



Утверждено
 заведующий Тесинского детского сада
 А.Ф. Баженова

детское

Примерное 14-дневное меню для питания детей МДОУ с режимом работы 10,5 часов

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
№173, 2005 г. М.П. Могильный	Каша вязкая молочная рисовая.	200	5,55	7,47	26,08	193,00
№1, 2005 г. М.П. Могильный.	Бутерброд с маслом.	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00
№264, 2004 г.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
	Итого		7,95	11,86	49,80	336,00
Второй завтрак						
	Сок фруктовый.	167	0,95	0,07	18,23	71,32
	Итого		0,95	0,07	18,23	71,32
Обед						
№56, 2004 г. Коровка Л.С.	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной.	200/5	2,95	4,80	6,87	94,49
№317, 2011 г. М.П. Могильный.	Макаронные изделия отварные	150	5,35	0,55	21,16	157,48
б/н	Котлета п/ф.	80	11,25	9,17	8,18	159,01
№228, 2005 г. М.П.	Соус красный основной.	30	0,69	1,95	3,09	31,00
№126, сб. 2007г.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44
	Хлеб ржаной.	50	3,30	0,60	16,70	88,38
	Итого		24,58	17,07	82,96	637,80
Усиленный полдник						
	Салат "Винегрет"	60	1	6,2	4,9	78,1
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,32	95,56
№264, 2004 г.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
	Печенье.	30	2,30	3,50	22,50	125,10
	Итого		6,56	10,13	55,82	333,76
	Всего за 1 день		40,04	39,13	206,81	1378,88
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
№44, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5,85	5,81	19,99	155,00
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,32	95,56
	Масло/сыр (порциями).	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№264, 2004 г.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
	Итого		9,19	13,49	48,54	351,56

	Второй завтрак					
№256, 2004 г.	Напиток из шиповника.	200	0,24	0,10	18,33	100,00
	Итого		0,24	0,10	18,33	100,00
	Обед					
№33, 2004 г. Коровка Л.С.	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной.	200/8/6	3,28	4,80	16,76	116,11
№56, 2007 г. Конь И.Я.	Картофель отварной с маслом.	150	2,90	4,23	16,17	144,44
№24 сб.для дошк обр учр. Коровка	Сельдь солёная	60	5,3	6,5	0,91	116
№126, сб. 2007г.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44
	Хлеб ржаной.	50	3,30	0,60	16,70	88,38
	Итого		15,82	16,13	77,50	572,37
	Усиленный полдник					
№199, сб. 2008 г.	Биточки манные	75	3,195	2,35	18,91	109,50
	Сгущенное молоко	15	1,1	1,3	8,4	49,5
№253, 2004 г. Коровка Л.С.	Кофейный напиток с молоком.	180	1,30	1,30	14,00	92,00
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,32	95,56
	Итого		8,76	5,35	60,63	346,56
	Всего за 2 день		34,01	35,07	205,00	1370,49
ДЕНЬ 3						
№43, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156,00
№1, сб. 2011 г	Бутерброд с маслом.	30/5	2,45	7,55	14,62	136,00
№264, 2004 г.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
	Итого		8,31	14,21	42,00	327,00
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый.	167	0,95	0,07	18,23	71,32
	Итого		0,95	0,07	18,23	71,32
	Обед					
№ 77, 2011 г. сб. рец. для питания детей в дошк организациях	Суп картофельный	200	2,34	2,82	16,71	101,00
№ 508, 2004 г. сб. рец. В.Т. Лапшиной	Гречка рассыпчатая.	150	8,55	7,23	41,18	270,51
№ 152 2004 г. Коровка Л.С.	Гуляш.	80	6,00	7,60	2,47	164,80
№ 72, 2002 г. сб.	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	21,96	83,43
	Хлеб ржаной.	50	3,30	0,60	16,70	88,38
	Итого		20,19	18,25	99,02	708,12
	Усиленный полдник					
№ 39 справ. М. 2003 г	Салат свекольный с кукурузой	60	0,90	4,50	3,80	59,00
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,32	95,56
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
	Вафли	30	1,65	6,60	19,80	147
	Итого		5,81	11,53	52,02	336,56
	Всего за 3 день		35,26	44,06	211,27	1443,00

