

«Утверждаю»  
Заведующая МБДОУ №38  
Коротыгина С.К.  
Приказ №27 от 27.05.2016 года



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЙ САД С 12ЧАСОВЫМ  
ПРЕБЫВАНИЕМ**

**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №38»**





### СРЕДА 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	-	0,01	-
168	Каша из хлопьев «Геркулес» молочная с сахаром и маслом	160	3,05	5,69	25,25	168,0	19,0	1,17	0,11	0,03	-
392	Чай с повидлом	180/20	0,12	0,06	9,76	40,0	5,0	0,44	-	0,01	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
399	Сок фруктово-ягодный	180	-	-	18,18	89,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
8	Сельдь с луком	35	3,25	2,13	-	33,27	20,0	0,28	0,01	0,05	-
58	Свекольник на мясном бульоне	250	1,99	5,11	16,93	121,75	44,28	1,19	0,05	0,04	10,29
304	Плов из курицы	210	19,47	19,69	35,69	285,7	40,3	2,03	0,26	0,11	1,01
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,88	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
397	Какао на цельном молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
470	Булка «Дорожная»	50	2,69	4,49	15,03	92,0	4,6	0,3	0,03	0,01	-
189	Запеканка рисовая с творогом	210	8,1	7,47	46,89	276,9	75,4	1,2	0,06	0,19	0,08
394	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	<b>ИТОГО</b>		<b>55,12</b>	<b>58,84</b>	<b>278,25</b>	<b>1745,5</b>	<b>560,83</b>	<b>12,67</b>	<b>0,87</b>	<b>0,89</b>	<b>20,35</b>

### ЧЕТВЕРГ 4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
7	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	38,0	88,0	0,1	-	0,03	0,07
168	Каша кукурузная молочная с сахаром и маслом	140	3,98	4,08	29,94	223,0	16,7	0,62	0,06	0,03	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
399	Сок фруктово-ягодный	180	-	-	18,18	89,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
18	Салат овощной с яблоками и с маслом растительным	60	1,85	3,16	5,28	31,68	11,05	0,63	0,04	0,03	8,4
67	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	4,24	7,89	9,12	94,75	43,33	0,8	0,06	0,05	18,47
255	Биточки рыбные (запеченные)	80	8,09	7,26	6,79	107,0	19,9	0,57	0,06	0,05	0,24
348	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	21,97	7,08	0,19	0,01	0,01	0,71
315	Каша рисовая	150	3,85	5,37	36,68	181,6	1,37	0,53	0,03	0,02	-
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	19,2	0,57	0,01	0,05	90,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
400	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	или йогурт	220	5,86	4,99	19,6	179,0	-	-	-	-	-
	Вафли	30	0,64	0,56	16,02	81,4	34,2	0,24	0,02	0,02	-
94	Суп молочный с пшеном	250	5,99	5,48	18,57	223,8	161,9	0,54	0,1	0,2	0,9
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	43,0	12,8	0,32	-	-	2,83
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	<b>ИТОГО</b>		<b>47,2</b>	<b>44,58</b>	<b>246,26</b>	<b>1631,2</b>	<b>724,23</b>	<b>9,85</b>	<b>0,74</b>	<b>0,89</b>	<b>127,71</b>

## ПЯТНИЦА 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	-	0,01	-
168	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом	140	2,32	3,96	28,97	181,0	4,7	0,36	0,02	0,02	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
399	Сок фруктово-ягодный	180	-	-	18,18	89,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	Огурцы свежие или помидоры свежие	50	0,4\  0,55	-	1,3/1,9	6,5/10					
85	Суп с клецками	250/25	2,06	3,36	12,14	96,5	22,78	0,68	0,08	0,05	5,75
274	Мясо тушеное с овощами	220	19,71	19,65	15,02	296,0	42,3	2,09	0,13	0,19	5,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,88	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
400	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	или йогурт	220	5,86	4,99	19,6	179,0	-	-	-	-	-
458	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101,0	25,4	0,46	0,04	0,36	0,02
213	Яйцо вареное 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5	11,0	0,5	0,02	0,09	-
231	Сырники из творога	150	8,3	12,7	11,4	234,0	153,8	0,77	0,07	0,27	0,25
351	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	18,81	0,05	0,01	0,02	0,1
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	<b>ИТОГО</b>		<b>58,84</b>	<b>61,98</b>	<b>219,45</b>	<b>1739,83</b>	<b>468,83</b>	<b>12,25</b>	<b>0,64</b>	<b>1,17</b>	<b>16,51</b>

