

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида «Теремок»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детского сада «Теремок»
И. П. Иващенко

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»
СЕЗОН ЛЕТНЕ- ОСЕННИЙ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ: Н. Н. Филатова, Л. С. Коровка, И. Я. Конь, А. В. Мосова

приём пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		гр	Белки	Жиры	Углеводы	К/КАЛ	
День 1							
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150/180	6,76	10,42	25,86	224,94	№68 (1)
	Кофейный напиток на молоке	160/180	4,58	5,04	21,50	145,34	№176 (1)
	Бутерброд с слив. маслом	40/50	5,86	12,37	13,38	95,2	№2(1)
Итого за завтрак		350/410	17,2	27,83	60,74	465,48	
2-й завтрак							
	Свежие фрукты	95/95	0,41	0,41	10,09	47	№16 (1)
Итого за 2-й завтрак		95/95	0,41	0,41	10,09	47	
обед							
	Суп картофельный с бобами	150/180	2,86	3,11	8,06	79,03	№24 (1)
	Жаркое по домашнему	150/200	20,8	35,25	24,62	490,4	№106 (1)
	Салат из свежих овощей	50/60	0,5	5,08	2,50	56,96	№17(1)
	Сок фруктовый	150/180	0.15	0,	14,85	64,5	Промышленное производство.
	хлеб пшеничный	15/30	1,9	0,07	12,5	65	
	хлеб ржаной	30/37,5	2,8	0,6	24,6	116	
Итого обед		545/687,5	21,05	19,01	92,93	629,51	
полдник							
	Оладьи с сгущенным молоком или, повидлом	50/75 15/20	2,95	2,35	37,5	183	№295 (1)
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150/180	1	0,2	20,2	92	Промышленное производство.
Итого за полдник		215/275	3,95	2,55	57,7	285	
Итого за день		1190/1467,5	55,13	49,8	221,46	1426,99	

1 - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. центр питания, 2008 г.

2- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях . составитель Н.А.Таргонская 2002г.

Приём пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		гр				К/КАЛ	
День 2							
завтрак	Каша манная молочная жилкая	160/190	6,76	10,42	25,86	224,94	№58 (1)
	Чай с сахаром	150/180	4,58	5,04	21,50	145,34	№118 (2)
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	40/50	5,86	12,37	13,38	95,2	№3(1)
Итого за завтрак		350/420	17,2	27,83	60,74	465,48	
2-й завтрак							
	Йогурт	100/100	2,5	0,1	17	91	Промышленное
Итого за 2-й завтрак		100/100	2,5	0,1	17	91	
обед							
	Салат из свежих огурцов	50/60	0,36	5,05	1,5		№14(1)
	Борщ со свежей капусты и сметаной	155/185	1,52	5,39	8,55	88,89	№17 (1)
	Котлета рыбная любительская	60/70	22,35	3,11	5,96	136,63	№99 (1)
	Картофельное пюре	120/150	3,1	5,4	20,3	106,97	№142 (1)
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,12	0,	11,6	113,79	№168 (1)
	хлеб пшеничный	15/30	1,9	0,07	12,5	65	
	хлеб ржаной	30/37,5	2,8	0,6	24,6	116	
Итого обед		570/712,5	32,5	19,6	91,65	639,72	
полдник							
	Сдоба обыкновенная	50/70	4,71	3,67	35,3	193,06	№200 (1)
	Кисломолочный напиток кефир	150/180	1	0,2	20,2	92	Промышленное производство
Итого за полдник		200/250	5,71	3,87	55,5	285,06	
Итого за день		1230/1482,	55,41	51,4	224,89	1390,26	

1 - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. центр питания, 2008 г.

: 2- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях . составитель Н.А.Таргонская 2002г.

