУ д/с № 28

«Радуга» г. Ипатово

Симакова

№ 3 от 05.02.2022г.



**Примерное летнее-осеннее
десятидневное меню
для организации питания
в МБДОУ д/с №28 «Радуга» г.Ипатово**

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО СОГЛАСНО:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Могильный М.П., Тутельян В.А. Москва, 2012

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Могильный М.П., Тутельян В.А. Москва, 2010

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Могильный М.П., Тутельян В.А. Москва, 2016

КАШИ

1. Каша вязкая из круп (гарнир): гречневая, пшеничная, ячневая.
2. Каша жидкая из круп: рисовая, манная, пшеница

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

1. Борщ с капустой и картофелем.
2. Щи из свежей капусты с картофелем.
3. Суп картофельный с крупой.
4. Суп картофельный с клецками.
5. Суп картофельный с макаронными изделиями.
6. Суп картофельный с мясными фрикадельками.
7. Суп-Харчо.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

1. Биточки, котлеты рубленые из говядины.
2. Котлеты рубленые из бройлер-цыплят.
3. Рагу из бройлер-цыплят.
4. Гуляш из говядины.
5. Тефтели мясные (2-ой вариант), с водой.
6. Бройлер-цыпленок отварной.
7. Биточки рыбные.
8. Рыба, тушенная с овощами в томате.
9. Сосиски отварные.
10. Пюре картофельное.
11. Макароны отварные.
12. Макароны отварные с сыром.
13. Икра свекольная.
14. Соус томатный.
15. Овощи соленые/свежие.
16. Икра кабачковая.
17. Яйца отварные.
18. Омлет натуральный.

ВЫПЕЧКА, МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

1. Оладьи с повидлом или сгущенным молоком.
2. Пирожок печенный из дрожжевого теста с творогом или повидлом.
3. Крендель сахарный.
4. Вареники ленивые отварные со сливочным маслом.
5. Батон, рожок, рогалик песочный, коржик с изюмом.
6. Печенье.
7. Бутерброд с маслом.
8. Бутерброд с сыром.
9. Пудинг из творога (запеченный) с молочным соусом.
10. Повидло, сгущенное молоко.
11. Вафли.
12. Пряники.

НАПИТКИ

1. Чай с сахаром.
2. Чай с молоком.
3. Молоко кипяченое.
4. Кофейный напиток с молоком.
5. Компот из сухофруктов.
6. Какао с молоком.
7. Ряженка.
8. Кисель из повидла.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (кк)	Вита- мин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
День 1	САД							
Завтрак	Оладьи с повидлом или со сгущенным молоком	120/20	9,05	8,11	55,77	400	0,47	401
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,89	8,48	96,75	18,47	67
	Котлеты рубленые из свинины	80	8,85	26,07	12,56	320	0,12	299
	Каша вязкая из круп (гарнир)	180	3,6	4,47	22,96	146,45	0	314
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,024	25	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,66	0	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	-
полдник	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого за первый день			42,76	39,02	199,61	1403,96	21,32	-
День 2	САД							
завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	210	6,04	5,47	19,78	152,46	0,96	185
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
обед	Рыба соленая (порциями)	50	8,5	4,26	0	72	0	8
	Салат из репчатого лука	30	3,6	0,4	1,86	27,63	2,85	8
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	67
	Рагу из цыплят-бройлер	80	12,42	9,43	12,86	185,1	0,45	282
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,024	25	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,66	0	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	-
полдник	Крендель сахарный	70	9,36	6,88	23,82	194	0,02	460
	Ряженка	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	401
Итого за второй день			50,97	40,85	190,72	1341,74	23,35	-

День 3								
завтрак	Яйца вареные	1шт	6,84	6,09	41,63	249	0	213
	Икра кабачковая	60	3,67	3,19	15,82	107	3,32	-
	Чай с молоком	180	5,08	4,60	0,28	63	1,20	394
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,66	0	-
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,82	4,91	12,74	102,5	10,28	57
	Котлеты рубленые из бройлер - цыплят	80	12,85	11,58	13,3	209,34	0,72	305
	Каша вязкая из круп (гарнир)	150	3,6	4,47	22,96	146,45	0	314
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,024	25	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,66	0	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	-
полдник	Булочка ванильная	70	9,36	6,88	23,82	194	0,02	454
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за третий день			51,98	42,28	214,2	1454,61	15,93	-
День 4								
завтрак	Суп молочный с вермишелью	210	6,04	5,47	19,78	152,46	0,96	93
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
обед	Суп картофельный с клецками	200	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	82
	Гуляш из говядины	50/50	15,4	6,4	3,7	134	20,03	260
	Макаронные изделия отварные	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,16	321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,024	25	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,66	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	-	-
полдник	Вафли	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	-