ДЕНЬ 4						
Завтрак						
№96, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша вязкая молочная пшеничная.	200	7,01	8,09	28,39	213,00
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,32	95,56
	Масло/сыр (порциями).	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
	Итого		10,35	15,77	56,94	409,56
Второй завтрак						
	Фрукты свежие.	100	1,92	0,65	24,63	115,62
	Итого		1,92	0,65	24,63	115,62
Обед						
№44, 2007 г. Конь И.Я.	Суп рыбный из консервов.	200	8,15	2,08	13,32	120,68
№206, 2004 г. Коровка Л.С.	Картофельное пюре.	150	3,05	5,24	18,06	142,00
№152, 2004 г. Коровка Л.С.	Бефстроганов из печени	80	9,10	5,40	4,60	104,40
№241, 2004 г.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80	90,00
	Хлеб ржаной.	50	3,30	0,60	16,70	88,38
	Итого		24,08	13,32	76,48	545,46
Усиленный полдник						
№157, 2004 г. Г.Уфа.	Сырники из творога	60	8,72	9,68	9,07	137,34
	Сгущенное молоко	15	1,1	1,3	8,4	49,5
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,32	95,56
	Итого		13,08	11,41	45,89	317,40
	Всего за 4 день		49,43	41,15	203,94	1388,04
ДЕНЬ 5						
Завтрак						
№88, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша вязкая молочная манная.	200	6,21	7,47	25,09	192,00
№1, 2005 г. М.П. Могильный.	Бутерброд с маслом.	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
	Итого		8,61	11,86	48,81	335,00
Второй завтрак						
	Ряженка	180	7,33	4,55	10,67	102,60
	Итого		7,33	4,55	10,67	102,60
Обед						
№34, 2004 г. Коровка Л.С.	Свекольник с мясом и со сметаной.	200/5	3,38	5,20	11,03	116,11
№100, г.Уфа.	Плов из курицы.	200	18,60	2,10	39,30	433,00
№241, 2004 г.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80	90,00
	Хлеб ржаной.	50	3,30	0,60	16,70	88,38
	Итого		25,76	7,90	90,83	727,49
Усиленный полдник						
№157, 2004 г.	Оладья	60	8,72	9,68	9,07	137,34
	Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00
№250, 2004 г. Коровка Л.С.	Какао с молоком.	180	1,80	2,30	17,00	100,00

	Итого		10,52	11,98	39,07	287,34
	Всего за 5 день		52,22	36,29	189,38	1452,43
ДЕНЬ 6						
	Завтрак					
№96, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша молочная пшеничная.	200	7,01	8,09	28,39	213,00
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,32	95,56
	Масло/сыр (порциями).	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
	Итого		10,35	15,77	56,94	409,56
	Второй завтрак					
№256, 2004 г.	Напиток из шиповника.	200	0,24	0,10	18,33	100,00
	Итого		0,24	0,10	18,33	100,00
	Обед					
№56, 2004 г. Коровка Л.С.	Борщ из свежей капусты, с мясом и со сметаной.	200/8/6	2,95	4,80	6,87	94,49
№96, 2004 г. Коровка Л.С.	Горошница.	150	6,30	3,50	18,80	170,00
б/н	Фрикадельки.	60	7,94	7,28	7,83	130,29
№228, 2005 г. М.П.	Соус красный основной.	30	0,69	1,95	3,09	31,00
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80	90,00
	Хлеб ржаной.	50	3,30	0,60	16,70	88,38
	Итого		21,66	18,13	77,09	604,16
	Усиленный полдник					
№25 сб. шк. 2004 г	Салат "Степной"	60	0,80	2,30	4,60	43,00
№58 сбор. 2011 331.01	Гренка молочная конфета	65 0,35	6,00 33,60	8,70 0,00	21,45 0,00	185,55 133,00
№250, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
			40,40	11,00	38,03	404,55
	Всего за 6 день		72,65	45,00	190,39	1518,27
ДЕНЬ 7						
	Завтрак					
№93, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша вязкая молочная с хлопьями овсянными "Геркулес".	200	6,35	8,51	21,86	187,00
№1, 2005 г. М.П.	Бутерброд с маслом.	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
	Итого		8,75	12,90	45,58	330,00
	Второй завтрак					
	Сок фруктовый.	167	0,95	0,07	18,23	71,32
	Итого		0,95	0,07	18,23	71,32
	Обед					
	Суп с консервированной фасолью	200	4,10	4,28	12,90	106,60
№54-5г, 2020 г. г.Москва "Сборник	Перловка отварная.	150	4,20	4,40	26,90	167,00

