

Утверждаю.

Директор МБОУ ООШ с.Лавы

_____ Л.И.Фролова

«09» января 2024г.

**Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений (ДОУ)
(возрастная категория от 3 до 7 лет)**

ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ МБОУ ООШ с.Лавы

2024

Рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, указанных в примерах разработаны на основе:

1. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях Москва Дели принт 2010г.

2. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические рекомендации г. Москвы. Издание официальное Москва 2007г.

3. Методических рекомендаций по организации и контролю качества питания в образовательных учреждениях Москва Линка-Пресс 2002г.

4. Организация рационального питания детей в ДОУ. Составители Г.И. Белева, С.С. Лакоценин, 2008г.

5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий образовательных учреждений, детских домов, оздоровительных лагерей часть 2 Липецк

ном двухнедельном меню

кольных образовательных

дические указания

я в дошкольных

нова, Т.А. Павлова-Воронеж,

ий для дошкольных
к 2008г.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10	Суп молочный рисовый	180	4,42	5,08	16,83	132,4	94
ЗАВТРАК							
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99	70,5	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7
	Какао с молоком	180	3,76	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак:	400	12,81	12,13	48,64	345,9	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338
ОБЕД:	Салат из свеклы отварной	50	0,72	4,05	4,18	47	33
	Суп картофельный с клецками	180/40	3,87	4,94	20,84	155,61	85
	Гречка отварная	130	3,8	4,7	24,1	205,7	378
	Гуляш	80	15,42	12,41	3,96	189	277
	Компот из свежих фруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	346
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	700	26,45	26,68	90,57	720,24	
ПОЛДНИК	Кисель	180	0,06	0	28,48	110,36	883
	Печенье	20	1,13	2,77	11,16	65,4	
	Итого за полдник:	200	1,19	2,77	39,64	175,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1500	41,25	42,38	198,45	1335,9	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			460,3	459,9	1847,8	13423,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			46	46	184,8	1342,3	
% ОТ КАЛОРИЙНОСТИ			3,43	3,43	13,77		