## ПОНЕДЕЛЬНИК 6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	-	0,01	-
168	Каша пшенная молочная с сахаром и маслом	160	4,27	4,86	29,32	178,0	12,0	1,02	0,11	0,02	-
392	Чай с повидлом	180/20	0,12	0,06	9,76	40,0	5,0	0,44	-	0,01	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	92,0	8,0	0,6	0,4	0,5	10,0
20	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,84	3,05	5,41	52,44	22,39	0,31	0,02	0,02	19,47
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	52,44	24,6	1,08	0,1	0,06	8,25
300	Курица отварная (для супа)	25	3,65	4,25	-	60,94	8,25	0,4	0,1	0,03	-
261	Тефтели рыбные с соусом	80	9,28	7,21	7,67	141,0	45,0	0,74	0,09	0,09	0,26
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	36,98	1,01	0,1	0,11	18,16
883	Кисель из концентрата	180	0,1	0,04	24,22	97,56	12,46	0,19	-	-	2,75
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
400	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	или йогурт	220	5,86	4,99	19,6	179,0	-	-	-	-	-
	Печенье	30	1,5	2,36	14,88	83,4	-	-	-	-	-
199	Биточки манные с повидлом	230	6,79	6,23	51,89	266,0	76,2	1,07	0,06	0,1	0,65
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	<b>ИТОГО</b>		<b>51,65</b>	<b>52,07</b>	<b>280,58</b>	<b>1733,03</b>	<b>635,67</b>	<b>11,03</b>	<b>1,34</b>	<b>1,47</b>	<b>63,32</b>

## ВТОРНИК 7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
7	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	38,0	88,0	0,1	-	0,03	0,07
94	Суп молочный с крупой ячневой	200	5,56	5,16	18,35	184,99	169,7	0,4	0,09	0,2	0,91
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	43,0	12,8	0,32	-	-	2,83
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
399	Сок фруктово-ягодный	180	-	-	18,18	89,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
42	Салат из моркови с яблоком и с маслом растительным	60	0,52	3,13	4,72	31,14	12,71	0,79	0,03	0,03	4,17
76	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	1,98	5,11	16,93	81,45	24,95	0,93	0,09	0,06	7,54
282	Котлеты мясные с маслом сливочным	80	7,95	15,0	9,11	166,1	10,6	0,89	0,05	0,08	-
317	Макаронные изделия отварные	150	3,52	4,52	36,45	154,45	4,86	1,11	0,06	0,03	-
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	91,88	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
397	Какао на цельном молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
469	Булка «Домашняя»	50	1,82	3,13	13,48	89,0	4,9	0,32	0,03	0,02	-
302	Рагу овощное с курицей	230	10,08	8,64	21,29	241,0	51,9	1,93	0,24	0,14	9,44
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	<b>ИТОГО</b>		<b>47,63</b>	<b>52,29</b>	<b>254,78</b>	<b>1632,01</b>	<b>612,36</b>	<b>12,73</b>	<b>0,89</b>	<b>0,9</b>	<b>32,55</b>



## СРЕДА 8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	-	0,01	-
216	Омлет с сыром	85	7,1	12,8	1,4	182,9	146,2	0,19	0,05	0,32	0,17
397	Какао на цельном молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
399	Сок фруктово-ягодный	180	-	-	18,18	89,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,61	49,1	20,13	0,53	0,03	0,03	7,95
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,6	7,5	14,33	117,3	45,3	1,27	0,1	0,15	9,11
300	Курица отварная	80	9,6	11,6	-	131,15	26,4	1,28	0,32	0,1	-
313	Каша гречневая	150	7,6	6,09	38,64	143,65	14,82	4,56	0,21	0,11	-
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	100,8	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
400	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	или йогурт	220	5,86	4,99	19,6	179,0	-	-	-	-	-
458	Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	111,0	7,8	0,54	0,04	0,02	0,04
213	Яйцо вареное 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5	11,0	0,5	0,02	0,09	-
235	Пудинг творожный	150	12,1	10,8	24,33	249,9	129,9	0,97	0,06	0,23	0,19
351	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	18,81	0,05	0,01	0,02	0,1
393	Чай с сахаром и лимоном	217	0,12	0,02	10,2	43,0	12,8	0,32	-	-	2,83
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	<b>ИТОГО</b>		<b>67,54</b>	<b>74,48</b>	<b>244,15</b>	<b>1829,75</b>	<b>662,1</b>	<b>15,19</b>	<b>1,14</b>	<b>1,34</b>	<b>27,95</b>

