



Утверждаю
Заведующий
МАДОУ Детский сад №40
Е.Н. Соколова

**Примерное циклическое 10-дневное меню
для питания детей 3-7 лет,
посещающих муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад №40»
г.Рязани
с 12-ти часовым пребыванием**

по сборнику технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях
/ под ред.М.П Могильного и В.А Тутельяна/

Сезон: весна-лето

Г.Рязань

1 неделя
Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность Ккал.	№ тех.карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша гречневая сладкая с маслом	150	0	5,4	5,5	72	185
Чай	200	0,02	0	10,56	40	392
Бутерброд с маслом	48	3,08	7	20,51	157	1
Итого за завтрак:	398	3,1	12,4	36,57	269	
<u>II завтрак</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Итого за II завтрак:	100	0	0	10	45	
<u>Обед</u>						
Суп картофельный на курином б-не с вермишелью	200	3,85	2,97	9,07	79	82
Тушёная капуста с куриным мясом	180	17,71	4,69	11,58	161	363
Компот из свежих яблок	200	0,69	0,12	29,12	111	376
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Итого за обед:	630	25,38	8,34	70,41	454	
<u>Полдник</u>						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,4	5,7	7,2	99	401
Кондитерское изделие (печенье)	40	3	1,14	20,24	105	573
Итого за полдник:	220	8,4	6,84	27,44	204	
<u>Ужин</u>						
Творожно-рисовая запеканка (с повидлом)	180	25,78	17,53	29,78	382	282
Кисель	200	0,02	0	23,08	92	378
Итого за ужин:	380	25,8	17,53	52,86	474	
<u>Итого за день:</u>	1728	62,68	45,11	197,28	1446	

1 неделя
Вторник

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность Ккал.	№ тех.карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша пшенная молочная	180	6,84	10,08	23,04	225	185
Какао на молоке	200	5,45	5,81	17,31	143	397
Бутерброд с маслом и сыром	63	6,58	11,39	20,65	211	3
Итого за завтрак:	443	18,87	28	61	579	
<u>II завтрак</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Итого за II завтрак:	100	0	0	10	45	
<u>Обед</u>						
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,83	3,44	8,39	72	98
Пюре картофельное	150	2,8	6,33	25,16	170	377
Котлета мясная	80	9,43	12,5	10,7	195	282
Свежий овощ	50	0,54	0,07	2,59	12	
Компот из сухофруктов	200	0,69	0,12	29,12	111	376
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Итого за обед:	740	19,42	23,02	96,6	663	
<u>Полдник</u>						
Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52	371
Итого за полдник :	100	0,26	0,17	13,81	52	
<u>Ужин</u>						
Омлет натуральный	150	17,79	19,88	2,22	264	215
Салат из консервированного горошка /кукурузы	50	0,9	1,5	2,8	20	
Чай	200	0,02	0	10,56	40	392
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	78	573
Итого за ужин:	430	20,96	23,28	30,88	402	
<u>Итого за день:</u>	1813	65,34	74,47	212,29	1741	

1 неделя
Среда

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность Ккал.	№ тех.карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша манная молочная	180	5,48	4,91	7,38	176	185
Кофейный напиток на молоке	200	5,51	5,78	17,05	142	395
Бутерброд с маслом и сыром	63	6,58	11,39	20,65	211	3
Итого за завтрак:	443	17,57	22,08	45,08	529	
<u>II завтрак</u>						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,4	5,7	7,2	99	401
Итого за II завтрак:	180	5,4	5,7	7,2	99	
<u>Обед</u>						
Суп гороховый на курином бульоне с гренками	200	6,83	2,34	21,2	132	
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,9	3,13	32,29	169	313
Гуляш из куриного мяса	100	14,04	3,57	3,32	104	277
Напиток из изюма и лимона	200	0,4	0,07	18,67	71	374
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Итого за обед:	700	30,3	9,67	96,12	579	
<u>Полдник</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Кондитерское изделие (сухарик)	40	3	1,14	20,24	105	573
Итого за полдник :	140	4,48	7,91	47,3	225	
<u>Ужин</u>						
Тефтеля рыбная	100	22,18	4,13	1,97	133	247
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	3,2	0,41	28,66	135	315
Чай	200	0,02	0	10,56	40	392
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	78	573
Итого за ужин:	390	27,65	5,4	56,49	386	
<u>Итого за день:</u>	1853	85,4	50,76	252,19	1818	

