Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №207»
_____ Скобелева О.В.
«11» января 2021г.

Примерное десятидневное меню (весенне-летнее)
с 12 – ти часовым пребыванием
Сад

Скобелева Ольга Владимировна
Подписано цифровой подписью: Скобелева Ольга Владимировна
Дата: 2021.04.20 19:33:16 +07'00'

Источник рецептуры:
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания детей дошкольных организаций.
/Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016.-640 с.

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша пшеничная вязкая с маслом	200	9,5	9,204	36,508	267,015	2,063	182/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,903	2,5	12,859	86,213	1,3	414
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,561	104,805	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Итого за завтрак		450	17,722	15,814	69,928	494,433	3,433	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,511	4,568	8,352	77,702	15,01	73
	Рулет с луком и яйцом	80	13,688	10,319	5,36	205,213	1,12	312
	Соус сметанный	20	0,279	0,728	1,834	12,586	0,01	372
	Пюре из гороха	150	14,638	4,05	29,092	193,962	0	422
	Напиток из плодов шиповника	180	0,408	0,168	13,82	66,16	60	417
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
Итого за обед		730	34,423	20,403	79,567	661,822	81,14	
Полдник								
	Булочка Веснушка	70	6,015	4,835	42,138	236,46	0	456
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	537
Итого за полдник		270	7,015	5,035	62,338	328,46	4	
Ужин								
	Рагу овощное (3й вариант)	220	2,825	7,086	16,051	140,826	13,635	362
	Чай с молоком	200	3,576	3,024	13,763	97,396	1,608	413
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		450	8,481	10,431	41,414	296,523	15,243	
Итого за 1 день.		1900	67,641	51,682	253,247	1781,238	103,816	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

МАДОУ "Д/с № 207"

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,561	104,805	0	117
	Масло	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	306
	Каша рисовая вязкая	200	6,235	10,163	37,093	265,335	1,416	259
	Чай с молоком	200	3,576	3,024	13,763	97,396	1,608	413
Итого за завтрак		485	17,931	22,573	71,762	563,386	3,024	
Обед								
	Суп картофельный с клецками на к/бульоне	200	5,857	6,934	14,004	138,054	4,943	91
	Биточки рубленые из курицы паровые	90	18,93	13,551	7,913	242,892	1,034	323
	Компот из сухофруктов	200	0,55	0	23,407	96,946	0	531
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Капуста тушеная	150	5,175	5,395	5,666	92,088	23,928	428
	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12	112
Итого за обед		740	34,562	26,5	72,75	681,68	41,905	
Полдник								
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	420
	Пряники	40	2,36	1,88	30	146,4	0	608
Итого за полдник		220	7,58	6,38	37,2	241,8	1,26	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с сахаром	200	0,107	0,027	8,005	32,671	0,053	411
	Суфле из рыбы	80	11,222	6,487	3,541	104,345	0,213	284
	Пюре картофельное	150	3,123	4,164	14,328	127,989	5,188	339
Итого за ужин		460	16,532	10,999	37,475	323,305	5,455	
Итого за 2 день.		1905	76,605	66,451	219,187	1810,171	51,643	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

МАДОУ "Д/с № 207"

