

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Егорьевский
детский сад "Колосок"

Ж.Ж.Амантаева

приказ №

305 от 30 августа 2024 г



***Десятидневное меню – раскладка для детей 2-7 лет,
посещающих МБДОУ Егорьевский детский сад
«Колосок» с 10-часовым пребыванием***

(летний период 01.06-31.08)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
<i>Завтрак:</i>	Каша кукурузная молочная	200	6,2	7,46	37	240	271
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	397
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	149
	<i>Итого за завтрак:</i>	410	19,508	11,246	61,024	464,48	
<i>Второй завтрак:</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	134
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	100	0,5	0,1	10,1	46	
<i>Обед:</i>							
салат	Салат из репчатого лука	60	0,798	3,71	4,67	55,3	11
первое блюдо	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	32
второе блюдо	Гуляш из говядины	80	10,312	8,152	2,624	125	27
	Макароны отварные с маслом	130	4,758	3,653	22,854	143,416	205
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
	<i>Итого за обед:</i>	710	24,21	18,412	91,015	633,535	
<i>Полдник:</i>	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	б/н
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	136
	<i>Итого за полдник:</i>	200	12,3	5,114	26,68	127,772	
<i>Итого за первый день:</i>		1420	56,518	34,872	188,819	1271,787	
День 2							
<i>Завтрак:</i>	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	273,6	273
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	149
	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	29
	Кофейный напиток с молоком	180	4,122	4,536	19,35	130,806	130
	<i>Итого за завтрак:</i>	420	24,05	17,204	63,622	557,292	
<i>Второй завтрак:</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	134
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	144
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	200	0,9	0,5	19,9	93	
<i>Обед:</i>							
салат	овощная нарезка (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2

первое блюдо	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	1,76	4,06	9,54	81,8	86
второе блюдо	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,09	6,498	16,488	160,992	302
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
	Итого за обед:	680	16,292	11,615	76,155	466,271	
Полдник:	Запеканка творожная	100	13,66	9,04	9,92	181,33	81
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	136
	Итого за полдник:	280	24,46	11,794	21,62	225,682	
Итого за второй день:		1580	65,702	41,113	181,297	1342,245	
День 3							
Завтрак:	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	6,32	10,18	26,34	223,16	66
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	29
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	397
	Итого за завтрак:	410	13,928	16,546	50,264	408,04	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	134
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	144
	Итого за 2 завтрак:	200	0,9	0,5	19,9	93	
Обед:							
салат	овощная нарезка (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	1
первое блюдо	Суп с клецками на мясокостном бульоне	200	1,7	2,3	11,5	74	41
второе блюдо	Плов из отварного мяса говядины	200	16,2	16,3	34,2	351	5/8
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Итого за обед:	700	23,522	19,717	96,607	654,479	
Полдник:	Вермишель с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,375	77
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	136
	Итого за полдник:	330	16,65	8,904	42,96	251,727	
Итого за третий день:		1640	55	45,667	209,731	1407,246	
День 4							
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200	6	8,2	29,3	215	132
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147

	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	149
	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	29
	Кофейный напиток с молоком	180	4,122	4,536	19,35	130,806	130
	Итого за завтрак:	420	22,25	15,944	57,122	498,692	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	134
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	144
	Итого за 2 завтрак:	200	0,9	0,5	19,9	93	
Обед:							
салат	овощная нарезка (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2
первое блюдо	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	39
второе блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100,04	90
	Картофель запеченный в сметане	100	2,33	3,18	8,51	104,99	53
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
	Итого за обед:	700	19,662	10,827	76,247	520,589	
Полдник:	Сырники из творога	100	18,7	12,7	11,4	234	231
	Кисель	180	0	0	10,026	44,64	322
	Итого за полдник:	280	18,7	12,7	21,426	278,64	
Итого четвертый день:		1600	61,512	39,971	174,695	1390,921	
День 5							
Завтрак:	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	79
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	149
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	397
	Итого за завтрак:	310	21,158	12,846	27,234	349,41	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	134
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед:							
салат	Салат из репчатого лука	60	0,798	3,71	4,67	55,3	11
первое блюдо	Суп картофельный с крупой	200	2	2,24	13,6	82,6	80
второе блюдо	Ленивые голубцы	150	13,26	8,52	18,795	205,005	298
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,369	0,9	2,931	21,363	119
третье блюдо	Компот из	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205

