

Сборник рецептур блюд и
кулинарных изделий для
питания детей в дошкольных
образовательных учреждениях
под ред. М.П.Могильного и
В.А.Тутельяна.

Утверждаю.
Заведующий
БДОУ «Детский сад № 11 г.Тары»

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
с дневным пребыванием до 10,5 часов
в БДОУ «Детский № 11 г.Тары»**

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ
БДОУ «Детский сад № 11 г.Тары»
возраст: 1 – 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп.
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Каша кукурузная	150	2,32	3,96	28,97	161,00	0	199
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,04	0,25	14,58	102,50	0,40	2
	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0	28,00	0,02	410
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Суп свекольный с мясом и сметаной	200	1,80	4,40	13,80	92,00	5,4	5
	Рыба запеченная с овощами	60	10,45	1,42	0,16	55,00	0,2	261
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,67	3,47	27,23	129,60	0	218
	Салат из зеленого горошка	45	1,34	2,33	2,81	37,62	4,95	10
	Хлеб урожайный	40	3,00	0,40	17,2	88,00	0	Т.5
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00	0,30	394
полдник:	Печенье песочное	60	3,06	13,50	35,16	265,60	0,04	138
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414
Итого за 1 день:			38,14	36,76	201,22	1209,32	19,49	
День 2								
завтрак:	Каша пшеничная	150	4,27	4,86	29,37	178,00	0	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,04	5,32	12,17	104,53	0	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
II завтрак:	Фрукты свежие	200	0,83	0	25,40	105,50	8,00	386
обед:	Суп гороховый на мясном бульоне с гречками	200/20	4,39	4,20	13,06	107,80	4,65	87/ 123
	Жаркое по-домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205,00	7,26	292
	Хлеб урожайный	40	3,00	0,40	17,20	88,00	0	Т.5
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00	0,30	394
полдник:	«Гребешки» с творогом	60	4,33	12,36	20,91	173,82	1,89	455
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	410
Итого за 2 день:			43,18	35,22	177,39	1164,00	23,32	
День 3								
завтрак:	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,00	0,10	229
	Бутерброд с маслом	30/5	2,04	5,32	12,17	104,53	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Борщ с мясом и сметаной	200	7,91	5,82	10,98	128,00	12,49	68
	Печень по-строгановски	60	7,77	8,67	2,46	119,12	5,48	9/8
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	0	179
	Салат из моркови	45	0,64	2,74	3,76	46,26	4,28	42
	Хлеб урожайный	40	3,00	0,40	17,20	88,00	0	Т.5
	Кисель	150	0	0	31,80	126,90	0	411
полдник:	Картофельные оладьи с сыром	120	9,42	12,84	21,67	240,00	3,44	162
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0	Т.5
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	410
Итого за 3 день:			47,89	44,01	187,02	1234,31	34,17	
День 4								
завтрак:	Каша пшеничная	150	4,27	4,86	29,37	178,00	0	199
	Бутерброд с варен.сгущенным молоком	30/20	2,04	0,25	14,58	102,50	0,40	2
	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0	28,00	0,02	410
II завтрак:	Фрукты свежие	200	0,83	0	25,40	105,50	8,00	386
обед:	Суп с рыбными консервами	200	0,02	0,28	11,47	133,80	7,29	95
	Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	299
	Соус томатный	15	0,26	0,75	1,05	12,02	0,20	366

	Капуста тушеная	120	9,06	11,66	9,92	97,25	21,45	354
	Хлеб урожайный	40	3,00	0,40	17,20	88,00	0	T.5
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00	0,30	394
полдник:	Ватрушка с творогом	60	9,82	9,30	31,12	181,20	0,15	441
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
<i>Итого за 4 день:</i>			43,57	38,68	185,15	1235,27	39,95	
День 5								
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,75	5,21	18,84	145,20	0,91	100
	Бутерброд с сыром	30/10	4,80	3,50	15,09	107,92	0,08	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	416
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Суп овощной на курином бульоне	200	1,60	5,20	3,80	88,00	6,80	14
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,41	321
	Салат из свеклы	45	0,64	2,74	3,76	42,26	4,28	34
	Хлеб урожайный	40	3,00	0,40	17,20	88,00	0	T.5
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00	0,30	394
полдник:	Пирожки печёные	60	4,09	5,94	17,68	149,50	0,78	437
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	410
<i>Итого за 5 день:</i>			40,03	42,83	171,64	1247,36	25,53	
День 6								
завтрак:	Каша манная	150	3,40	3,96	22,94	141	0	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,04	5,32	12,17	104,53	0	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	410
II завтрак:	Сок Фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Суп картофельный с мясом и макаронными изделиями	200	6,60	5,20	15,44	135,00	11,20	88
	Каша гречневая с мясом	170	13,95	13,51	10,92	253,13	5,23	315
	Салат из кукурузы консервированной	45	1,34	2,33	2,81	37,62	4,95	10
	Хлеб урожайный	40	3,0	0,40	17,2	88	0	T.5
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	394
полдник:	Пирожки печеные	60	4,09	5,94	17,68	149,5	0,78	437
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	414
<i>Итого за 6 день:</i>			38,82	38,4	158,43	1171,8	28,62	
День 7								
завтрак:	Каша рисовая	150	2,32	3,96	28,97	161	0	199
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,04	0,25	14,58	102,5	0,40	2
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
II завтрак:	Фрукты свежие	200	0,83	0	25,40	105,50	8,00	386
обед:	Щи из свежей капусты с картоф.и мясом	200	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	275
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	339
	Хлеб урожайный	40	3,0	0,40	17,2	88	0	T.5
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,30	394
полдник:	Омлет с морковью	60/5	8,08	6,36	1,50	81,82	1,60	231
	Бутерброд с маслом	30/5	2,04	5,32	12,17	104.53	0	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	410
<i>Итого за 7 день:</i>			38,99	36,86	173,38	1161,95	40,91	
День 8								
завтрак:	Каша из смеси двух круп	150	4,74	7,63	19,75	167,37	0,33	199
	Бутерброд с маслом	30/5	2,04	5.32	12,17	104,53	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	414
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Рассольник на мясном бульоне	200	2,52	2,68	7.17	83.63	4.56	80