	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Итого за четвертый день		34,11	35,54	157,09	1089,12	39,71	
День 5								
завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	2,94	6,6	51,54	3,34	47
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,64	5,18	15,44	135	11,2	83
	Рыба. тушеная в томате с овощами	50/50	9,57	4,82	2,57	91,7	2,23	229
	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,16	321
	Кисель из повидла	180	0,4	0,024	25	102	0,36	383
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,66	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
полдник	Печенье	60	4,2	9,81	50,76	312	0,33	
	Ряженка	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	401
	Итого за пятый день		48,8	48,77	194,37	1418,81	39,43	

День 6								
завтрак	Макаронные изделия отварные	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,16	321
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
обед	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2,67	2,8	17,14	104,5	8,25	80
	Котлеты рубленные из свинины	80	8,85	26,07	12,56	320	0,12	299
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,16	321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,024	25	102	0,36	376

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,66	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
полдник	Печенье	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Итого за шестой день			37,16	33,95	170,44	1139,76	46,95	
День 7								
завтрак	Каша жидкая молочная из круп	210	3,85	4,55	29,09	172,6	0	185
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,64	5,18	15,44	135	11,2	82
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	80	12,85	11,58	13,3	209,34	0,72	305
	Каша вязкая из круп	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,16	314
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,024	25	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,66	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
полдник	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Итого за седьмой день			44,69	37,53	195,68	1308,51	31,75	
День 8								
завтрак	Яйца вареные	1шт	5,08	4,60	0,28	211,2	0,11	213
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,56	107	1,43	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,66	0	-
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,82	4,91	12,74	102,5	10,28	57
	Плов из цыплят-бройлеров	200	18,9	15,95	33,45	352,5	0,51	291

	Салат из квашеной капусты	60	0,6	0,12	2,7	14,4	12,48	47
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,024	25	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,66	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом или повидлом	70	9,36	6,88	23,82	194	0,02	454
	Ряженка	180	5,25	4,50	7,56	92	0,54	401
Итого за восьмой день			53,2	42,87	175,93	1524,17	24,18	
День 9								
завтрак	Вареники ленивые (отварные) с маслом сливочным	150/5	20,56	18,21	21,25	172,6	0	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
обед	Суп картофельный с гречками из пшеничного хлеба	200	6,64	5,18	15,44	135	11,2	80
	Сосиски, сардельки отварные	60	12,85	11,58	13,3	209,34	0,72	243
	Макаронные изделия отварные	125	3,06	4,8	20,45	169	18,16	309
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,024	25	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,66	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
полдник	Пряники	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	
к	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за девятый день			58,24	51,11	168,52	1245,6	31,75	
День 10								
завтрак	Каша жидкая молочная из круп	210	3,85	4,55	29,09	172,6	0	185
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
обед	Суп-харчо	200	9,13	5,88	18,75	151,25	11,2	349

	Биточки рыбные	70	10,32	7,38	8,05	139,44	0,30	234
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,02	37,25	1,18	348
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,16	321
	Кисель из повидла	180	0,4	0,024	25	102	0,36	383
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,66	0	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	-
полдник	Батон	70	9,36	6,88	23,82	194	0,02	-
	Повидло	30	1,12	2,39	11,34	57,88	0,26	-
	Ряженка	180	5,25	4,5	7,56	92	0,54	401
Итого за десятый день			56,51	47,43	202,98	1427,79	32,75	-
Итого за весь период			518,36	469,27	2073,7	14483,15	356,5	5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кк)	Витамин С	Нормы
			Б	Ж	У			
День 1	ЯСЛИ							
завтрак	Оладьи с повидлом или со сгущенным молоком	90/10	4,56	4,06	27,65	200	0,36	449
	Чай с сахаром	150 /10	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	18,47	67
	Котлеты рубленые из свинины	60	6,65	19,62	9,64	242	0,09	299
	Каша вязкая из круп	100	2,4	2,98	15,31	97,63	0	314
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	14,49	71	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	
полдник	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,68	14,56	139	0,11	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,43	397
Итого за первый день			29,26	26,77	134,2	934,14	21,2	
День 2								
завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	160	2,84	4,15	23,9	145,2	0	185
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
обед	Рыба соленая (порциями)	25	4,25	2,13	0	36	0	8
	Салат из репчатого лука	20	0,27	1,24	1,56	18,42	1,9	8
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,79	102	3,49	81
	Бройлер - цыпленок отварной	60	12,66	8,16	0	124	0,45	300
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	321
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	14,49	71	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	
полдник	Крендель сахарный	60	4,0	6,25	20,0	107,5	0	460
	Ряженка	150	4,35	1,75	6,30	76	0,45	401
Итого за второй день			31,3	25,32	137,79	887,86	16,39	

