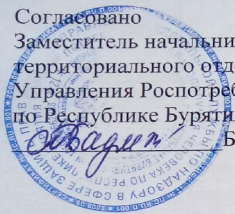


Возрастная категория : 3-7 лет

Согласовано  
Заместитель начальника  
Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Республике Бурятия в Кабанском районе  
Бадмажапова Т.Ю.



Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «КДС №2»  
Л.Б. Ошорова



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КЫРЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №2 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей  
в дошкольных образовательных учреждениях  
под редакцией М.П.Могильного, В.А. Тутельяна.  
Год выпуска 2010г., переиздан 2011г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День – 1 (1 неделя)								
Завтрак1	Каша манная на молоке с маслом	200	5	8	30	220		164
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68		420
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Чай с сахаром	200	12	3	13	50		132
Итого за завтрак1			19	20	57	413		
Завтрак 2	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113		155
Итого за завтрак2			6	5	10	113		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	1	18	108		34
	Плов из говядины и рисы	200	17	11	32	300		149
	Хлеб пшеничный	20	2	1	16	82		420
	Хлеб ржаной	20	1		9	20		421
	Компот сухофрукты	200	1		27	108	50	122
	Итого за обед			25	12	102	617	50
Полдник	Яйцо вареное вкрутую	40	13	12	1	157		406
	Конфета	15	1	4	7	73		167
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68		420
	Чай черный	200				2		146
Итого за полдник			16	17	21	300		
Итого за день		1645	66	55	190	1443	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День – 2 (1 неделя)								
Завтрак1	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом с сахаром	200	6	4	29	163		162
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	109		420
	Чай с сахаром	200	12	3	13	50		132
Итого за завтрак1			21	16	63	397		
Завтрак 2	Сок	200	1		20	92		130
Итого за завтрак2			1		20	92		
Обед	Щи со сметаной	250	2	2	9	63		30
	Картофель отварной	150	3	4	16	144		54
	Котлета мясная рубленая паровая	70	10	4	4	88		99
	Соус томатный с маслом сливочным	30		1	3	21		116
	Хлеб пшеничный	20	3	1	21	109		420
	Хлеб ржаной	20	1		9	20		421
	Зеленый горошек	60	2		4	24		3,01
	Кисель витаминизированный	200			20	80	50	118
Итого за обед			21	12	77	529	50	
Полдник	Кекс столичный с изюмом	80	5	19	33	396		158
	Кисломолочный напиток	200	6	6	8	118		119
Итого за полдник			10	25	41	514		
Итого за день		1730	54	53	211	1551	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День – 3 (1 неделя)								
Завтрак1	Каша из овсяных хлопьев геркулес	200	6	4	32	216		67
	Повидло	15			8	30		147
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68		420
	Чай с молоком	200	3	3	8	99		148
Итого за завтрак1			11	7	61	413		
Завтрак 2	Йогурт	100	3	1	16	85		169
Итого за завтрак2			3	1	16	85		
Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	250	6	2	21	143		43,01
	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	15	15	19	266		92
	Хлеб пшеничный	20	2	1	16	82		420
	Хлеб ржаной	20	1		9	20		421
	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1	4	5	62		18
	Лимонный напиток	200			27	95	50	150
Итого за обед			24	21	88	640	50	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7	9	21	188		33
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68		420
	Чай черный	180				2		146
Итого за полдник			9	10	34	258		
Итого за день		1695	48	39	209	1416	50	