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9	Омлет натуральный	60	5,64	10,01	1,13	117,8	215
ЗАВТРАК:							
	Суп молочный вермишелевый	180	5,18	4,69	16,95	130,32	93
	Батон пшеничный	30	2,05	0,81	14,22	62,67	
	Кисель	180	0,06	0	28,48	110,36	883
	Итого за завтрак:	450	12,93	15,51	60,78	421,15	
2 ЗАВТРАК:	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	338
ОБЕД :	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2	13,1	107,8	81
	Голубцы ленивые	180\10	16,9	11,62	24,35	262,8	298
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	610	24,65	16,4	79,12	540,53	
ПОЛДНИК:	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,95	179	469
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,65	96,39	395
	Итого за полдник:	230	8,86	10,76	35,6	275,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	47,24	43,47	195,1	1331,07	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8	Каша геркулесовая молочная	180/5	3,79	3,63	23,97	160	185
ЗАВТРАК:							
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99	70,5	
	Масло сливочное	10	0,04	3,63	0,07	33,1	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7
	Какао с молоком	180	3,76	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак:	415	12,22	14,31	55,85	406,6	
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	11,16	57	338
ОБЕД :	Суп крестьянский со сметаной	200	3,1	5,98	12,64	126,55	98
	Рыба тушеная в томате с овощами	60/50	23,25	11,68	10,81	233,64	247
	Рис отварной	130/5	2,16	5,6	18,36	103,13	214,5
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	665	31,87	23,84	83,48	633,25	
ПОЛДНИК:	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	393
	Блинчик с маслом, сахаром	100/5/5	5,14	5,39	19,44	203	447
	Итого за полдник:	290	5,2	5,41	29,43	243	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	49,74	43,56	179,92	1339,85	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7	Каша пшеничная молочная	200/5	5,39	8,6	38,21	187	185
ЗАВТРАК							
	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34	94	
	Кисель	180	0,06	0	28,48	110,36	883
	Итого за завтрак:	415	8,53	9,82	88,03	391,36	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	11,16	57	338
ОБЕД:	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	200/5	1,4	4,90	10,2	82	57
	Птица тушеная в соусе	100	15,29	13,5	4,3	204	301
	Макароны отварные с маслом	130/5	3,69	5,6	17,68	111,5	205
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	660	20,56	24,00	53,75	480,55	
ПОЛДНИК:	Запеканка творожная	100	17,54	12,05	17,15	247	237
	Чай	180/7	0,06	0,02	9,99	40	393
	Итого за полдник:	287	17,6	12,07	27,14	287	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1542	47,14	45,89	180,08	1215,91	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ.)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6	Каша манная молочная	200/10	3,15	3,89	26,38	153	185
ЗАВТРАК:							
	Печенье	20	1,5	1,36	14,88	87,2	
	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,06	0,02	9,99	40	394
	Итого за завтрак:	410	4,71	5,27	51,25	280,2	
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД :	Салат из свеклы отварной	60	2,82	5,7	4,3	79,7	33
	Суп картофельный с пшеном	180	4,64	4,54	10,29	68,8	90
	Биточек мясной	70	9,2	8,08	8,35	160,03	
	Картофель тушеный	150	3,27	9,7	23,1	211	133
	Компот из свежих фруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	346
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	680	23,29	28,6	87,71	689,46	
ПОЛДНИК:	Макароны отварные с маслом, сахаром	130/5/10	4,93	6,76	28,82	174	203
	Батон пшеничный	30	2,05	0,81	14,22	62,67	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
	Сыр	12	2,32	2,95	0	36	7
	Кофейный напиток	180	4,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за полдник:	372	14,19	16,56	57,47	396,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1642	50,32	50,43	207,59	1423,43	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5	Каша молочная "Дружба"	200/5	3,16	5,09	13,17	111,58	66
ЗАВТРАК							
	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34	94	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	393
	Итого за завтрак:	425	8,62	9,28	44,5	281,58	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД:	Свекольник	200	2,12	5,97	24,7	152,5	стр.132
	Котлета из мяса птицы	70	11,23	10,12	11,64	183	305
	соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	331
	Макароны отварные с маслом	130/5	3,69	2,83	17,68	111,5	205
	Компот из сухофрук- тов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	705	20,93	21	97,8	640,98	
ПОЛДНИК:	Сырники из творога	100	15,8	18,86	29,34	376	209(В)
	Кисель	150	0,05	0	23,7	92	883
	Итого за полдник:	250	15,85	18,86	53,04	468	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	45,85	49,14	206,5	1447,56	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые	150/8	22,13	20,28	29,4	444,3	204
	соус молочный	40	1,06	3,7	3,95	53,28	351
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99	70,5	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	393
	Итого за завтрак:	408	25,56	24,91	59,33	608,08	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД:	Суп перловый вегетарианский	200	2,92	3,49	20,83	156,5	69
	Шницель рыбный	70	13,8	7,27	12,93	157,1	511
	Рис отварной с маслом	130/5	3,22	3,6	18,56	179,4	165
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	625	23,3	14,94	93,99	662,93	
ПОЛДНИК:	Вафли	15	0,51	7,6	9,71	80,85	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за полдник:	195	3,36	10,01	24,07	171,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1408	52,67	49,86	188,55	1499,86	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3	Каша рисовая молочная	180/5	5,9	3,9	24,6	108,9	185
ЗАВТРАК:							
	Кофейный напиток	180	4,85	2,41	14,36	91	395
	Батон пшеничный	30	2,05	0,81	14,22	62,67	
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,2	
	Итого за завтрак:	405	12,88	14,38	53,32	328,77	
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД :	Суп вермишелевый	200	1,85	5	5,18	77,81	35
	Салат из свежей капусты	50	0,66	2,53	4,5	43,7	
	Птица тушеная в соусе	60/30	16,29	13,5	4,3	204	301
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,7	119	321
	Компот из свежих фруктов с витамином С	180	0,16	0,16	27,9	114,6	342
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08	65,16	
	Итого за обед:	680	24,05	25,83	74,66	624,27	
ПОЛДНИК:	Блинчик со сгущенным молоком	100/20	6,52	3,71	40,47	221	399
	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,06	0,02	9,99	40	394
	Итого за полдник:	290	6,58	3,73	50,46	261	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	43,51	43,94	144,25	1214,04	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК :	Суп молочный вермишелевый	180	5,18	2,69	16,95	130,32	93
	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,06	0,02	9,99	40	394
	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34	94	
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,2	
	Итого за завтрак:	407	8,4	11,19	48,42	330,52	
2 ЗАВТРАК :	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД:	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2	13,1	107,8	81
	Икра кабачковая	50	1	3,00	7	90	
	Плов с мясом птицы	200	13,3	16,2	25	280	143
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	670	22,05	23,98	86,77	647,73	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	53	4,98	3,92	1,01	104	215
	Батон	20	2,05	0,81	14,22	62,67	
	Молоко кипяченое	180	5,22	3,6	8,65	96,39	395
	Итого за полдник:	253	12,25	8,33	23,88	263,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1103	43,15	43,5	170,23	1298,31	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1	Каша гречневая с	180/10/10	8,3	8,61	41,85	244,05	165
ЗАВТРАК	маслом и сахаром (вязкая)						
	Вареное яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	393
	Итого за завтрак:	420	13,44	13,23	52,12	347,05	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	11,16	57	
ОБЕД:	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,39	3,90	6,79	68	67
	Картофель тушеный	130	2,83	5,4	16	182,9	133
	Тефтели мясные соус сметанный с томатом	70 30	9,5 0,53	9,5 1,5	10,5 2,11	183,2 24,05	278 331
	Компот из свежих фруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	346
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
	Итого за обед:	660	19,06	20,88	88,23	685,08	
ПОЛДНИК:	Кекс английский	55	3,57	3,9	24,78	122,8	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за полдник:	290	6,42	6,31	39,14	213,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	39,37	40,42	190,65	1302,93	