

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий  
для питания детей в ДООУ/ под ред. доц. Коровка Л. С.,  
доц. Добросердова И. И., 2004г.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и  
кулинарных изделий для питания школьников / Под ред.  
М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.

Методические указания города Москвы  
«Организация питания в дошкольных образовательных  
учреждениях»

(утв. Департаментом образования города Москвы) – М.: 2007.  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания  
детей в дошкольных организациях. 2011 г.

Коровка Л.С. "Сборник технологических нормативов,  
рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных  
образовательных учреждений"Г. Пермь 2004г.

Утверждаю:  
Заведующий БДОУ «Детский сад №8 г.Тары»

\_\_\_\_\_ С.В. Завьялова

«3» июня 2024 года

# **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

## **БДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 8 г.ТАРЫ»**

### **на летний период**

## Примерное десятидневное меню.

	<b>Возраст:1-3года</b>										
	<b>Период: летне-осенний</b>										
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
1	Каша манная	150	4,66	5,60	18,82	144,00	149,81	0,17	0,05	0,07	1,46
16	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	0,00
76	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,25	46,67	50,29	1,14	0,02	0,06	1,19
	всего		9,04	13,59	41,04	292,67	207,07	1,77	0,09	0,15	2,65
	<b>Второй завтрак</b>										
	сок	100	1,00	----	18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
	<b>Обед</b>										
34	Суп картофельный с бобовыми	200	6,02	4,22	25,71	167,16	34,90	1,91	0,22	0,08	12,56
35	Тефтели из говядины	60	9,85	12,16	9,59	164	3,28	0,16	0,03	0,03	0,61
65	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	133,60	36,94	0,85	0,11	0,08	14,36
9	Соус красный основной	10	0,48	1,37	2,16	25,70	0,00	0,27	0,01	0,07	0,00
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0,00	21,42	81,00	44,23	0,01	0,00	0,00	0,36
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	0,00
	всего		21,35	22,27	87,25	640,16	125,35	3,71	0,40	0,28	27,89
	<b>Полдник</b>										
22	Запеканка творожная со сгущ.молок.	100\30	12,80	12,50	31,13	353,27	216,32	0,72	0,07	0,14	0,39
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,27	0,05	0,00	0,00	0,27
	всего :		12,80	12,50	40,11	383,27	216,59	0,77	0,07	0,14	0,66
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,19</b>	<b>48,36</b>	<b>160,20</b>	<b>1392,10</b>	<b>565,01</b>	<b>8,35</b>	<b>0,58</b>	<b>0,59</b>	<b>35,20</b>

	<b>Неделя первая:</b>										
	<b>День : вторник</b>										
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергет.п енность</b>	<b>Витамины, мг</b>			<b>Минеральные вещ, мг</b>	
			<b>бел</b>	<b>жир</b>	<b>углев</b>		<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>C</b>
	<b>Завтрак</b>										
1	Каша пшеничная с маслом	150	5,92	9,65	43,63	315,25	149,81	0,57	0,11	0,07	1,81
3	Бугерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	9,75	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	0,00
2	Кофейный напиток с молоком	150	3,40	2,80	14,70	95,30	90,20	0,02	0,02	0,02	0,98
	всего		11,05	18,11	68,08	512,55	246,98	1,05	0,15	0,11	2,79
	<b>Второй завтрак</b>										
	Фрукты	120	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
	всего		2,50	0,50	39,20	171,00	24,00	2,70	0,06	0,07	14,00
	<b>Обед (всего)</b>										
	Суп овощной с мясом и со сметаной	200	2,10	5,98	9,35	98,37	34,54	0,87	0,11	0,02	7,80
69	Запеканка картофельная с печенью	150	15,22	7,30	23,77	297,54	15,43	3,58	0,19	0,08	4,00
20	Соус красный основной	10	0,48	1,37	2,16	25,70	0,00	0,27	0,01	0,07	0,00
7	Кисель	150	0,00	0,00	13,50	46,50	0,37	0,06	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	0,00
	всего	540	19,93	14,98	62,70	536,81	56,34	5,29	0,34	0,17	11,80
	<b>Полдник</b>										
78	Булочка домашняя	50	5,20	6,88	35,24	197,38	25,98	0,51	0,07	0,05	0,20
13	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,27	0,05	0,00	0,00	0,27
	всего :		5,20	6,88	44,22	227,38	26,25	0,56	0,07	0,05	0,47
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>38,68</b>	<b>40,47</b>	<b>214,20</b>	<b>1447,74</b>	<b>352,58</b>	<b>9,60</b>	<b>0,62</b>	<b>0,40</b>	<b>29,06</b>