Приём пищи	наименование блюда	Вес блюда				энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1		гр	Белки	Жиры	Углеводы	К/КАЛ	
День 3							
завтрак	Ленивые вареники	150/160	32,49	9,82	33,22	351,22	№41 (2)
	Какао с молоком	150/180	3,77	3,93	25,95	153,92	№171 (1)
	зефир	60/60	0,2	0	16,3	62	Промышленное производство
Итого за завтрак		360/400	36,46	13,75	75,47	567,14	
2-й завтрак							
	фрукты	95/95	0,4	0	9,8	47	Промышленное производство.
Итого за 2-й завтрак		95/95	0,4	0	9,8	47	
обед							
	Суп картофельный с клёцками	150/180	3	2,63	13,47	85,55	№6 (2)
	Плов из курицы	125/160	19,46	16,55	26,97	334,74	№124 (1)
	Салат свежих помидор	50/60	0,5	5,08	2,3	56,96	№13(1)
	Компот из свежих фруктов	150/180	0,12	0,	11,6	113,79	№169 (1)
	хлеб пшеничный	15/30	1,9	0,07	12,5	65	
	хлеб ржаной	30/37,5	2,8	0,6	24,6	116	
Итого обед		520/647,5	27,78	24,93	54,34	772,04	
полдник							
	Суп молочный с вермишелью	150/180	1,55	0,94	10,46	56,4	№129 (1)
	Кисломолочный напиток « Снежок»	150/180	2,8	4	4,2	64	Промышленное производство
	Батон	30/30	2,3	0,9	15,4	78,6	Промышленное производство
Итого за полдник		330/390	66,5	5,84	30,06	199	
Итого за день		1305/1532,5	131,14	44,52	214,19	1585,18	

1 - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. центр питания, 2008 г.

: 2- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях

Неделя 1 День 4		гр	Белки	Жиры	Углев оды	К/КАЛ	
завтрак	Омлет натуральный	130/150	7,8	12,3	1,5	118,2	№75 (1)
	Икра кабачковая	50/60	1,56	3,18	3,42	47,4	Промышленное производство.
	Кофейный напиток на молоке	150/180	4,58	5,04	21,50	145,34	№176 (1)
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	40/50	5,86	12,37	13,38	95,2	№3(1)
Итого за завтрак		370/440	19,8	32,89	39,8	406,14	
2-й завтрак							
	фрукты	95/95	0,4	0	9,8	47	Промышленное производство. производствр
Итого за 2-й завтрак		95/95	0,4	0	9,8	47	
обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	55/60	0,5	5,08	2,50	56,96	№4(1)
	Суп с крупой	150/180	4,37	6,44	44,02	162	№28 (1)
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	5,7	4,82	24,45	180,34	№58 (1)
	Рыба тушеная с овощами	75/95	9,47	4,97	4,41	100,04	№98 (1)
	Сок фруктовый	150/180	0.15	0,	14,85	64,5	Промышленное производство.
	хлеб пшеничный	15/30	1,9	0,07	12,5	65	
	хлеб ржаной	30/37,5	2,8	0,6	24,6	116	
Итого обед		585/712,5	25,03	20,54	126,13	743,18	
полдник							
	Лапшевник с творогом	130/150	12,88	11,28	30,19	273	№ 13 (2)
	Кисломолочный напиток кефир	150/180	2,8	4	4,2	64	Промышленное производство
	Вафли	15/30	2,3	0,9	15,4	78,6	Промышленное производство
Итого за полдник		295/360	17,98	16,18	49,79	465,39	
Итого за день		1345/1607,2	63,21	68,81	225,62	1661,71	

1 - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. центр питания, 2008 г.

2 - Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях

приём пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		гр				К/КАЛ	
День 5							
завтрак	Каша молочная ячневая жидкая	160/190	3,38	5,21	12,93	112,47	№68 (1)
	Чай с сахаром	150/180	4,58	5,04	21,50	145,34	№118 (2)
	Бутерброд со сливочным маслом	40/50	5,86	12,37	13,38	95,2	№3(1)
Итого за завтрак		350/420	17,2	27,83	60,74	465,48	
2-й завтрак							
	Яблоко свежее	95/95	2,5	0,1	17	91	Промышленное производство
Итого за 2-й завтрак		95/95	2,5	0,1	17	91	
обед							
	Салат из свежих овощей	50/60	0,5	5,08	2,50	56,96	№17(1)
	Суп с макаронными изделиями	150/180	2,86	3,11	8,06	79,03	№25 (1)
	Ленивые голубцы	130/150	9,5	11,1	9,7	176,9	№40 (1)
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,12	0,	11,6	113,79	№168 (1)
	хлеб пшеничный	15/30	1,9	0,07	12,5	65	
	хлеб ржаной	30/37,5	2,8	0,6	24,6	116	
Итого обед		525/647,5		19,6	91,65	639,72	
полдник							
	Маннй пудинг со сгущенным молоком	130/150	4,71	3,67	35,3	193,06	№44 (2)
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150/180	1	0,2	20,2	92	Промышленное производство
Итого за полдник		280/330	5,71	3,87	55,5	285,06	
Итого за день		1250/1492,5	55,41	51,4	224,89	1390,26	

1 - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. центр питания, 2008 г.

