

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. Де Ли прінт

1 ДЕНЬ

блюда	выход	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энер.цен (ккал)	витамин С	№ рецептуры
		сад	сад	сад	сад	сад	
завтрак							
Каша рисовая на молоке	200	7,37	9,09	31,37	206,28		№ 21
Чай	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№ 1
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	0	№ 13
<i>итого</i>	450	10,49	18,54	59,63	416,28	0,03	
<i>11 завтрак</i>							
сок	100	0,75		15,15	64	3,0	№9
обед							
салат из капусты с 1 марта салат из квашенной капусты	50	0,84	3,64	5,41	57,76	19,47	№ 32
суп картофельный на к/б	200	2,34	2,8	17,71	107,76	15	№ 35
гуляш из мяса	70	15,42	14,41	3,96	191,50	0,97	№52
макароны отварные	150	4,85	4,5	26,38	165,44		№55
компот сухофрукты	180	0,33	0,015	20,82	84,74	0,4	№10
хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96,0	0	№ 12
<i>итого</i>	700	26,12	25,9	94,21	703,2	35,84	
ПОЛДНИК							
йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,54	№ 5
сушка	20	1,42	1,5	11,4	88		
<i>итого</i>	170	5,77	5,25	17,7	164	0,54	

ужин							
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>	410	14,4	21,79	51,81	487,26	12,76	
<i>Итого за день</i>	1830	57,53	60,75	218,11	1834,74	62,54	

2 ДЕНЬ

блюда	выход	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энер.цен (ккал)	витамин С	№ рецептуры
завтрак							
каша ячневая молоке	200	3,3	4,06	21,24	135,0	-	№ 24
кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	№ 3
хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	0	№ 13
сыр	15	4,64	5,9	-	72	0,14	№ 11
<i>итого</i>	465	13,85	21,8	53,87	468	1,31	
11 завтрак							
напиток из шиповника	130	0,61	0,25	18,67	79,37	90,0	№ 8
обед							
икра кабачковая	50	0,95	4,95	3,85	59,5	3,5	№ 28
борщ на к/м/б	200	2,13	5,89	14,96	202,5	18,32	№ 43
котлета рыбная	70	10,9	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
<i>итого</i>	530	19,14	22,14	86,88	699,54	41,96	
ПОЛДНИК							
сок	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0	№ 9
ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,09	№ 15
<i>итого</i>	210	4,57	2,55	52,95	254	3,09	

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	

3 ДЕНЬ

блюда	выход	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энер.цен(ккал)	витамин С	№ рецептуры
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
завтрак							
каша гречневая молочная	200	4,67	4,86	20,94	146	-	№ 26
чай	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№ 1
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	0	№ 13
<i>итого</i>	450	7,79	14,31	49,2	356,0	0,03	
11 завтрак							
яблоко / груша	120	0,48	0.48	11,76	52,8	10,0	№14
обед							
сельдь с репчатым луком	35	5,3	6,5	0,91	60	2,2	№ 32
суп харчо на к/м/б	200	1,15	3,8	7,47	68,68	12,35	№ 38
картофельная запеканка с мясом и подливой	200/20	19,33	16,19	33,99	359,00	0,96	№46
компот сухофрукты	180	0,33	0,015	20,82	84,74	0,4	№10
хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96,0	-	№ 12
<i>итого</i>	685	28,45	27,0	83,12	668,42	15,91	
ПОЛДНИК							
кефир	150	4,35	3,75	7,56	76	0,54	№5
печенье	20	1,48	3,52	12,48	89,0		
<i>итого</i>	170	5,83	7,27	20,04	165	0,63	

ужин							
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>	400	9,79	7,87	83,66	512,77	1,28	
<i>Итого за день</i>	1825	52,34	56,93	247,78	2239,19	27,85	

4 ДЕНЬ

блюда	выход	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энер.цен(ккал)	витамин С	№ рецептуры
		сад		сад		сад	
завтрак							
творожный пудинг со сгущенкой	150/20	22,1	15,3	22,1	314,5	0,48	№ 60
кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	№ 3
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170,0	-	№ 13
<i>итого</i>	420	28,01	27,14	54,73	575,5	1,65	
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 гороховый на к/б	200	3,29	3,07	9,79	121,03	5,81	№ 39
котлета куриная	70	8,93	6,74	8,97	129,75	-	№ 64
гречка отварная	150	6,6	4,5	30,00	202,5	-	№ 58
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
<i>итого</i>	700	21,98	17,39	90,21	660,27	27,0	
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
<i>итого</i>	230	10,72	6,41	36,18	245,3	2,86	

ужин							
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>	395	11,68	10,75	50,29	376,14	0,17	
<i>Итого за день</i>	1845	73,14	61,69	246,56	1921,21	34,68	

5 ДЕНЬ

ужин							
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>	400	23,82	15,7	52,56	475,91	0,42	
<i>Итого за день</i>	1805	58,73	76,59	228,14	1811,73	37,93	