	<b>Неделя первая:</b>										
	<b>День: Четверг</b>										
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергет. ценность</b>	<b>Витамины, мг</b>			<b>Минеральные вещ, мг</b>	
			<b>бел</b>	<b>жир</b>	<b>углев</b>		<b>Ca</b>	<b>Fe</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>C</b>
	<b>Завтрак</b>										
1	Каша гречневая молочная	150	6,97	10,40	43,63	315,25	184,00	1,50	0,10	0,22	1,81
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	0,00
2	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	90,20	0,02	0,02	0,02	0,83
	всего:		9,78	17,14	66,27	493,92	281,17	1,98	0,14	0,26	2,64
	<b>Второй завтрак</b>										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
	всего:		1,00		18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
	<b>Обед</b>										
69	Овощи свежие	100	0,36	0,05	1,13	6,30	10,35	0,27	0,02	0,02	4,50
41	Суп харчо	200	4,97	6,19	21,30	162,84	21,00	0,97	0,08	0,02	9,00
40	Рыба тушёная в сметанном соусе	70	10,74	6,07	8,34	121,62	49,13	0,94	0,10	0,10	1,98
8	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	133,60	36,64	0,85	0,11	0,08	14,36
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	-----
9	Компот из сухофруктов	150	0,43	-----	21,42	81,00	44,23	0,01	-----	-----	0,36
	всего :		21,07	16,83	80,56	574,06	167,35	3,55	0,34	0,24	30,20
	<b>Полдник</b>										
37	Омлет	80	7,21	13,46	1,79	149,00	63,98	1,38	0,04	0,03	0,39
	Хлеб	20	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	-----
13	Чай с сахаром	150	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего :		9,34	13,79	24,69	247,70	70,25	1,94	0,07	0,05	0,66

	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>50,94</b>	<b>47,76</b>	<b>189,72</b>	<b>1391,68</b>	<b>534,77</b>	<b>9,57</b>	<b>0,57</b>	<b>0,57</b>	<b>37,50</b>
	<b>Неделя первая:</b>										
	<b>День:Пятница</b>										
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергет.ц енность</b>	<b>Витамины, мг</b>			<b>Минеральные вещ, мг</b>	
			<b>бел</b>	<b>жир</b>	<b>углев</b>		<b>Са</b>	<b>Fe</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>
	<b>Завтрак</b>										
39	изделиями	150	5,21	5,50	16,39	159,80	141,00	0,38	0,06	0,11	0,75
15	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	114,70	0,41	0,05	0,14	1,20
16	Бутерброд с маслом	30/5	1,73	5,66	10,97	102,00	6,97	0,46	0,02	0,02	-----
	всего		10,09	13,88	40,32	350,80	262,67	1,25	0,13	0,27	1,95
	<b>Второй завтрак</b>										
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,10	0,02	0,02	4,00
	<b>Обед</b>										
25	Борщ со св. капустой,мясоми сметан.	200	3,82	4,79	18,76	143,00	69,87	1,60	0,05	0,11	26,70
380	Плов из отварной говядины	150	19,90	20,52	31,60	420,68	18,90	0,61	0,10	0,14	1,70
20	Кисель	150	-----	-----	13,50	46,50	0,37	0,06	-----	-----	-----
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,70	6,00	0,51	0,03	0,02	-----
	всего		25,85	25,64	77,78	678,88	95,14	2,78	0,18	0,27	28,40
	<b>Полдник</b>										
28	Булочка домашняя	50	5,20	6,88	35,24	197,38	25,98	0,51	0,07	0,05	0,20
13	Чай с сахаром	150	-----	-----	8,98	30,00	0,27	0,05	-----	-----	0,27
	всего :		5,20	6,88	44,22	227,38	26,25	0,56	0,07	0,05	0,47
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>42,14</b>	<b>33,23</b>	<b>180,52</b>	<b>1333,06</b>	<b>400,06</b>	<b>6,69</b>	<b>0,33</b>	<b>0,61</b>	<b>34,82</b>