: 2- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях . составитель Н.А.Таргонская 2002г.

Приём пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 1		гр	Белки	Жиры	Углеводы	К/КАЛ	
завтрак	Каша молочная манна жидкая	160/190	6,76	10,42	25,86	224,94	№58 (1)
	Какао с молоком	150/180	3,77	3,93	25,95	153,92	№171 (1)
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	40/50	5,86	12,37	13,38	95,2	№3(1)
Итого за завтрак		350/420	17,2	27,83	60,74	465,48	
2-й завтрак							
	Яблоко свежее	95/95	2,5	0,1	17	91	Промышленное производство
Итого за 2-й завтрак		95/95	2,5	0,1	17	91	
обед							
	Борщ со свежей капустой со сметаной	155/185	1,52	5,39	8,55	88,89	№17 (1)
	Гуляш из свинины	86/100	17,8	19,3	14,6	304,7	№105 (1)
	Макароны отварные	110/130	5,7	4,82	24,45	180,34	№ 134(10)
	Салат из свежих овощей	40/60	0,36	5,05	1,5		№17(1)
	Сок фруктовый	150/180	0,12	0,	11,6	113,79	Промышленное
	хлеб пшеничный	15/30	1,9	0,07	12,5	65	
	хлеб ржаной	30/37,5	2,8	0,6	24,6	116	
Итого обед		586/722,5	32,5	19,6	91,65	639,72	
полдник							
	Блинчики с повидлом или с сгущенным молоком	50/15 70/20	8	5,66	52,5	292,88	№185 (1)
	Кисломолочный напиток кефир	150/180	1	0,2	20,2	92	Промышленное производство
Итого за полдник		215/270	5,71	3,87	55,5	384,88	
Итого за день		1246/1507,5	55,41	51,4	224,89	1581,08	

1 - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. центр питания, 2008 г.

: 2- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях . составитель Н.А.Таргонская 2002г.

приём пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность К/КАЛ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		гр					
День 2							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160/180	5,58	6,12	19,73	156,08	№30 (1)
	Кофейный напиток на молоке	150/180	4,58	5,04	21,50	145,34	№176 (1)
	Печенье или вафли	40/40					Промышленное
Итого за завтрак		350/400	17,2	27,83	60,74	465,48	
2-й завтрак							
	йогурт	100/100	2,5	0,1	17	91	Промышленное производство
Итого за 2-й завтрак		100/100	2,5	0,1	17	91	
обед							
	Салат из свежих помидоры	510/60	0,36	5,05	1,5		№13(1)
	Суп с крупой	150/180	1,85	6,19	12,34	112,47	№28 (1)
	Рыба тушенная с овощами	75/95	9,47	4,97	4,41	100,04	№21 (2)
	Картофельное пюре	120/150	3,1	5,4	20,3	106,97	№142 (1)
	Компот из свежих фруктов	150/180	0,12	0,	11,6	113,79	№167 (1)
	хлеб пшеничный	15/30	1,9	0,07	12,5	65	
	хлеб ржаной	30/37,5	2,8	0,6	24,6	116	
Итого обед		590/732,5	27,15	22,26	96,89	695	
полдник							
	Яйцо куриное варёное вкрутую Икра кабачковая	40/40 40/40	6,2	8,05	31,09	195,8	№ 8 (1) Промышленное производство
	Кисломолочный напиток «Снежок»	160/190	1,0	0,2	20,2	92	Промышленное производство
	хлеб пшеничный	15/30	1,9	0,07	12,5	65	
Итого за полдник		255/300	7,2	8,25	51,29	287,06	
Итого за день		1295/1532,5	54,05	58,44	149,23	1447,54	

1 - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. центр питания, 2008 г.

: 2- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях . составитель Н.А.Таргонская 2002г.