6 ДЕНЬ

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>	370	14,58	8,28	33,25	336,15	23,17	
<i>Итого за день</i>	1755	60,47	52,22	205,96	1602,89	45,02	

7 ДЕНЬ

блюда	выход		белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энер.цен (ккал)	витамин С	№ рецептуры
		сад	сад	сад	сад	сад	сад	
завтрак								
каша пшенная молочная	200	5,67	5,28	32,55	159,0	-	№ 22	
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	
<i>итого</i>	465	17,04	23,8	66,64	508	1,57		
11 завтрак								
напиток из шиповника	130	0,61	0,25	18,67	79,37	90,0	№8	
обед								
икра кабачковая	50	0,95	4,95	3,85	59,5	3,5	№ 28	
свекольник с кб	200	1,15	3,8	7,47	68,68	12,35	№ 41	
котлета куриная	70	8,93	6,74	8,97	129,75	-	№ 64	
гречка отварная	150	6,6	4,5	30,00	202,5	-	№ 58	
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	
<i>итого</i>	700	20,09	20,65	88,13	629,63	17,57		
ПОЛДНИК								
сок	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0	№134	
ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,09	№15	
<i>итого</i>	210	4,57	2,55	52,95	254	3,09		

УЖИН							
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>	400	21,64	18,9	43,53	461,92	0,39	
<i>Итого за день</i>	1905	63,95	66,15	269,92	1932,92	112,62	

8 ДЕНЬ

блюда	выход	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	энер.цен(ккал)	витамин С	№ рецептуры
	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад

завтрак

каша манная на молоке	200	3,4	3,96	22,94	141,0	-	№ 27
кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 3
Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170	0	№ 13
<i>итого</i>	450	9,31	15,8	55,57	402	1,17	
<u>11 завтрак</u>							

яблоко / груша	120	0,48	0,48	11,76	52,8	10,0	№14
----------------	------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-----

обед							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

салат из капусты с 1 марта салат из квашенной капусты	50	0,84	3,64	5,41	57,76	19,47	№ 32
---	----	------	------	------	-------	-------	------

суп рыбный	200	10,75	10,5	17,91	208,75	11,4	№ 42
------------	-----	-------	------	-------	--------	------	------

рисовая запеканка с сердцем, подливой	180/20	11,86	10,85	4,34	190,85	0,96	№ 44
---------------------------------------	--------	-------	-------	------	--------	------	------

компот сухофрукты	180	0,33	0,015	20,82	84,74	0,4	№10
-------------------	-----	------	-------	-------	-------	-----	-----

хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96,0	-	№ 12
-------------	----	------	------	-------	------	---	------

<i>итого</i>	680	26,12	25,54	68,41	638,1	32,23	
--------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--

полдник							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

кефир	150	4,35	3,75	7,56	76,0	0,54	№5
-------	-----	------	------	------	------	------	----

печенье	20	1,48	3,52	12,48	89,0		
---------	----	------	------	-------	------	--	--

<i>итого</i>	170	5,83	7,27	20,04	165,0	0,54	
--------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--

Ужин							
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>	420	13,1	21,81	32,78	411,07	12,39	
<i>Итого за день</i>	1840	54,84	70,9	188,56	1668,97	56,33	

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
<i>итого</i>	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
<i>итого</i>	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
<i>итого</i>	230	10,72	6,41	36,18	245,3	2,86	

ужин							
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>	430	4,62	13,37	37,61	380,94	25,23	
<i>Итого за день</i>	1925	50,14	60,54	232,25	1768,32	80,52	

10 ДЕНЬ

блюда	выход	белки (г)		жиры (г)		углеводы(г)		энер.цен(ккал)		витамин С		№ рецептуры
		сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	

завтрак

творожный пудинг со сгущенкой	150/20	22,1	15,3	22,1	314,5	0,48	№ 60
чай	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№ 1
хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	170,0	0	№ 13
<i>итого</i>	420	25,22	24,75	49,36	524,5	0,51	

11 завтрак

яблоко / груша	120	0,48	0,48	11,76	52,8	10,0	№14
----------------	------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-----

обед

винегрет	50	0,84	3,64	5,41	57,76	19,47	№ 32
суп фасолевый на к/б	200	3,29	3,07	20,06	171,03	5,81	№ 34
гуляш из курица	200/20	19,33	16,19	33,99	359,00	0,96	№46
рис отварной	150	6,6	4,5	30,0	202,5	-	
компот сухофрукты	180	0,33	0,015	20,82	84,74	0,4	№10
хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96,0	-	№ 12
<i>итого</i>	850	32,73	27,95	130,44	971,03	26,64	

полдник

йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,54	№ 5
вафли	25	1,00	7,25	16,00	135,0	2,73	
<i>итого</i>	175	5,37	11,0	22,3	211,0	3,27	

ужин							
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>итого</i>	430	7,57	4,41	67,99	367,89	0,4	
<i>Итого за день</i>	1995	71,37	68,59	281,85	2127,22	40,82	