№369, сб. шк. 2004г.	Рыба (минтай или горбуша) тушеная с овощами.	60	15,09	4,77	0,39	104,80
№228, 2005 г. М.П.	Соус красный основной.	30	0,69	1,95	3,09	31,00
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80	90,00
	Хлеб ржаной.	50	3,30	0,60	16,70	88,38
	Итого		27,86	16,00	83,78	587,78
	Усиленный полдник					
№340, 2004 г. сб.рец., Лапшина В.Т.	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,57	99,94
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,32	95,56
№-67, 2005 г. Москва	Икра кабачкова	30	0,55	2,10	2,10	27,00
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
	Вафли	20	1,10	4,40	13,20	98
	Итого		11,19	14,18	46,29	355,50
	Всего за 7 день		48,75	43,15	193,88	1344,60
ДЕНЬ 8						
	Завтрак					
№44, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп молочный с клёцками.	200	5,85	5,81	19,99	155,00
№1, 2005 г. М.П.	Бутерброд с маслом.	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
	Итого		8,25	10,20	43,71	298,00
	Второй завтрак					
№256, 2004 г.	Напиток из шиповника.	200	0,24	0,10	18,33	100,00
	Итого		0,24	0,10	18,33	100,00
	Обед					
№36, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы.	200	4,30	3,90	17,51	105,60
№132, 275, 2011 г. б/н	Капуста тушеная	150	2,60	4,10	8,90	82,20
	Тефтели.	80	11,25	11,90	9,16	188,65
№228, 2005 г. М.П.	Соус красный основной.	30	0,69	1,95	3,09	31,00
№233, 2004 г. Коровка Л.С.	Кисель.	200	0,00	0,00	18,00	60,00
	Хлеб ржаной.	50	3,30	0,60	16,70	88,38
	Итого		22,14	22,45	73,36	555,83
	Усиленный полдник					
№ 544 сб. рец. под ред. М.П.	Биточки морковно- пшеничные	75	7,80	3,90	28,50	179,70
№264, 2004 г.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
	Пряник.	35	1,37	10,71	21,88	189,70
	Итого		9,27	14,64	59,48	404,40
	Всего за 8 день		39,90	47,39	194,88	1358,23
ДЕНЬ 9						
	Завтрак					
№91, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша вязкая молочная пшеничная.	200	6,44	7,53	25,38	192,00
№1, 2005 г. М.П.	Бутерброд с маслом.	30/5	2,30	4,36	14,62	108,00
№264, 2004 г.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00

	Итого		8,84	11,92	49,10	335,00
	Второй завтрак					
	Фрукты свежие.	100	1,92	0,65	24,63	115,62
	Итого		1,92	0,65	24,63	115,62
	Обед					
№32, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы.	200	10,89	10,01	10,13	170,84
№436, сб. шк. 2004г.	Жаркое по-домашнему	150	16,90	15,67	8,19	241,74
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80	90,00
	Хлеб ржаной.	50	3,30	0,60	16,70	88,38
	Итого		31,57	26,28	58,82	590,96
	Усиленный полдник					
№312-2004г. Лапшина	Крупеник с творогом	60	6,49	6,09	3,24	94,85
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,32	95,56
№264, 2004 г.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	81,40
	Итого		11,25	8,48	46,54	306,81
	Всего за 9 день		53,58	47,33	179,09	1348,39
ДЕНЬ 10						
	Завтрак					
№ 43, 2004 г.	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156,00
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,32	95,56
	Масло/сыр (порциями).	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
	Итого		9,10	14,31	46,83	352,56
	Второй завтрак					
	Ряженка	180	7,33	4,55	10,67	102,60
	Итого		7,33	4,55	10,67	102,60
	Обед					
№37, 2004 г. Коровка Л.С.	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы.	200	4,12	5,63	15,13	139,60
№316, Могильный б/н	Рис припущенный.	150	3,65	4,31	36,68	199,95
	Котлета рыбная п/ф (горбуша)	80	11,98	3,58	7,78	110,66
№228, 2005 г. М.П. Могильный	Соус красный основной.	30	0,69	1,95	3,09	31,00
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80	90,00
	Хлеб ржаной.	50	3,30	0,60	16,70	88,38
	Итого		24,22	16,07	103,18	659,59
	Усиленный полдник					
№773, сб. шк.	Булочка "Веснушка"	80	8,70	6,00	60,10	332,00
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120,00
	Итого		14,50	12,40	69,50	452,00
	Всего за 10 день		55,15	47,33	230,18	1566,75
ДЕНЬ 11						
	Завтрак					
№168 сб.до 2011 г	Каша кукурузная	200	6,21	5,28	27,90	184,00

