

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБДОУ № 38



Шерстнева В.П.

«29 августа» 2023 г.



Назарян М.В.

«29 августа» 2023 г.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей,
в возрасте от 3 до 7 лет, в дошкольных образовательных
учреждениях г.о.Самара

(Сборник технических нормативов –Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М.:ДеЛи принт,2011.-584С и Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Составители: под общей редакцией профессора Перевалова А.Я., Уральский центр питания 2013 год)

г. Самара 2023 год

ООО "КШП Виктория"

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Шерстнева В.П.

МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида № 38" г.о.Самара

Заведующий

Назарян М.В.

СОГЛАСОВАНО:



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон:

осенне-зимний

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6,71	8,27	35,01	205	22стр174 174
Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95	397
Всего Завтрак	445	9,9	14,54	48,59	329	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	9,19	39	389
Всего Завтрак 2	100	0,47	0,09	9,19	39	
Обед						
Огурец консерв.	30	0,23	0,02	0,44	3	ТБЛ стр 579
Суп картофельный с курицей	10/200	6,52	5,48	15,55	141	77
Гуляш из кур с соусом	35/35	11,98	16,34	4,53	185	277
Каша перловая	130	3,83	5,95	26,44	174	ТАБЛ 2 стр 174
Компот из сухофруктов	180	0,73	0,04	16,04	68	376
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Всего Обед	670	26,10	28,35	83,54	669	
Полдник(уплотненный)						
Рагу из овощей	180	5,12	10,22	21,37	189	137
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	13,64	55	392
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Булочка со сгущенкой обсыпная	50	5,37	4,86	47,44	255	426
Всего Полдник(уплотненный)	430	11,94	15,31	90,9	540	
Всего день	1645	48,4	58,29	232,22	1577	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/30	4,3	3,36	14,03	104	3
Кулеш молочный с пшеничкой	200	5,56	5,4	38,43	153	94
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	14,72	96	395
Всего Завтрак	440	12,82	11,61	67,18	353	
Завтрак 2						
Снежок	100	2,54	2,2	9,83	69	386
Всего Завтрак 2	100	2,54	2,2	9,83	69	
Обед						
Помидор порц.	50	0,69	3,11	4,01	47	33
Рассольник ленинградский с мясом	10/200	4,55	6,49	16,44	122	76
Шницель из говядины	50	8,18	7,83	10,04	131	282
Гороховое пюре	130	8,52	10,58	40,06	295	422
Напиток из шиповника	200	0,48	0,18	20,22	84	388
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Всего Обед	690	25,23	28,71	111,31	777	
Полдник(уплотненный)						
Икра кабачковая	50	0,85	6,65	2,55	73	53
Макаронные изделия отварные	130	4,34	3,19	28,06	158	317
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	13,64	55	392
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Кондитерские изделия	40	2,82	3,45	27,08	151	тбл
Всего Полдник(уплотненный)	420	9,46	13,52	79,8	478	
Всего день	1650	50,05	56,04	268,10	1677	