|



## Примерное десятидневное меню.

Возраст 3-7 лет

Период: летне-осенний

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
1	Каша манная с маслом	200	6,21	7,47	25,09	192,00	199,75	0,31	0,07	0,09	1,95
16	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	-----
76	Чай с молоком	180	2,67	2,34	13,50	56,00	60,35	0,09	0,02	0,07	1,20
	всего		11,18	17,36	53,21	384,00	269,40	1,02	0,12	0,19	3,15
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
<b>Обед</b>											
34	Суп картофельный с бобовыми	250	7,80	5,28	32,49	203,24	44,38	2,44	0,27	0,10	14,62
35	Тефтеля мясная	80	11,18	12,53	14,63	216,00	4,59	0,23	0,04	0,04	1,03
65	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	162,00	46,18	1,06	0,14	0,10	17,95
	Соус красный основной	20	0,69	1,95	3,09	41,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,39
9	Компот из сушеных фруктов	180	0,48	-----	23,80	90,00	49,14	0,01	-----	-----	0,40
т.п	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
	всего		26,39	25,49	112,50	815,24	153,30	4,60	0,50	0,27	34,39
<b>Полдник</b>											
22	Запеканка из творога со сг.молоком	150\30	24,30	17,20	43,10	475,30	299,52	1,00	0,10	0,20	0,54
13	Чай с сахаром	180\12	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	0,31
	всего :		24,30	17,20	55,08	518,30	299,87	1,06	0,10	0,20	0,85
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>62,87</b>	<b>60,05</b>	<b>238,99</b>	<b>1793,54</b>	<b>738,57</b>	<b>9,20</b>	<b>0,74</b>	<b>0,68</b>	<b>42,39</b>

Неделя первая:											
День : вторник											
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.п енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
1	Каша пшеничная с маслом	200	6,69	10,94	48,25	359,5	199,75	0,95	0,11	0,09	2,01
3	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	0,00
2	Кофейный напиток с молоком	180	4,08	3,50	17,60	128,90	108,24	0,02	0,02	0,02	1,60
	всего		13,07	21,99	80,47	624,40	317,29	1,59	0,16	0,14	3,61
<b>Второй завтрак</b>											
	Фрукты	120	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
	всего:		2,50	0,50	39,20	171,00	24,00	3,12	0,06	0,07	14,00
<b>Обед</b>											
	Суп овощной	250	2,82	7,48	11,69	132,96	44,42	0,91	0,14	0,09	8,50
64	Запеканка картофельная с печенью	200	15,22	7,30	23,77	320,00	15,43	3,58	0,19	0,88	4,00
7	Соус красный основной	20	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	-----	-----	0,39
381	Кисель	180	-----	-----	18,00	60,00	0,48	0,07	-----	-----	-----
т.п	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
	всего		21,92	17,22	76,98	646,96	69,34	5,42	0,38	0,97	12,89
<b>Полдник</b>											
78	Булочка домашняя	80	5,95	9,63	40,57	222,98	40,83	0,70	0,09	0,08	0,33
392	Чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего :		5,95	9,63	52,55	265,98	41,18	0,76	0,09	0,08	0,33
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,44</b>	<b>49,34</b>	<b>253,62</b>	<b>1763,06</b>	<b>451,81</b>	<b>10,89</b>	<b>0,69</b>	<b>1,26</b>	<b>30,83</b>



Неделя первая:											
День: Четверг											
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
1	Каша гречневая молочная	200	7,69	11,94	48,25	359,50	184,00	1,50	0,10	0,22	2,01
3	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	0,00
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,30	14,00	92,00	108,24	0,02	0,02	0,02	1,00
	всего:		11,29	20,79	76,87	587,50	301,54	2,14	0,15	0,27	3,01
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
	всего:		1,00	0,00	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
<b>Обед</b>											
69	Овощи свежие	100	0,48	0,06	1,50	8,40	13,80	0,36	0,02	0,02	6,00
41	Суп харчо	250	6,01	7,48	25,76	184,80	24,30	1,23	0,10	0,02	9,00
40	Руба тушёная в сметанном соусе	80	17,09	8,10	9,32	159,00	55,83	1,07	0,11	0,11	2,23
298	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	162,00	46,18	1,06	0,14	0,10	17,95
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
9	Компот из сухофруктов	180	0,48	-----	23,80	90,00	49,14	0,01	-----	-----	0,40
	всего :		30,30	21,37	98,87	707,20	198,25	4,49	0,42	0,28	35,58
<b>Полдник</b>											
37	Омлет натуральный	100	9,01	18,03	3,06	177,52	79,98	1,20	0,05	0,32	0,49
	Хлеб	30	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,30	-----
13	Чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
	всего :		12,20	18,52	35,47	323,52	89,33	2,02	0,10	0,62	0,49