Приём пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		гр				К/КАЛ	
День 3							
завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	160/190	6,2	8,5	31,09	195,8	№67 (1)
	Чай с сахаром	150/180	4,58	5,04	21,50	145,34	№118 (1)
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	40/50	5,86	12,37	13,38	95,2	№3(1)
Итого за завтрак		350/420	16,64	25,91	65,95	436,34	
2-й завтрак							
	Яблоко свежее	95/95	2,5	0,1	17	91	Промышленное производство
Итого за 2-й завтрак		95/95	2,5	0,1	17	91	
обед							
	Суп картофельный с бобами	150/180	2,86	3,11	8,06	79,03	№24 (1)
	Капуста тушенная	110/130	2,6	3,23	13,45	87,16	№138 (1)
	Курица отварная	70/90	15,6	9,9	0,82	162,7	№125 (1)
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,12	0,	11,6	113,79	№168 (1)
	хлеб пшеничный	15/30	1,9	0,07	12,5	65	
	хлеб ржаной	30/37,5	2,8	0,6	24,6	116	
Итого обед		525/627,5	26,59	21,94	79,17	704,41	
полдник							
	Пудинг творожный запечённый	120/150	24,26	8,13	39,75	330,81	№ 40 (2)
	Кисломолочный напиток кефир	150/180	1,0	0,2	20,2	92	Промышленное производство
Итого за полдник		270/330	25,26	8,33	59,95	482,76	
Итого за день		1240/1472,5	68,49	56,18	205,07	1714,51	

1 - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. центр питания, 2008 г.

: 2- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях . составитель Н.А.Таргонская 2002г.

Приём пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4		гр				К/КАЛ	
завтрак	Ленивые вареники	150/160	32,49	9,82	33,22	351,22	№41 (2)
	Какао с молоком	150/180	3,77	3,93	25,95	153,92	№171 (1)
	зефир	50/60	0,2	0	16,3	62	Промышленное
Итого за завтрак		350/400	36,46	13,75	75,47	567,14	
2-й завтрак							
	фрукты	95/95	0,4	0	9,8	47	Промышленное производство
Итого за 2-й завтрак		95/95	0,4	0	9,8	47	
обед							
	Борщ со свежей капустой и сметаной	155/185	1,52	5,39	8,55	88,89	№17 (1)
	Котлета из свинины	60/80	10,68	11,72	5,74	176,75	№10 (2)
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	8,7	4,82	24,45	180,34	№127 (1)
	Салат из свежих овощей	50/60	0,36	5,05	1,5		№13(1)
	Сок фруктовый	150/180	0,12	0,	11,6	113,79	Промышленное производство)
	хлеб пшеничный	25/30	1,9	0,07	12,5	65	
	хлеб ржаной	30/37,5	2,8	0,6	24,6	116	
Итого обед		580/712,5	26,43	27,63	95,58	821,15	
полдник							
	Каша молочная ячневая жидкая	150/180	3,38	5,21	12,93	112,47	№68 (1)
	Кисломолочный напиток «Снежок» батон	150/180	1	0,2	20,2	92	Промышленное производство
		20/30	4,25	2,9	39,2	199,8	Промышленное производство
Итого за полдник		320/390	4,38	5,41	33,13	204,47	
Итого за день		1345/1597,5	67,67	46,79	204,18	1639,76	

1 - Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. центр питания, 2008 г.: 2- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества

приём пищи	наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		гр				К/КАЛ	
День 5							
завтрак	Омлет натуральный	130/150	7,8	12,3	1,5	118,2	№ 75 (1)
	Зелёный горошек отварной	40/60	1,2	0,1	2,5	15,5	№ 7 (1)
	Кофейный напиток на молоке	150/180	4,58	5,04	21,50	145,34	№176 (1)
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	40/60	5,86	12,37	13,38	95,2	№3(1)
Итого за завтрак		360/450	19,44	29,54	38,88	374,24	
2-й завтрак							
	фрукты	95/95	0,4	0	9,8	47	Промышленное
Итого за 2-й завтрак		95/95	0,4	0	9,8	47	
обед							
	Салат из свежих помидор	50/60	0,36	5,05	1,5		№13(1)
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/180	1,85	6,19	12,34	112,47	№ 26(1)
	Тефтеля рыбная	60/70	8,8	1,65	5,8	73,55	№ 99 (1)
	Картофельное пюре	120/150	3,1	5,4	20,3	106,97	№142 (1)
	Компот из свежих фруктов	150/180	0,12	0,	11,6	113,79	№167 (1)
	хлеб пшеничный	15/30	1,9	0,07	12,5	65	
	хлеб ржаной	30/37,5	2,8	0,6	24,6	116	
Итого обед		575/707,5	19,21	17,55	88,44	643,08	
полдник							
	Пирожок печёный из сдобного теста	50/70	3,49	2,92	21,73	127,79	№ 213 (1)
	Кисломолочный напиток кефир	150/180	1,0	0,2	20,2	92	Промышленное производство
Итого за полдник		200/250	4,49	3,12	41,93	219,79	
Итого за день		1230/1502,5	43,54	50,21	179,05	1284,11	

1 - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. центр питания, 2008 г.

: 2- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях . составитель Н.А.Таргонская 2002г.