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1		2	4	5	6	7	8
Завтрак							
Бутерброд с маслом		5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Запеканка творожно-морковная со смет.соусом		120/30	15,48	10,51	36,88	344	238
Чай с сахаром		180	0,11	0,03	13,64	55	392
Всего	Завтрак	370	15,62	13,73	50,56	428	
Завтрак 2							
Яблоко свежее		100	0,38	0,35	8,92	40	ТБЛ
Всего	Завтрак 2	100	0,38	0,35	8,92	40	
Обед							
Икра свекольная		50	0,83	3,35	4,91	53	54
Суп рисовый с курицей		10/200	4,3	4,49	16,71	124	80
Жаркое по-домашнему с курицей		50/125	13,99	15,48	18,71	276	259
Компот из кураги		180	0,73	0,04	20,58	86	376
Хлеб ржаной		30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный		20	1,34	0,2	8,45	41	003
Всего	Обед	645	22,66	23,88	81,45	637	
Полдник(уплотненный)							
Каша молочная кукурузная с маслом		200/5	4,71	6,27	25,03	175	168 ТАБ2стр 174
Какао с молоком		200	3,19	3,08	13,54	95	397
Хлеб пшеничный		20	1,34	0,2	8,45	41	003
Булочка городская с повидлом		15/35	2,53	1	25,24	119	2
Всего	Полдник(уплотненный)	455	11,77	10,45	72,26	430	
Всего	день	1570	50,43	48,4	213,19	1535	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак					29	1
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	232	168
Каша молочная ячневая с маслом	200/5	5,1	6,3	43,73		ТБЛ№2стр1 74
Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31	213
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	14,72	96	395
Всего Завтрак	465	10,63	14,64	58,63	388	
Завтрак 2					39	389
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	9,19		
Всего Завтрак 2	100	0,47	0,09	9,19	39	
Обед					4	112
Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	171	80
Суп геркулесовый с курами	10/200	4,39	4,61	16,91	288	336
Бигус	50/130	14,79	14,55	3,18	59	516
Кисель	180	0,02	0,02	14,72	57	003
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	41	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45		
Всего Обед	650	22,25	19,73	56,10	620	
Полдник(уплотненный)					304	263
Тефтели рыбные в соусе с овощами	80/50/30	12	22,54	33,68	89	392
Напиток лимонный	180	0,16	0,04	9,24	41	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	151	тбл
Кондитерские изделия	40	2,82	3,45	27,08		
Всего Полдник(уплотненный)	405	16,32	26,23	78,45	585	
Всего день	1620	49,67	60,69	202,37	1632	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак					29	1
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	241	235
Суфле творожное со сметанным соусом	120/20	17,17	11,21	17,84	95	397
Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54		
Всего Завтрак	380	20,39	17,48	31,42	365	
Завтрак 2					53	порц
Йогурт питьевой	100	4,1	1,5	5,9		
Всего Завтрак 2	100	4,1	1,5	5,9	53	
Обед					41	5
Салат "Витаминный"	50	0,75	2,25	4,38	109	136
Свекольник с мясом	10/200	4,43	5,35	14,82	343	403/94
Плов из говядины	35/150	14,67	16,61	43,8	93	398
Напиток из шиповника	180	0,51	0,21	22,22	57	003
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	41	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45		
Всего Обед	675	23,17	24,94	105,76	684	
Полдник(уплотненный)					339	276
Макароны, запеченные с сыром	200	10,87	11,05	68,89	55	392
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	13,64	41	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	171	МРТУ
Сдоба выборгская	50	3,45	3,56	26,6		18/130-66
Всего Полдник(уплотненный)	450	15,77	14,84	117,58	606	
Всего день	1605	63,43	58,76	260,66	1708	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Каша молочная манная с маслом	200/5	4,69	8,19	31,7	221	168ТАБЛ№2 стр174
Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95	397
Всего Завтрак	445	7,91	14,5	45,28	345	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	9,19	39	389
Всего Завтрак 2	100	0,47	0,09	9,19	39	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	50	0,23	0,02	0,44	32	62
Уха с рыбн.конс.	25/200	4,45	6,36	19,46	171	159
Куры в соусе	50/50	12,86	16,8	7,55	249	302
Каша гречневая	130	5,27	4,52	31,79	177	165
Компот из св.вишни	180	0,73	0,04	20,58	86	375
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Всего Обед	735	26,35	28,26	100,36	813	
Полдник(уплотненный)						
Капуста тушеная	150	3,32	6,2	12,19	121	482/94
Кисель	180	0,02	0,02	14,72	59	516
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Косичка	50	3,66	6,34	27,59	202	469
Всего Полдник(уплотненный)	400	8,34	12,76	62,95	423	
Всего день	1680	43,1	55,57	217,78	1620	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/30	4,3	3,36	14,03	104	3
Омлет	115	7,85	10,11	11,87	170	215
Зеленый горошек консерв. порц	30	0,62	0,11	7,06	23	стр.94
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	14,72	96	395
Всего Завтрак	385	15,73	16,43	47,68	393	
Завтрак 2						
Яблоко свежее	100	0,38	0,35	8,92	40	ТБЛ
Всего Завтрак 2	100	0,38	0,35	8,92	40	
Обед						
Икра свекольная	50	0,41	4,46	1,39	68	75
Щи из свежей капусты с курицей	10/200	4,39	5,9	19,34	142	67
Тефтели из курицы с рисом соус	100/50	18,1	23,84	18,69	346	287
Напиток из апельсинов	180	0,19	0,04	31,65	124	646/94
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Всего Обед	640	25,90	34,76	91,61	778	
Полдник(уплотненный)						
Каша молочная кукурузная с маслом	200/5	4,71	6,27	25,03	175	168 ТАБ2стр 174
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	13,64	55	392
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Булочка городская с повидлом	15/35	2,53	1	25,24	119	2
Всего Полдник(уплотненный)	455	8,69	7,40	72,36	390	
Всего день	1580	50,70	58,94	220,57	1601	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Пудинг творожный со сметанным соусом	120/30	20,23	14,23	26,23	314	235
Чай с сахаром с молоком	200	1,48	1,43	11,24	64	392
Всего Завтрак	390	21,74	18,85	37,51	407	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	9,19	39	389
Всего Завтрак 2	100	0,47	0,09	9,19	39	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,67	2,68	3,81	53	22
Суп гороховый с мясом	10/200	6,37	9,2	16,24	173	81
Гуляш из говядины с соусом	30/30	8,7	12,06	2,18	152	277
Макаронные изделия отварные	130	4,35	4,3	28,09	168	317
Компот из сухофруктов	180	0,73	0,04	16,04	68	376
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Всего Обед	680	23,63	28,8	86,90	712	
Полдник(уплотненный)						
Каша гречневая с молоком	200/5	4,29	4,68	23,83	200	22стр174
Напиток из шиповника	180	0,51	0,21	22,22	93	398
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Кондитерские изделия	40	2,82	3,45	27,08	151	тбл
Всего Полдник(уплотненный)	445	8,96	8,54	81,58	485	
Всего день	1615	54,80	56,28	215,18	1643	

