

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ Д/с № 24  
Приказ от 28.08.2024г. №81-ОД

ПРИМЕРНОЕ  
10 дневное меню для детей,  
посещающих муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №24  
г. Александров

Наименование сборника рецептур:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» 2011г.

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. ДеЛи принт



<b>ужин</b>							
омлет с кукурузой (зеленый горошек)	140/40	10,91	21,46	8,87	272,37	12,36	№ 63
кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	№ 6
хлеб	30	2,13	0,33	13,92	98,7		№ 12
<i>итого</i>	<b>410</b>	<b>14,4</b>	<b>21,79</b>	<b>51,81</b>	<b>487,26</b>	<b>12,76</b>	
<i>Итого за день</i>	<b>1830</b>	<b>57,53</b>	<b>60,75</b>	<b>218,11</b>	<b>1834,74</b>	<b>62,54</b>	

## 2 ДЕНЬ

[illegible]

ужин							
сырники с морковью со сметаной	150/20	21,13	17,33	31,68	367,5	1,1	№ 59
чай	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№ 1
хлеб	30	2,13	0,33	13,92	98,7		№ 12
итого	400	23,32	17,68	55,59	506,2	1,13	
<i>Итого за день</i>	1735	61,49	64,42	267,96	1824,05	119,94	



<b>ужин</b>							
манный пудинг с джемом	150/20	6,3	7,54	40,72	307,88	0,88	№ 66
кисель	200	1,36	-	29,02	106,19	0,4	№ 6
хлеб	30	2,13	0,33	13,92	98,7		№ 12
<i>итого</i>	<b>400</b>	<b>9,79</b>	<b>7,87</b>	<b>83,66</b>	<b>512,77</b>	<b>1,28</b>	
<b><i>Итого за день</i></b>	<b>1825</b>	<b>52,34</b>	<b>56,93</b>	<b>247,78</b>	<b>2239,19</b>	<b>27,85</b>	



<b>ужин</b>							
макароны отварные	150	4,85	4,5	26,38	165,44		№55
сыр	15	4,64	5,9	-	72	0,14	№11
чай	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№ 1
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	98,7	-	№ 12
<i>итого</i>	<b>395</b>	<b>11,68</b>	<b>10,75</b>	<b>50,29</b>	<b>376,14</b>	<b>0,17</b>	
<b><i>Итого за день</i></b>	<b>1845</b>	<b>73,14</b>	<b>61,69</b>	<b>246,56</b>	<b>1921,21</b>	<b>34,68</b>	



<b>ужин</b>							
тефтели из рыбы с молочным соусом	150/20	21,63	15,35	28,65	337,21	0,39	№68
чай	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№ 1
хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	98,7	-	№ 12
<i>итого</i>	<b>400</b>	<b>23,82</b>	<b>15,7</b>	<b>52,56</b>	<b>475,91</b>	<b>0,42</b>	
<i><b>Итого за день</b></i>	<b>1805</b>	<b>58,73</b>	<b>76,59</b>	<b>228,14</b>	<b>1811,73</b>	<b>37,93</b>	



ужин							
голубцы ленивые с отварным мясом	100	7,31	7,32	9,34	133,21	23,14	№ 92
яйцо	40	5,08	4,6	0,28	64,24	-	№57
чай	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№ 1
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	98,7		№ 12
<i>итого</i>	<b>370</b>	<b>14,58</b>	<b>8,28</b>	<b>33,25</b>	<b>336,15</b>	<b>23,17</b>	
<b><i>Итого за день</i></b>	<b>1755</b>	<b>60,47</b>	<b>52,22</b>	<b>205,96</b>	<b>1602,89</b>	<b>45,02</b>	



<b>ужин</b>							
сырники творожные запечённые с соусом	150/20	19,45	18,55	19,62	323,22	0,36	№62
чай	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№ 1
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	98,7	-	№ 12
<i>итого</i>	<b>400</b>	<b>21,64</b>	<b>18,9</b>	<b>43,53</b>	<b>461,92</b>	<b>0,39</b>	
<b><i>Итого за день</i></b>	<b>1905</b>	<b>63,95</b>	<b>66,15</b>	<b>269,92</b>	<b>1932,92</b>	<b>112,62</b>	

## 8 ДЕНЬ

[illegible]

<b>Ужин</b>							
омлет с кукурузой (зеленый горошек)	140/40	10,91	21,46	8,87	272,37	12,36	№ 63
чай	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№ 1
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	98,7	-	№ 12
<i>итого</i>	<b>420</b>	<b>13,1</b>	<b>21,81</b>	<b>32,78</b>	<b>411,07</b>	<b>12,39</b>	
<b><i>Итого за день</i></b>	<b>1840</b>	<b>54,84</b>	<b>70,9</b>	<b>188,56</b>	<b>1668,97</b>	<b>56,33</b>	

## 9 ДЕНЬ

блюда	выход		белки (г)		жиры (г)		углеводы(г)		энер.цен( ккал)		витамин С		№ рецептуры
		сад		сад		сад		сад		сад		сад	
завтрак													
каша геркулесовая молочная	200		4,05		5,69		20,4		149,0		-		№ 20
какао	200		3,67		3,19		15,82		107,0		1,43		№ 2
Хлеб пшеничный с маслом	40/10		3,06		9,43		18,27		170,0		0		№ 13
сыр	15		4,64		5,9		-		72,0		0,14		№ 11
итого	465		15,42		24,21		54,49		498,0		1,57		
11 завтрак													
сок	100		0,75		-		15,15		64,0		3,0		№9
обед													
свекла отварная куском	50		0,7		2,42		3,61		37,79		19,47		№ 29
суп вермишелевый на к/б	200		2,68		2,83		17,14		104,75		8,25		№ 40
котлета рыбная	70		10,09		3,76		7,79		108,6		0,27		№50
картофельное пюре	150		2,7		6,88		22,44		159,74		18,15		№54
компот из яблок	180		0,12		0,12		17,91		73,2		1,72		№72
хлеб ржаной	50		2,34		0,54		19,93		96,0		-		№ 12
итого	700		18,63		16,55		88,82		580,08		47,86		
ПОЛДНИК													
молоко	180		6,08		5,42		10,07		113,3		2,73		№4
булочка молочная	50		4,64		0,99		26,11		132,0		0,13		№16
итого	230		10,72		6,41		36,18		245,3		2,86		

<b>ужин</b>							
овощное рагу	200	2,43	13,02	13,70	242,24	25,2	№56
чай	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№ 1
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	98,7	-	№ 12
<i>итого</i>	<b>430</b>	<b>4,62</b>	<b>13,37</b>	<b>37,61</b>	<b>380,94</b>	<b>25,23</b>	
<i><b>Итого за день</b></i>	<b>1925</b>	<b>50,14</b>	<b>60,54</b>	<b>232,25</b>	<b>1768,32</b>	<b>80,52</b>	

## 10 ДЕНЬ

[illegible]

<b>ужин</b>							
каша пшеничная молочная	200	4,08	4,08	25,05	153,0	-	№ 25
кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	№ 6
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	98,7	-	№ 12
<i><b>итого</b></i>	<b>430</b>	<b>7,57</b>	<b>4,41</b>	<b>67,99</b>	<b>367,89</b>	<b>0,4</b>	
<i><b>Итого за день</b></i>	<b>1995</b>	<b>71,37</b>	<b>68,59</b>	<b>281,85</b>	<b>2127,22</b>	<b>40,82</b>	