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,561	104,805	0	117
	Масло	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Кофейный напиток с молоком	200	2,902	2,5	12,847	86,169	1,3	414
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,704	7,382	32,975	220,705	1,3	271
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	12	386
Итого за завтрак		565	12,127	15,147	78,208	501,129	14,6	
Обед								
	Азу	200	15,972	14,804	19,831	277,261	8,278	370
	Борщ с капустой и картофелем б/мяса	200	1,672	5,61	7,045	83,535	8,147	133
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,074	0	29,089	116,984	0,075	517
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Горошек Зеленый	50	1,472	0,095	3,088	19	4,75	10
Итого за обед		700	22,691	21,03	78,913	595,981	21,25	
Полдник								
	Сдоба обыкновенная	70	5,692	3,782	41,896	224,63	0	449
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,22	4,5	8,64	99,037	2,34	534
Итого за полдник		250	10,912	8,282	50,536	323,667	2,34	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с молоком	200	3,576	3,024	13,763	97,396	1,608	413
	Крокеты из моркови с изюмом	180	5,358	8,053	34,781	232,56	4,455	153
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,912	2,724	20,739	0,13	369
Итого за ужин		430	11,404	12,31	62,868	408,995	6,193	
Итого за 3 день.		1945	57,133	56,769	270,525	1829,772	44,383	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	200	2,903	2,5	12,859	86,213	1,3	414
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,561	104,805	0	117
	Каша молочная из смеси круп	200	6,664	8,017	27,587	207,206	1,3	271
	Масло	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	306
Итого за завтрак		485	17,687	19,902	61,351	494,073	2,6	
Обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,032	3,842	16,572	99,725	6,622	86
	Мясо тушеное	80	14,84	16,23	1,838	213,268	0,66	369
	Макароны отварные(гарнир)	150	5,66	0,669	35,162	157,93	0	218
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Компот из сухофруктов	200	0,55	0	23,407	96,946	0	531
	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12	112
Итого за обед		730	27,132	21,361	98,739	679,569	19,282	
Полдник								
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,8	5	9,6	110,041	2,6	534
	Ватрушка с повидлом	70	4,654	2,531	38,167	194,904	0,019	441
Итого за полдник		270	10,454	7,531	47,767	304,945	2,619	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Капуста тушеная	220	4,289	7,142	21,704	165,596	35,517	143
	Чай с молоком	200	3,576	3,024	13,763	97,396	1,608	413
Итого за ужин		450	9,945	10,486	47,067	321,292	37,125	
Итого за 5 день.		1935	65,218	59,281	254,924	1799,879	61,625	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

МАДОУ "Д/с № 207"

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,561	104,805	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Чай с молоком	180	3,228	2,724	13,227	91,076	1,452	413
	Каша гречневая молочная вязкая	180	9,479	9,131	31,314	245,284	1,812	182
Итого за завтрак		410	18,027	15,965	65,102	477,564	3,334	
Обед								
	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	6,792	2,816	11,926	100,525	5,054	159
	Капуста тушеная	150	5,175	5,395	5,666	92,088	23,928	428
	Напиток из плодов шиповника	180	0,408	0,168	13,82	66,16	60	417
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Тефтели мясные (2-й вариант)	80	11,51	10,85	9,94	199,946	1,05	304
	Соус сметанный	20	0,279	0,728	1,834	12,586	0,01	372
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
Итого за обед		710	28,064	20,527	64,295	577,504	95,042	
Полдник								
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	537
	Булочка ванильная	50	3,95	2,598	27,689	150,089	0	450
Итого за полдник		250	4,95	2,798	47,889	242,089	4	
Ужин								
	Запеканка из творога	130	20,262	21,201	17,72	347,705	0,514	319
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,912	2,724	20,739	0,13	369
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,8	5	9,6	110,041	2,6	534
Итого за ужин		380	28,532	27,433	41,643	536,785	3,244	
Итого за 6 день.		1750	79,573	66,723	218,93	1833,942	105,62	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Какао с молоком	200	4,205	3,467	15,475	111,187	1,595	416
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,561	104,805	0	117
	Масло	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	12	386
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,857	7,087	26,94	212,112	1,092	273
Итого за завтрак		515	13,582	15,818	74,8	517,554	14,687	
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	180	5,692	5,866	18,165	137,713	6,187	86
	Плов из курицы	200	17,202	14,363	35,342	327,767	3,01	321
	Горошек Зеленый	50	1,472	0,095	3,088	19	4,75	10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Компот из сухофруктов	200	0,55	0	23,407	96,946	0	531
Итого за обед		680	28,417	20,845	99,861	680,626	13,947	
Полдник								
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	420
	Ватрушка с повидлом	70	4,654	2,531	38,167	194,904	0,019	441
Итого за полдник		250	9,874	7,031	45,367	290,304	1,279	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Запеканка картофельная с печенью	220	13,063	7,971	25,995	251,017	10,481	164
	Чай с сахаром	200	0,107	0,027	8,005	32,671	0,053	411
Итого за ужин		450	15,25	8,319	45,6	341,989	10,535	
Итого за 7 день.		1895	67,123	52,013	265,629	1830,472	40,447	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,561	104,805	0	117
	Масло	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Каша манная вязкая	200	7,765	11,802	35,654	278,819	1,416	256
	Кофейный напиток с молоком	200	2,902	2,5	12,847	86,169	1,3	414
Итого за завтрак		445	13,707	19,087	69,127	502,843	2,716	
Обед								
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,074	0	29,089	116,984	0,075	517
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Котлеты рыбные паровые	80	11,85	2,349	6,627	93,007	0,223	282
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса,рыбы) 20/20	20	0,534	1,869	2,062	27,29	0,13	370
	Свекольник	200	1,898	5,79	8,529	88,025	7,686	136
	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,922	8,208	36,919	245,15	0	250
	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12	112
Итого за обед		780	24,327	18,836	104,987	682,156	20,114	
Полдник								
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,8	5	9,6	110,041	2,6	534
	Булочка школьная	70	5,982	2,274	43,826	219,978	0	455
Итого за полдник		270	11,782	7,274	53,426	330,019	2,6	
Ужин								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
	Чай с сахаром	200	0,107	0,027	8,005	32,671	0,053	411
	Картофель в молоке	220	4,894	5,319	20,508	175,966	23,065	137
Итого за ужин		450	7,08	5,666	40,114	266,938	23,118	
Итого за 8 день.		1945	56,897	50,863	267,653	1781,955	48,548	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