	Капуста тушеная с мясом	180	13,00	13,50	11,78	124,50	21,45	354
	Хлеб урожайный	40	3,0	0,40	17,2	88	0	T.5
	Кисель	150	0	0	31,8	126,9	0	411
полдник:	Запеканка из творога со сгущ. молоком	50/15	8,77	6,03	8,58	124	0,12	251
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	T.5
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	410
<i>Итого за 8 день:</i>			39,57	37,87	163,42	1082,43	34,66	
День 9								
завтрак:	Каша ячневая	150	4,27	4,86	29,37	178	0	199
	Бутерброд с варен.сгущенным молоком	30/20	2,04	20,2	14,58	102,5	0,40	2
	Чай без сахара	150	0,04	0,01	0	28	0,02	410
II завтрак:	Фрукты свежие	200	0,83	0	25,40	105,50	8,00	386
обед:	Борщ с мясом и сметаной	200	7,91	5,82	10,98	128	12,49	68
	Запеканка картофельная с печенью	120	12,36	13,80	5,17	152	6,8	308
	Соус томатный	15	0,26	0,75	1,05	12,02	0,2	366
	Салат из белокочанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,33	14,6	21
	Хлеб урожайный	40	3,0	0,4	17,2	88	0	T.5
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,30	394
полдник:	Ватрушка с повидлом	60	3,36	4,27	41,81	208,74	0,27	441
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
<i>Итого за 9 день:</i>			39,61	44,09	185,01	1212,09	45,13	
День 10								
завтрак:	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	101
	Бутерброд с сыром	30/10	4,8	3,50	15,09	107,92	0,08	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Суп картофельный с крупой на к/б	200	2,42	1,62	13,2	92,08	7,08	86
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	12,18	10,36	16,49	171,6	7,34	319
	Хлеб урожайный	40	3,0	0,40	17,2	88	0	T.5
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,30	394
полдник:	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0	227
	Бутерброд с маслом	30/5	2,04	5,32	12,17	104,53	0	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	410
<i>Итого за 10 день:</i>			38,61	37,23	154,9	1056,53	24,13	
Итого за весь период:			408,41	391,95	1757,56	11775,71	315,91	
Среднее значение за период:			40,8	39,2	175,8	1177,57	31,59	
Содержан ие белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий ности								

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ
БДОУ «Детский сад № 11 г.Тары»
возраст: 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Каша кукурузная	200	3,09	4,07	26,98	197,00	0	199
	Бутерброд с повидлом	40/20	2,45	0,30	17,49	123,00	0,48	2
	Чай без сахара	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	410
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Суп свекольный с мясом и сметаной	250	2,25	5,50	17,25	115,00	6,75	5
	Рыба запеченная с овощами	80	19,03	1,90	0,25	74,00	0,28	261
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,57	4,63	26,31	162,75	0	218
	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,60	10
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0	15
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	394
	полдник:	Печенье песочное	80	4,07	24,00	26,88	354,16	0,053
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
Итого за 1 день:			48,81	46,56	216,91	1536,07	22,92	
День 2								
завтрак:	Каша пшеничная	200	5,67	5,28	37,44	220,00	0	199
	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
II завтрак:	Фрукты свежие	200	0,83	0	25,40	105,50	8,00	386
обед:	Суп гороховый на мясном бульоне с гречками	250/25	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	87/ 123
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00	8,97	292
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0	15
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	394
полдник:	«Гребешки» с творогом	80	7,15	20,58	24,86	249,75	3,12	455
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	410
Итого за 2 день:			57,00	49,88	212,89	1470,00	27,72	
День 3								
завтрак:	Омлет натуральный	85	7,52	12,46	1,51	157,00	0,15	229
	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Борщ с мясом и сметаной	250	9,89	7,27	13,73	160,00	15,62	68
	Печень по-строгановски	80	10,50	12,06	3,87	166,23	7,32	9/8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0	179
	Салат из моркови	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	42
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0	15
	Кисель	180	0	0	38,16	152,28	0	411
полдник:	Картофельные оладьи с сыром	150	11,77	16,05	27,09	250,00	4,30	162
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0	15
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	410
Итого за 3 день:			62,16	69,46	230,67	1601,00	41,85	
День 4								
завтрак:	Каша пшеничная	200	5,67	5,28	37,44	220,00	0	199
	Бутерброд с варен.сгущенным молоком	40/20	2,45	0,30	17,49	123,00	0,48	2
	Чай без сахара	180	0,06	0,02	0	40,00	0,03	410
II завтрак:	Фрукты свежие	200	0,83	0	25,40	105,50	8,00	386
обед:	Суп с рыбными консервами	250	0,03	0,35	14,33	167,25	9,11	95
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	299
	Соус томатный	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,40	366