<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>54,79</b>	<b>60,74</b>	<b>229,41</b>	<b>1694,22</b>	<b>605,12</b>	<b>11,17</b>	<b>0,69</b>	<b>1,19</b>	<b>43,08</b>
<b>Неделя первая:</b>											
<b>День:Пятница</b>											
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ц енность	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
			бел	жир	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
39	изделиями	200	7,18	7,33	23,54	181,00	188,00	0,40	0,08	0,14	1,13
15	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,33	107,00	137,78	0,43	0,05	0,17	1,43
16	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	-----
всего			13,15	18,07	53,49	424,00	335,08	1,45	0,16	0,34	2,56
<b>Второй завтрак</b>											
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00
<b>Обед</b>											
25	Борщ со св.капустой,мясом и сметан.	250	4,92	5,98	20,71	200,00	78,87	1,90	0,07	0,12	29,75
380	Плов из оварной говядины	200	23,57	19,50	33,99	550,00	37,68	0,90	0,10	0,16	1,80
20	Кисель	180	-----	18	18,00	60,00	0,48	0,07	-----	-----	-----
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----
всего			31,68	25,97	93,13	913,00	126,03	3,63	0,22	0,31	31,55
<b>Полдник</b>											
28	Булочка по-домашнему	80	5,95	9,63	40,57	222,98	40,83	0,70	0,09	0,08	0,33
13	Чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43,00	0,35	0,06	-----	-----	-----
всего :			5,95	9,63	52,55	265,98	41,18	0,76	0,09	0,08	0,33
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>51,78</b>	<b>53,67</b>	<b>217,37</b>	<b>1678,98</b>	<b>518,29</b>	<b>8,36</b>	<b>0,49</b>	<b>0,75</b>	<b>38,44</b>



	<b>Неделя вторая:</b>											
	<b>День : Вторник</b>											
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергет.п енность</b>	<b>Витамины, мг</b>			<b>Минеральные вещ, мг</b>		
			<b>бел</b>	<b>жир</b>	<b>углев</b>		<b>Са</b>	<b>Fe</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	
	<b>Завтрак</b>											
1	Каша пшеничная с маслом	200	6,69	10,94	48,25	359,5	199,75	0,95	0,11	0,09	2,01	
3	Бутерброд с маслом	40/7	2,30	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,03	0,03	0,00	
76	Чай с молоком	180	2,67	2,34	13,50	56,00	60,35	0,09	0,02	0,07	1,20	
	всего :		11,66	20,83	76,37	551,5	269,4	1,66	0,16	0,19	3,21	
	<b>Второй завтрак</b>											
	Фрукты	120	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00	
	Сок	100	1,00	-----	18,20	76,00	16,00	2,52	0,02	0,02	4,00	
	всего:		2,5	0,5	39,2	171	24	3,12	0,06	0,07	14	
	<b>Обед</b>											
70	Рассольник с мясом и сметаной	250	4,10	7,16	20,93	145,00	38,30	1,07	0,11	0,07	8,20	
19	Ленивые голубцы	100	14,12	9,04	20,26	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,03	
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,00	46,18	1,06	0,14	0,10	17,95	
	Соус сметанный	20	0,69	1,95	3,09	31,00	0,01	0,10	-----	-----	0,39	
	Хлеб	50	3,19	0,49	20,43	103,00	9,00	0,76	0,05	0,03	-----	
20	Кисель	180	-----	-----	18,00	60,00	0,48	0,07	-----	-----	-----	
	всего:		25,15	23,88	100,77	700,00	93,97	3,06	0,30	0,20	46,57	
	<b>Полдник</b>											
	Калач творожный	80	21,89	16,03	22,6	321	140,6	0,85	0,08	0,32	0,28	
13	чай с сахаром	180	-----	-----	11,98	43	0,35	0,06	-----	-----	-----	
	всего:		21,89	16,03	34,58	364	140,95	0,91	0,08	0,32	0,28	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>61,20</b>	<b>61,24</b>	<b>250,92</b>	<b>1786,50</b>	<b>528,32</b>	<b>8,75</b>	<b>0,60</b>	<b>0,78</b>	<b>64,06</b>	