1 неделя
Четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценност ь Ккал.	№ тех.карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Вермишель молочная	180	4,14	3,06	39,06	200	185
Какао на молоке	200	5,45	5,81	17,31	143	397
Бутерброд с маслом	48	3,08	7	20,51	157	1
Итого за завтрак:	428	12,67	15,87	76,88	500	
<u>II завтрак</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Итого за II завтрак:	100	0	0	10	45	
<u>Обед</u>						
Суп «Харчо» на курином бульоне	200	2,72	2,89	14,81	97	109
Овощное рагу с курицей	180	7,2	16,2	19,8	252	137
Компот из сухофруктов	200	0,69	0,12	29,12	111	376
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Итого за обед:	630	13,74	19,77	84,37	563	
<u>Полдник</u>						
Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52	371
Итого за полдник :	100	0,26	0,17	13,81	52	
<u>Ужин</u>						
Пюре гороховое	150	11	0,8	21,4	137	470
Чай	200	0,02	0	23,08	92	378
Хлеб пшеничный	40	3	1,14	20,24	105	573
Итого за ужин:	390	21,05	25,44	98,36	598	
<u>Итого за день :</u>	1648	47,72	61,25	283,42	1494	

1 неделя
Пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность Ккал.	№ тех.карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша геркулесовая молочная	180	5,7	7,66	25,7	188	185
Кофейный напиток на молоке	200	5,51	5,78	17,05	142	395
Бутерброд с маслом	48	3,08	7	20,51	157	1
Итого за завтрак:	428	14,29	20,44	63,26	487	
<u>II завтрак</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Итого за II завтрак:	100	0	0	10	45	
<u>Обед</u>						
Щи на мясном бульоне со сметаной	200	6,8	10,1	10	154	67
Макароны отварные	150	4,9	4,6	30,7	153	317
Запеканка из печени	90	13,41	5,4	8,55	137	
Соус томатный с овощами	50	1,05	5,92	2,6	66	
Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,06	15,63	59	376
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Хлеб пшеничный	40	3	1,14	20,24	105	573
Итого за обед:	780	28,55	20,72	85,52	777	
<u>Полдник</u>						
Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52	371
Итого за полдник :	100	0,26	0,17	13,81	52	
<u>Ужин</u>						
Ватрушка творожная	100	10	12,1	46,1	331	45
Салат «Витаминный»	60	0,9	2,6	2,7	38	213
Кисель	200	0,02	0	10,56	40	392
Итого за ужин:	360	18,11	9,8	44,01	409	
<u>Итого за день:</u>	1768	61,21	51,13	216,69	1777	

2 неделя
Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность Ккал.	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Омлет натуральный	150	17,79	19,88	2,22	264	215
Салат из консервированного горошка /кукурузы	50	0,9	1,5	2,8	20	
Чай	200	5,51	5,78	17,05	142	395
Бутерброд с маслом	48	3,08	7	20,51	157	1
Итого за завтрак:	428	14,07	17,69	44,94	475	
<u>II завтрак</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Итого за II завтрак:	100	0	0	10	45	
<u>Обед</u>						
Суп на курином бульоне с клецками	200	2,17	3,3	18,1	110	85
Плов из курицы	180	19,52	16,35	41,75	360	304
Свежий овощ	50	0,54	0,07	2,59	12	
Напиток из лимонов «Лимонад»	200	0,11	0,03	12,93	49	374
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Хлеб пшеничный	40	3	1,14	20,24	105	573
Итого за обед:	730	28,47	21,45	116,25	739	
<u>Полдник</u>						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,4	5,7	7,2	99	401
Кондитерское изделие (печенье)	40	3	1,14	20,24	105	582
Итого за полдник :	220	8,4	6,84	27,44	204	
<u>Ужин</u>						
Сырники творожные	150	16,4	10,93	32,25	288	231
Салат из моркови с сахаром	60	0,7	3	6,7	57	41
Кисель	200	0,02	0	23,08	92	378
Итого за ужин:	450	20,12	15,07	82,27	542	

Итого за день:	1928	71,06	61,05	280,9	2005	
-----------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--

2 неделя

Вторник

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность Ккал.	№ тех.карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша пшенно- рисовая молочная	180	5,65	6,2	14,96	137	185
Какао на молоке	200	5,45	5,81	17,31	143	397
Бутерброд с маслом и сыром	63	6,58	11,39	20,65	211	3
Итого за завтрак:	443	17,68	23,4	52,92	491	
<u>II завтрак</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Итого за II завтрак:	100	0	0	10	45	
<u>Обед</u>						
Борщ на курином бульоне со сметаной	200	7	10	14,7	174	62
Макароны отварные	150	49	0,79	26,05	133	317
Котлета куриная	80	15	8,15	10,94	181	305
Соус томатный с овощами	50	0,39	0,06	2,22	11	348
Компот из сухофруктов	200	0,69	0,12	29,12	111	376
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Итого за обед:	730	75,21	19,68	103,67	713	
<u>Полдник</u>						
Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52	371
Итого за полдник :	100	0,26	0,17	13,81	52	
<u>Ужин</u>						
Картофельное пюре	150	2,7	5,31	23,58	150	377
Свежий овощ	50	6,8	2,1	0	106	8
Чай	200	0,02	0	10,56	40	392
Хлеб пшеничный	40	3	1,14	20,24	105	573
Итого за ужин:	440	12,52	8,55	54,38	401	
<u>Итого за день:</u>	1813	105,67	51,8	234,78	1702	