	сухофруктов						
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
	Итого за обед:	680	21,389	16,367	88,623	579,347	
Полдник:	Оладьи с повидлом	130	10,244	9,321	14,43	330,343	449
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	136
	Итого за полдник:	310	21,044	12,075	26,13	374,695	
Итого пятый день:		1400	64,091	41,388	152,087	1349,452	
День 6							
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	6,66	11	22,64	216,44	69
	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	29
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	149
	Кофейный напиток с молоком	180	4,122	4,536	19,35	130,806	130
	Итого за завтрак:	420	22,91	18,744	50,462	500,132	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	134
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед:							
салат	Салат из репчатого лука	60	0,798	3,71	4,67	55,3	11
первое блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,2	82	57
второе блюдо	Тефтели мясные с рисом	80	5,424	6,024	6,864	103,336	287
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,369	0,9	2,931	21,363	119
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2,04	3,29	13,31	107,81	55
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
	Итого за обед:	710	15,053	18,841	86,602	584,888	
Полдник:	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	б/н
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	136
	Итого за полдник:	200	12,3	5,114	26,68	127,772	
Итого за шестой день:		1430	50,763	42,799	173,844	1258,792	
День 7							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	147,6	93

	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	397
	Итого за завтрак:	400	11,048	9,286	42,164	297,28	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	134
	Банан	100	0,5	1,5	21	96	156
	Итого за 2 завтрак:	200	1	1,6	31,1	142	
Обед:							
салат	овощная нарезка (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2
первое блюдо	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,1	1,79	16,9	114	43
второе блюдо	Котлета рубленая из мяса птицы	80	12,576	12,864	13,304	218,664	305
	Гречневая каша рассыпчатая	80	4,56	3,856	21,96	144,272	67
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,369	0,9	2,931	21,363	119
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
	Итого за обед:	690	28,047	20,467	105,222	721,778	
Полдник:	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	140
	Кисель	180	0	0	10,026	44,64	322
	Итого за полдник:	280	10,48	10,9	43,136	331,94	
Итого за седьмой день:		1570	50,575	42,253	221,622	1492,998	
День 8							
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	8,2	30,3	215	72
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	149
	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	29
	Кофейный напиток с молоком	180	4,122	4,536	19,35	130,806	130
	Итого за завтрак:	420	21,25	15,944	58,122	498,692	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	134
	Банан	100	0,5	1,5	21	96	156
	Итого за 2 завтрак:	200	1	1,6	31,1	142	
Обед:							
салат	овощная нарезка (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	1
первое блюдо	Суп картофельный с макаронными	200	2,16	2,26	13,72	83,8	82

	изделиями						
второе блюдо	Рагу овощное с мясом	180	15,642	16,974	13,482	269,478	89
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
	Итого за обед:	680	23,424	20,351	78,109	582,757	
Полдник:	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193	280
	кипяченое молоко	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	Итого за полдник:	240	10,18	8,55	44,37	295,01	
Итого за восьмой день:		1540	55,854	46,445	211,701	1518,459	
День 9							
Завтрак:	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	6,32	10,18	26,34	223,16	68
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	397
	Итого за завтрак:	400	11,328	13,866	50,264	372,84	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	134
	Банан	100	0,5	1,5	21	96	156
	Итого за 2 завтрак:	200	1	1,6	31,1	142	
Обед:							
салат	овощная нарезка (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2
первое блюдо	Суп свекольный на мясокостном бульоне со сметаной	200	3,74	1,7	10,18	72,82	46
второе блюдо	Котлеты рыбные паровые	80	20,28	0,712	5,176	100,728	89/1
	Рис отварной рассыпчатый	100	2,43	3,58	24,46	139,8	315
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,369	0,9	2,931	21,363	119
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
	Итого за обед:	710	32,261	7,949	92,874	558,19	
Полдник:	Оладьи из творога	130	15,1	10,6	41,1	320	234
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	136
	Итого за полдник:	310	25,9	13,354	52,8	364,352	
Итого за девятый день:		1620	70,489	36,769	227,038	1437,382	
День 10							
Завтрак:	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	79

	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	147
	Кофейный напиток с молоком	180	4,122	4,536	19,35	130,806	130
	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	29
	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	149
	Итого за завтрак:	320	24,1	16,804	31,032	408,622	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	134
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед:							
салат	Салат из репчатого лука	60	0,798	3,71	4,67	55,3	11
первое блюдо	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,1	4,28	12,9	106,6	81
второе блюдо	Жаркое подомашнему	200	15	16,3	20,6	291	68
третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	1,32	0,055	22,77	94,05	205
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	148
	Итого за обед:	700	24,86	25,287	86,797	667,979	
Полдник:	Ватрушка с повидлом	80	0,904	1,608	24,16	120,32	445,2
	Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	136
	Итого за полдник:	260	11,704	4,362	35,86	164,672	
Итого за десятый день:		1380	61,164	46,553	163,789	1287,273	
Итого за весь период			591,67	417,83	1904,62	13756,555	
Среднее значение за период			59,167	41,783	190,462	1375,6555	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			4,30%	3,04%	13,85%		

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы**

Ответственный за организацию питания в ДОУ: завхоз Бунковская С.Г.