## ЧЕТВЕРГ 9

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	-	0,01	-
168	Каша из смеси круп (пшено +рис) молочная с сахаром и маслом	160	3,3	4,41	29,15	169,5	8,35	0,69	0,06	0,02	0,02
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	92,0	8,0	0,6	0,4	0,5	10,0
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,15	5,88	51,25	15,81	0,49	0,05	0,04	9,39
57	Борщ со сметаной	250	1,82	4,91	12,74	102,5	44,38	1,19	0,05	0,04	10,29
277	Гуляш из говядины	110	14,42	13,41	3,96	179,0	29,2	1,15	0,04	0,11	0,6
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	129,25	36,98	1,01	0,1	0,11	18,16
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	19,2	0,57	0,01	0,05	90,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
392	Чай с сахаром	220	0,06	0,02	9,99	50,9	10,0	0,28	-	-	0,03
	Пряники	30	1,95	2,46	20,55	129,9	51,3	0,36	0,03	0,03	-
246	Рыба, припущенная в молоке	80	10,25	7,1	2,53	106,0	39,4	0,52	0,07	0,08	0,57
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	1,16	0,15	0,09	21,0
397	Какао на цельном молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	<b>ИТОГО</b>		<b>57,05</b>	<b>59,51</b>	<b>253,52</b>	<b>1768,65</b>	<b>564,06</b>	<b>12,37</b>	<b>1,28</b>	<b>1,48</b>	<b>161,26</b>

## ПЯТНИЦА 10

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	-	0,01	-
168	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	140	4,08	4,08	29,94	173,0	16,7	1,76	0,08	0,03	-
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
399	Сок фруктово-ягодный	180	-	-	18,18	89,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
	Огурцы свежие или помидоры свежие	50	0,4\0,55	-	1,3/1,9	6,5/10					
80	Суп с пшеном	250	2,18	3,84	14,29	101,5	24,0	0,96	0,11	0,05	8,25
282	Биточки мясные	80	7,93	7,74	8,97	132,0	10,6	0,89	0,05	0,08	-
355	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,11	24,03	8,77	0,12	0,01	0,01	0,4
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,88	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
400	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	или йогурт	220	5,86	4,99	19,6	179,0	-	-	-	-	-
	Вафли	30	0,64	0,56	16,02	68,4	34,2	0,24	0,02	0,02	-
212	Лапшевник с творогом и маслом сливочным	205	13,31	12,66	31,2	266,9	133,6	1,73	0,13	0,22	0,17
394	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	<b>ИТОГО</b>		<b>50,5</b>	<b>51,16</b>	<b>249,92</b>	<b>1642,86</b>	<b>741,29</b>	<b>14,96</b>	<b>0,81</b>	<b>1,03</b>	<b>42,21</b>

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ 10-ДНЕВНОГО РАЦИОНА (дети 3-7 лет)

№ п/п	Дни недели	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
		белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
1	Понедельник	50,67	52,29	229,59	1619,08	721,94	12,7	1,21	1,14	23,61
2	Вторник	61,44	63,68	252,49	1746,14	684,86	14,38	1,42	1,62	68,86
3	Среда	55,12	58,84	278,25	1745,5	560,83	12,67	0,87	0,89	20,35
4	Четверг	47,2	44,58	246,26	1631,2	724,23	9,85	0,74	0,89	127,71
5	Пятница	58,84	61,98	219,45	1739,83	468,83	12,25	0,64	1,17	16,51
6	Понедельник	51,65	52,07	280,58	1733,03	635,67	11,03	1,34	1,47	63,32
7	Вторник	47,63	52,29	254,78	1632,01	612,36	12,73	0,89	0,9	32,55
8	Среда	67,54	74,48	244,15	1829,75	662,1	15,19	1,14	1,34	27,95
9	Четверг	57,05	59,51	253,52	1768,65	564,06	12,37	1,28	1,48	161,26
10	Пятница	50,5	51,16	249,92	1642,86	741,29	14,96	0,81	1,03	42,21
	<b>ИТОГО</b>	<b>547,64</b>	<b>570,88</b>	<b>2508,99</b>	<b>17088,05</b>	<b>6376,17</b>	<b>128,13</b>	<b>10,34</b>	<b>11,93</b>	<b>584,33</b>

#### Список использованной литературы

- 1 Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012. – 584 с.
- 2 Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л. Марчука. – Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2009. – 619 с.
- 3 Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции – Издание 3-е и изменениями и дополнениями (4 часть) / Под ред. В.Т. Лапиной. - Издательство «Хлебпродинформ», Москва, 2009. – 700 с.