	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,32	95,56
№6 сб.до 2011 г	Масло (порциями).	5	0,04	3,62	0,65	43,00
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
	Итого		9,51	9,33	56,97	357,56
	Второй завтрак					
№398 сб.до	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,00
	Итого		0,24	0,10	18,33	100,00
	Обед					
№86 сб.рец до 2011 г.	Суп с домашней лапшой, с мясом птицы.	250	32,39	9,84	152,44	82,75
	горошница	150	6,30	3,50	18,80	170,00
№2889	Шницель(п/ф)	80	11,92	8,80	11,64	173,00
№228, 2005 г. М.П.	Подлив	30	0,28	0,79	1,24	12,40
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из сухофруктов.	200	0,48	0,00	23,80	90,00
	Хлеб ржаной.	50	3,30	0,60	16,70	88,38
	Итого		54,67	23,53	224,62	616,53
	Усиленный полдник					
№ 213 Сборник рецептур в до. 2011 г.	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	95,56
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
№41 сб.рец до.2013 г. Коровка Л.С.	пряник	50	2,90	2,30	37,50	183,00
	Итого		11,24	7,33	66,20	376,56
	Всего за 11 день		75,66	40,29	366,12	1472,90
ДЕНЬ 12						
	Завтрак					
№ 168 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в до. 2011 г.	Каша ячневая	200	4,39	4,20	28,30	169,00
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,32	95,56
№6 сб.до 2011 г	Сыр (порциями).	20	4,64	5,90	0,13	72,00
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
	Итого		12,29	10,53	56,85	371,56
	Второй завтрак					
	Фрукты	100	1,92	0,65	24,63	115,62
	Итого		1,92	0,65	24,63	115,62
	Обед					
организация рац питания детей в доу 2007	Суп с гречкой на мясном бульоне	200	2,23	6,40	9,90	113,00
№ 637 Сборник	Азу по-татарски с мясом	150	17,53	13,30	29,46	342,00
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот из смеси сухоф	200	0,44	0,02	27,76	113,00
	Хлеб ржаной.	50	3,30	0,60	16,70	88,38
	Итого		23,50	20,32	83,82	656,38

		Усиленный полдник				
№454 сб.до 2011 г	Пирог с повидлом	80	4,60	1,87	44,44	212,80
рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в до. 2011	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107,00
	Итого		8,27	5,06	60,26	319,80
			45,98	36,56	225,56	1463,36
ДЕНЬ 13						
		Завтрак				
№ 171 Сборник рецептур блюд и	Каша сборная	200	7,20	6,00	33,00	214,00
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,32	95,56
№6 сб.до 2011 г	Масло (порциями).	5	0,04	3,62	0,65	43,00
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
			10,50	10,05	62,07	387,56
		Второй завтрак				
№401 Сб.р. блюд и	Ряженка	180	7,33	4,55	10,67	102,60
			7,33	4,55	10,67	102,60
		Обед				
по СТБ 9ГОСТ, ТУ) 1210-2010	Суп картофельный с зелёным горошком	250/10	7,65	4,82	12,30	123,90
№ 336 Сборник	Капуста тушеная с тушенкой	80	19,70	15,00	13,65	269,00
№ 378 сб рец блюд	Кисель	200	0,09	0,04	26,14	105,20
	Хлеб ржаной.	50	3,30	0,60	16,70	88,38
			30,74	20,46	68,79	586,48
		Усиленный полдник				
№207 Сборник рецептур	Макаронны с сыром	200	9,56	8,58	39,24	272,00
	Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	88,38
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
			12,96	9,21	65,04	395,38
			61,53	44,27	206,57	1472,02
ДЕНЬ 14						
		Завтрак				
№45 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и	Суп молочный рисовый	250	5,76	6,63	18,28	156,00
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,40	19,32	95,56
№6 сб.до 2011 г	Масло/сыр (порциями).	10	0,08	7,25	0,13	66,00
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
			8,90	14,31	46,83	352,56
		Второй завтрак				
Сборник рецептур	Сок	167	0,95	0,07	18,23	71,32
			0,95	0,07	18,23	71,32
		Обед				
Сборник рецептур в дошкольных организациях. 2011	Суп с пшеном на мясном бульоне	200	8,54	9,00	21,80	202,00
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для	Картофельная запеканка с рыбной консервой	165	12,13	9,50	25,70	237,00

№228, 2005 г. М.П. Могильный	Подлив	30	0,28	0,79	1,24	12,40
№241, 2004 г. Коровка Л.С.	Компот.	200	0,44	0,02	27,76	113,00
	Хлеб ржаной.	50	3,30	0,60	16,70	88,38
	Итого		24,69	19,91	93,20	652,78
	Усиленный полдник					
№58 сб.для до Уральский 2011 г.	Гренки в молочно-яичной смеси	65	6,00	8,70	21,45	185,55
№264, 2004 г. Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	200	0,10	0,03	9,10	35,00
№331	Конфета	0,35	33,60	0,00	0,00	133,00
	Итого		39,70	8,73	30,55	353,55
	Всего за 14 день		74,24	43,02	188,81	1430,21
	среднее за день					1466,43