2 неделя
Среда

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность Ккал.	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша геркулесовая молочная	180	5,7	7,66	25,7	188	185
Кофейный напиток на молоке	200	5,51	5,78	17,05	142	395
Бутерброд с маслом и сыром	63	6,58	11,39	20,65	211	3
Итого за завтрак:	443	17,79	24,83	63,4	541	
<u>II завтрак</u>						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,4	5,7	7,2	99	401
Итого за II завтрак:	180	5,4	5,7	7,2	99	
<u>Обед</u>						
Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,22	3,27	18,49	109	74
Голубцы ленивые из мяса	180	13,78	9,31	19,16	217	
Соус сметанный	50	1,05	5,92	2,6	66	
Компот из свежих яблок	200	0,69	0,12	29,12	111	376
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Итого за обед:	660	20,87	19,18	90,01	606	
<u>Полдник</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Кондитерское изделие (сушка)	40	3	1,14	20,24	105	582
Итого за полдник :	140	4,34	11,48	45,63	305	
<u>Ужин</u>						
Котлета рыбная	90	11,94	6,2	12,31	156	255
Салат из свеклы	60	3,43	4,75	4,73	74	34
Хлеб пшеничный	40	3	1,14	20,24	105	573
Чай	200	0,02	0	10,56	40	392
Итого за ужин:	390	18,39	12,09	47,84	375	
<u>Итого за день:</u>	1813	66,79	73,28	254,08	1926	

2 неделя
Четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность Ккал.	№ тех.карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша гречневая молочная	180	6,84	10,08	23,04	225	185
Какао на молоке	200	5,45	5,81	17,31	143	397
Бутерброд с маслом	48	3,08	7	20,51	157	1
Итого за завтрак:	428	15,37	22,89	60,86	525	
<u>II завтрак</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Итого за II завтрак:	100	0	0	10	45	
<u>Обед</u>						
Суп рыбный с крупой	200	9,3	4,2	13,9	125	87
Жаркое по- домашнему с мясом	200	16	26	16	362	
Салат из свежей капусты	60	0,54	0,07	2,59	12	
Компот из сухофруктов	200	0,69	0,12	29,12	111	376
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Хлеб пшеничный	40	3	1,14	20,24	105	573
Итого за обед:	750	29,66	30,95	82,25	713	
<u>Полдник</u>						
Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52	371
Итого за полдник :	100	0,26	0,17	13,81	52	
<u>Ужин</u>						
Ленивые вареники	120	10,5	13,5	60	324	215
Соус сметанный	50	1,4	16,1	3,2	163	
Кисель	200	0,02	0	10,56	40	392
Итого за ужин:	370	21,71	22,52	35,82	527	
Итого за день:	1748	67	76,53	202,74	1862	

2 неделя
Пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность Ккал.	№ тех.карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша рисовая молочная	180	3,8	4,49	29,29	174	185
Кофейный напиток на молоке	200	5,51	5,78	17,05	142	395
Бутерброд с маслом	48	3,08	7	20,51	157	1
Итого за завтрак:	428	12,39	17,27	66,85	473	
<u>II завтрак</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Итого за II завтрак:	100	0	0	10	45	
<u>Обед</u>						
Суп полевой на мясном бульоне со сметаной	200	2,37	3,33	20,05	117	80
Каша гречневая рассыпчатая	130	49	0,79	26,05	133	317
Печень тушеная с овощами в сметане	90	7,2	31,5	1,8	279	278
Компот из сухофруктов	200	0,69	0,12	29,12	111	376
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Итого за обед:	670	62,94	37,65	100,81	768	
<u>Полдник</u>						
Напиток из плодов шиповника	180	5,4	5,7	7,2	99	376
Сдоба обыкновенная (рулет с сахаром/плюшка с сахаром)	70	5,13	6,27	39,58	235	454
Итого за полдник :	250	10,53	11,97	46,78	334	
<u>Ужин</u>						
Салат «Винегрет»	180	6,45	3,87	30,16	171	313
Хлеб пшеничный	40	3	1,14	20,24	105	573
Чай	200	0,02	0	10,56	40	392
Итого за ужин:	420	9,47	5,01	60,96	316	
<u>Итого за день:</u>	1868	95,33	71,88	285,54	1936	