	Капуста тушеная	150	10,88	13,99	11,90	116,71	25,74	354
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0	T.5
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	394
полдник:	Ватрушка с творогом	80	10,48	9,92	33,20	241,60	0,16	441
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
<i>Итого за 4 день:</i>			53,00	46,00	219,98	1535,09	46,86	
День 5								
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,19	6,52	23,55	181,50	1,14	100
	Бутерброд с сыром	40/15	6,64	4,82	20,76	148,40	0,11	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Суп овощной на курином бульоне	250	2,00	6,50	12,25	110,00	8,50	14
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	106,00	1,01	321
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,70	34
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0	T.5
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	394
полдник:	Пирожки печеные	80	5,46	7,92	23,58	199,34	1,04	437
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	410
<i>Итого за 5 день:</i>			51,64	55,00	220,00	1570,10	30,77	
День 6								
завтрак:	Каша манная	200	4,50	5,28	30,59	188,00	0	199
	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	410
II завтрак:	Сок Фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Суп картофельный с мясом и макаронными изделиями	250	6,60	5,20	15,44	135,00	11,20	88
	Каша гречневая с мясом	220	18,06	17,49	14,14	327,59	6,77	315
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,60	10
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0	T.5
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	394
полдник:	Пирожки печеные	80	5,46	7,92	23,58	199,34	1,04	437
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
<i>Итого за 6 день:</i>			47,20	51,00	197,93	1451,12	37,77	
День 7								
завтрак:	Каша рисовая	200	3,09	4,07	36,98	197,00	0	199
	Бутерброд с повидлом	40/20	2,45	0,30	17,49	123,00	0,48	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
II завтрак:	Фрукты свежие	200	0,83	0	25,40	105,50	8,00	386
обед:	Щи из свежей капусты с картоф.и мясом	250	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	73
	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	275
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00	18,16	339
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0	T.5
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	394
полдник:	Омлет с морковью	80/5	13,48	10,60	2,51	136,37	2,67	231
	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	410
<i>Итого за 7 день:</i>			47,34	45,18	208,24	1451,12	48,92	
День 8								
завтрак:	Каша из смеси двух круп	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,90	199
	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Рассольник на мясном бульоне	250	5,03	5,35	14,33	167,25	9,11	80
	Капуста тушеная с мясом	230	15,60	16,20	14,14	149,40	25,74	354
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0	T.5

	Кисель	180	0	0	38,16	152,28	0	411
полдник:	Запеканка из творога со сгущ. молоком	100/30	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24	251
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0	T.5
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	410
<i>Итого за 8 день:</i>			57,51	54,66	212,77	1505,09	44,39	
День 9								
завтрак:	Каша ячневая	200	5,67	5,28	37,44	220,00	0	199
	Бутерброд с варен.сгущенным молоком	40/20	2,45	0,30	17,49	123,00	0,48	2
	Чай без сахара	180	0,06	0,02	0	40,00	0,03	410
II завтрак:	Фрукты свежие	200	0,83	0	25,40	105,50	8,00	386
обед:	Борщ с мясом и сметаной	250	9,89	7,27	13,73	160,00	15,62	68
	Запеканка картофельная с печенью	160	14,83	16,56	6,20	182,00	8,16	308
	Соус томатный	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,40	366
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	21
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0	T.5
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	394
полдник:	Ватрушка с повидлом	80	3,95	6,45	48,85	257,04	0,31	441
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	0,28	419
<i>Итого за 9 день:</i>			48,60	45,83	219,64	1467,51	52,31	
День 10								
завтрак:	Суп молочный с крупой	250	6,02	6,35	21,04	165,50	1,14	101
	Бутерброд с сыром	40/15	6,64	4,82	20,76	148,40	0,11	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
II завтрак:	Сок фруктовый	200	0,75	0	22,86	95,00	7,20	418
обед:	Суп картоф. с крупой на курин. бульоне	250	3,03	2,03	16,50	215,10	8,85	86
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	21,94	18,64	20,88	309,00	9,24	319
	Хлеб урожайный	50	3,75	0,50	21,50	110,00	0	T.5
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	394
полдник:	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0	227
	Бутерброд с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	410
<i>Итого за 10 день:</i>			53,79	47,72	189,24	1491,00	28,36	
Итого за весь период:			527,05	511,29	2128,27	15078,10	378,87	
Среднее значение за период:			52,7	51,1	212,8	1507,8	37,89	
Содержан ие белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий ности								