Приём пищи, наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1		2	4	5	6	7	8
Завтрак							
Бутерброд с сыром		10/30	4,3	3,36	14,03	104	3
Каша молочная пшеничная с маслом		200/5	5,46	6,3	48,31	256	168ТАБЛ№2 стр174
Какао с молоком		200	3,19	3,08	13,54	95	397
Всего	Завтрак	445	12,95	12,74	75,88	455	
Завтрак 2							
Сок фрукт-ягод.		100	0,47	0,09	9,19	39	389
Всего	Завтрак 2	100	0,47	0,09	9,19	39	
Обед							
Помидор порц.		30	0,85	6,65	2,55	73	53
Суп с клецками курами		10/200	7,14	7,08	19,29	193	85
Голубцы ленивые из кур		160/30	10,47	18,05	29,37	296	298
Кисель		180	0,02	0,02	14,72	59	516
Хлеб ржаной		30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный		20	1,34	0,2	8,45	41	003
Всего	Обед	660	21,29	32,3	86,47	719	
Полдник(уплотненный)							
Суфле из рыбы		155	19,56	43,4	19,06	477	268
Напиток из шиповника		180	0,51	0,21	22,22	93	398
Хлеб пшеничный		20	1,34	0,2	8,45	41	003
Булочка городская с варёной сгущенкой		15/35	1,02	1,13	7,58	45	2
Всего	Полдник(уплотненный)	405	22,43	44,89	57,31	656	
Всего	день	1610	57,14	90,04	228,85	1869	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Бутерброд с маслом	5/35	0,03	3,19	0,04	29	1
Каша молочная Дружба с маслом	200/5	7,65	10,37	32,91	241	175
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	14,72	96	395
Всего Завтрак	445	10,64	16,41	47,67	366	
Завтрак 2						
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	401
Всего Завтрак 2	100	2,9	2,5	4,2	51	
Обед						
Кукуруза консерв. порц	25	0,93	0,06	1,95	12	стр.94
Борщ со сметаной на мясном бульоне	200/10	1,83	4,88	18,45	105	57
Биточки из говядины с соусом	50/20	11,37	11,46	8,42	183	282
Картофельное пюре	130	2,58	5,63	21,25	162	321
Компот из кураги	180	0,73	0,04	20,58	86	376
Хлеб ржаной	30	1,47	0,32	12,09	57	003
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Всего Обед	665	20,25	22,59	91,19	646	
Полдник(уплотненный)						
Суп молочный с вермишелью	150	6,46	5,98	32,22	209	93
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	13,64	55	392
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Ватрушка с творогом	25/50	14,94	11,88	35,44	256	458
Всего Полдник(уплотненный)	425	22,85	18,09	89,75	561	
Всего день	1635	56,64	59,59	232,81	1624	
Итого		524,37	602,61	2291,73	16486	
Среднее за период		52,44	60,26	229,17	1649	