возрастная категория : 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День – 4 (1 неделя)								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная вязкая	200	7	8	35	244		68
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	109		420
	Сыр порционный	6	2	2		21		27
	Чай с сахаром	200	12	3	13	50		132
Итого за завтрак1			24	22	70	499		
Завтрак 2	Банан	100			10	45		169
Итого за завтрак2					10	45		
Обед	Суп рыбный из консервов «сайра»	250	10	3	17	150		42
	Макароны отварные	180	7	5	32	202		142
	Гуляш из отварного мяса	80	11	8	3	125		145
	Хлеб пшеничный	20	3	1	21	109		420
	Хлеб ржаной	20	1		9	20		421
	Отвар шиповника	200	1		16	76	50	129
	Итого за обед			31	17	88	661	50
Полдник	Ватрушка с творогом	80	8	9	26	230		136
	Какао напиток с молоком	200	6	6	22	170		117
Итого за полдник			15	15	49	400		
Итого за день		1586	71	55	226	1625	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День-5 (1 неделя)								
Завтрак 1	Каша ячневая на молоке	200	6	6	25	174		153
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	109		420
	Чай с сахаром	200	12	3	13	50		132
Итого за завтрак1			21	19	59	408		
Завтрак 2	Отвар шиповника	200	1		16	76		129
Итого за завтрак2					16	76		
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3	2	12	94		32
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	49	324		65
	Колбаса вареная отварная в.сорта	70	12	11		146		143
	Соус томатный с маслом сливочным	30		1	3	21		116
	Хлеб пшеничный	20	3	1	21	109		420
	Хлеб ржаной	20	1		9	20		421
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108	50	122
Итого за обед			30	23	113	803		
					10	45		140
Полдник	Яблоко запеченное	100			16	85		169
	Йогурт	100	3	1	16	85		402
	Печенье	70	14	8	46	329		
Итого за полдник			17	10	72	459		
Итого за день		1640	70	52	269	1766	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День -1 (2 неделя)								
Завтрак 1	Каша манная на молоке с маслом	200	5	8	30	220		164
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	109		420
	Чай с сахаром	200	12	3	13	50		132
Итого за завтрак1			20	21	65	454		
Завтрак 2	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113		155
Итого за завтрак2			6	5	10	113		
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7	3	20	215		35
	Гренки для супов	10	2		10	48		47
	Тефтели мясо- крупяные	80	12	11	5	169		105
	Хлеб пшеничный	20	3	1	21	109		420
	Хлеб ржаной	20	1		9	20		421
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108	50	122
Итого за обед			25	15	83	649		
Полдник	Запеканка твороженная	150	20	14	15	272		79
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5	5	22	148		125
Итого за полдник			25	19	37	420		
Итого за день		1580	78	60	204	1655	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День – 2 (2 неделя)								
Завтрак1	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом	200	6	4	29	163		162
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	109		420
	Чай с сахаром	200	12	3	13	50		132
Итого за завтрак1			21	20	63	434		
Завтрак 2	Яблоко запеченное	100			10	45		140
Итого за завтрак2					10	45		
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	2	1	3	32		28
	Жаркое по домашнему	200	11	11	19	244		94
	Хлеб пшеничный	20	3	1	21	109		420
	Хлеб ржаной	20	1		9	20		421
	Кисель витаминизированный	200			20	80	50	118
Итого за обед			15	13	64	465	50	
Полдник	Корж молочный	80	5	10	54	329		151
	Какао напиток с молоком	200	6	6	22	170		117
Итого за полдник			12	16	77	499		
Итого за день		1520	49	50	222	1464	50	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День – 3 ( 2 неделя)								
Завтрак1	Каша гречневая молочная жидкая	200	7	10	25	314		64
	Повидло	15			8	30		147
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	109		420
	Чай с молоком	200	3	3	8	99		148
Итого за завтрак1			13	14	62	552		
Завтрак 2	Сок	200	1		20	92		130
Итого за завтрак2			1		20	92		
Обед	Суп с домашней лапшой	250	3	6	14	120		157
	Плов из говядины и риса	200	17	11	32	300		149
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	109		420
	Хлеб ржаной	20	1		9	20		421
	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1	4	5	62		18
	Лимонный напиток	200			27	95	50	150
Итого за обед			24	22	100	685	50	
Полдник	Блины	150	12	16	69	468		170
	Молоко сгущенное	20	1	2	11	66		403
	Чай черный	180				2		146
Итого за полдник			13	18	80	535		
Итого за день		1755	52	54	262	1865	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День – 4 (2 неделя)								
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев геркулес	200	6	4	32	216		67
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Хлеб пшеничный	45	3	1	24	123		420
	Чай с сахаром	200	12	3	13	50		132
Итого за завтрак1			21	16	69	464		
Завтрак 2	Йогурт	100	3	1	16	85		169
Итого за завтрак2			3	1	16	85		
Обед	Суп крестьянский со сметаной	250	3	2	17	115		37
	Картофель отварной	150	3	4	16	144		54
	Котлеты рыбные паровые	80	20	1	5	101		87
	Соус молочный	30		1	1	23		115,01
	Зеленый горошек	60	2		4	24		3,01
	Хлеб пшеничный	20	3	1	21	109		420
	Хлеб ржаной	20	1		9	20		421
	Отвар шиповника	200	1		16	76	50	129
Итого за обед			32	10	80	592	50	
Полдник	Булочка домашняя	80	6	10	43	286		136
	Чай с молоком	200	3	3	8	99		148
Итого за полдник			9	13	52	385		
Итого за день		1645	66	40	227	1546	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День-5 (2 неделя)								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная вязкая	200	7	8	35	244		68
	Масло сливочное	10		8		75		401
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	109		420
	Чай с сахаром	200	12	3	13	50		132
Итого за завтрак1			23	20	70	478		
Завтрак 2	Отвар шиповника	200	1		16	76		129
Итого за завтрак2					16	76		
Обед	Суп рисовый с картофелем	250	3	2	19	115		168
	Рагу овощное	200	5	7	19	168		57
	Хлеб пшеничный	20	3	1	21	109		420
	Хлеб ржаной	20	1		9	20		421
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108	50	122
Итого за обед			12	10	87	500	50	
Полдник	Бананы	100			10	45		140,03
	Йогурт	100	3	1	16	85		169
	Печенье	60	12	7	40	282		402
Итого за полдник			15	9	66	412		
Итого за день		1600	51	39	247	1486	50	
Итого за весь период		16336	606	497	2274	15817	500	
Среднее значение за период		1633	61	50	230	1582	50	

Прошито, пронумеровано  
скреплено печатью на 11  
страницах.

И.о.заведующего МБДОУ  
«КДС №2»

*Л.Б. Овчарова* Л.Б. Овчарова