День 3								
завтрак	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,60	0,28	63	0	213
	Икра кабачковая	30	0,27	1,41	1,78	20,88	1,19	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0	394
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,06	14,49	71	0	
обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,95	7,65	61,5	0,54	57
	Котлеты рубленые из бройлер - цыплят	60	9,63	8,68	9,98	157	0	305
	Каша вязкая из круп	100	2,4	2,98	15,31	97,63	6,24	314
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	14,49	71	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	
полдник	Булочка ванильная	50	7,47	5,79	22,32	171	0,01	460
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Итого за третий день			35,03	29,13	132,11	937,67	8,3	
День 4								
завтрак	Суп молочный с вермишелью	160	4,6	4,17	15,07	116,16	0,73	93
	Чай с сахаром	150 /10	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
обед	Суп картофельный с клецками	150	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	82
	Котлеты рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
	Макаронные изделия отварные	100	3,06	4,8	20,45	137,25	18,16	309
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	14,49	71	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	
полдник	Вафли	40	2,8	6,54	33,84	208	0,22	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
Итого за четвертый день			26,74	31,77	147,76	989,82	39,39	
День 5								
завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	65	5,73	11,04	1,10	127	0,10	215
	Салат из квашеной капусты	30	0,3	0,06	1,35	7,2	6,24	47

	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,27	81	6,72	83
	Биточки рыбные	60	8,85	6,32	6,9	119,52	0,26	234
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,72	348
	Пюре картофельное (гарнир)	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	321
	Кисель из повидла	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	383
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	14,49	71	0	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	-
полдник	Печенье	40	2,8	6,54	33,84	208	0,22	-
	Ряженка	150	4,35	1,75	6,30	76	0,45	401
Итого за пятый день			37,44	35,99	142,6	1071,23	28,31	
День 6								
	Макаронные изделия отварные	100	3,06	4,8	20,45	137,25	18,16	309
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,43	397
обед	Суп картофельный с крупой рисовой	150	1,6	1,68	10,28	62,7	4,95	80
	Котлеты рубленые из свинины	60	6,65	19,62	9,64	242	0,09	299
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	321
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	14,49	71	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	
полдник	Яйца вареные	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
Итого за шестой день			26,03	26,34	149,79	946,11	37,28	
День 7								
завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	160	2,84	4,15	23,9	145,2	0	185
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1

	Чай с сахаром	150/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,16	5,04	8,6	100,35	5,47	82
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	305
	Каша вязкая из гречневой крупы	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	314
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	14,49	71	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	
полдник	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,68	14,56	139	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
Итого за седьмой день			34,15	37,69	167,56	1154,91	25,73	
День 8								
завтрак	Яйца вареные	1шт	5,08	4,60	0,28	211,2	0,11	213
	Икра кабачковая	30	0,27	1,41	1,78	20,88	1,66	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	14,49	71	0	
обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,95	7,65	61,5	0,54	57
	Плов из цыплят-бройлеров	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	304
	Салат из квашеной капусты	30	0,3	0,06	1,35	7,2	6,24	47
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,06	14,49	71	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	
полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом или повидлом	40	4,0	6,25	20,0	107,5	0	454
	Ряженка	150	4,35	1,75	6,30	76	0,45	401
Итого за восьмой день			39,42	32,61	134,22	1115,89	14,88	
День 9								
завтрак	Вареники ленивые (отварные) с маслом сливочным	120/5	19,08	9,37	18,66	235,3	0,47	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
обед	Суп картофельный с гренками из пшеничного хлеба	150	1,41	1,69	9,98	60,75	7,2	80