МАДОУ "Д/с № 207"

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,561	104,805	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Чай с молоком	180	3,228	2,724	13,227	91,076	1,452	413
	Пудинг из творога с рисом	170	25,657	16,565	29,329	377,91	0,435	250
Итого за завтрак		400	34,206	23,399	63,116	610,19	1,957	
Обед								
	Печень по-строгановски	80	11,046	5,702	6,468	122,26	20,856	294
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Компот из сухофруктов	200	0,55	0	23,407	96,946	0	531
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,511	4,568	8,352	77,702	15,01	73
	Пюре картофельное	150	3,123	4,164	14,328	127,989	5,188	339
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
Итого за обед		730	20,13	15,004	73,665	531,097	46,054	
Полдник								
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	535
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	609
Итого за полдник		210	7,11	7,44	41,76	267,3	1,62	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Макароны, запеченные с сыром	200	9,164	7,387	51,461	305,492	0,045	221
	Чай с сахаром	200	0,107	0,027	8,005	32,671	0,053	411
Итого за ужин		430	11,35	7,734	71,066	396,464	0,098	
Итого за 9 день.		1770	72,796	53,578	249,608	1805,051	49,73	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	200	2,903	2,5	12,859	86,213	1,3	414
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,561	104,805	0	117
	Масло	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	306
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес вязкая	180	7,706	12,716	28,371	258,651	1,269	253
Итого за завтрак		465	18,729	24,601	62,135	545,518	2,569	
Обед								
	Напиток из плодов шиповника	180	0,408	0,168	13,82	66,16	60	417
	Жаркое по-домашнему	220	17,429	13,144	0	258,915	0	292
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,739	4,435	16,216	101,509	6,034	82
	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12	112
Итого за обед		700	23,627	18,367	51,796	538,283	78,034	
Полдник								
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,8	5	9,6	110,041	2,6	534
	Сухарики из пшеничного хлеба	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
Итого за полдник		250	9,6	5,4	34,2	227,541	2,6	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с молоком	200	3,576	3,024	13,763	97,396	1,608	413
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,912	2,724	20,739	0,13	369
	Котлеты свекольные	200	9,302	8,408	47,746	309,072	18,08	154
Итого за ужин		450	15,348	12,665	75,833	485,507	19,818	
Итого за 10 день.		1865	67,304	61,033	223,964	1796,85	103,021	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	689,295	574,231	2460,533	18078,088	658,18	
Среднее значение за период	68,93	57,423	246,053	1807,809	65,818	
Содердание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	15,52	29,09	55,39			