

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МБДОУ «Детский сад №38»



Шерстнева В.П.

август 2024 г.



Назарян М.В.

август 2024 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 2024 год

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение "Детский сад общеразвивающего вида №38"

ООО "КШП Виктория"

Директор

Щерстнева В.П.

Заведующий

Назарян М.В.



***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

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	2,5	4,09	16,41	112	1
Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6	6,88	27,01	194	168
Какао с молоком	200	3,19	3,08	18,08	113	ТБЛ№2стр1 74 642
Всего Завтрак	445	11,69	14,05	61,50	419	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	10,28	45	389
Всего Завтрак 2	100	0,47	0,09	10,28	45	
Обед						
Зеленый горошек консерв. порц.	25	0,78	0,05	1,63	10	ТБЛ стр 579
Суп геркулесовый с курами	10/200	6,39	4,61	12,91	111	80
Гуляш из кур с соусом	35/35	8,98	14,34	2,53	195	277
Макаронные изделия отварные	130	4,34	3,19	28,06	158	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	665	24,03	22,75	81,71	640	
Полдник(уплотненный)						
Икра кабачковая	50	0,85	6,65	2,55	73	53
Картофельное пюре	130	2,58	3,63	17,25	112	321
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	9,1	37	392
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Булочка со сгущенкой обсыпная	50	7,09	7,44	40,74	256	426
Всего Полдник(уплотненный)	430	11,97	17,95	78,09	519	
Всего день	1640	48,16	54,84	232	1623	

Стр: 1

Сезон: **осенне-зимний**

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 манная с маслом	200/5	4,69	6,19	31,7	161	168ТАБЛ№2 стр174
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	14,72	96	395
Всего Завтрак	445	11,95	12,4	60,45	361	
Завтрак 2						
Снежок	100	2,54	2,2	9,83	69	386
Всего Завтрак 2	100	2,54	2,2	9,83	69	
Обед						
Салат из репчатого лука с зеленью	50	0,69	3,11	4,01	47	11
Рассольник ленинградский с мясом	10/200	4,55	6,49	11,44	122	76
Шницель из говядины	50	8,18	7,83	14,04	131	282
Гороховое пюре	130	8,52	15,58	30,06	295	422
Напиток из шиповника	180	0,51	0,21	22,22	93	398
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	25,26	33,74	102,31	786	
Полдник(уплотненный)						
Рагу из овощей	150	4,60	7,08	18,71	138	137
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)	390	8,87	10,76	67,88	385	
Всего день	1605	48,62	59,1	240,47	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	2,5	4,09	16,41	112	1
Запеканка творожно-морковная со смет.соусом	120/30	15,48	10,51	34,88	284	238
Какао с молоком	200	3,19	3,08	18,08	113	397
Всего Завтрак	390	21,17	17,68	69,37	509	
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						
Салат из свеклы	50	0,67	2,68	3,81	42	33
Суп с клецками на курином бульоне	200	3,68	4,74	16,29	143	85
Жаркое по-домашнему с курицей	50/125	13,99	18,48	22,71	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	655	21,88	26,46	83,93	645	
Полдник(уплотненный)						
Каша гречневая с молоком	200/5	7,35	7,99	24,76	200	168табл№2с тр174
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	0,9	25,24	119	2
Всего Полдник(уплотненный)	455	11,33	9,12	72,09	415	
Всего день	1600	54,76	53,61	234,31	1609	

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	2,5	4,09	16,41	112	1
Каша молочная ячневая с маслом	200/5	5,1	6,3	33,73	192	168 ТБЛ№2стр1 74
Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31	213
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	9,1	37	392
Всего Завтрак	445	10,25	12,72	59,38	372	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	10,28	45	389
Всего Завтрак 2	100	0,47	0,09	10,28	45	
Обед						
Огурец консерв.	30	0,23	0,02	0,44	3	ТБЛ стр 579
Суп картофельный с курицей	10/200	4,52	4,48	25,55	161	77
Котлеты рубленные из курицы	60	9,96	9,58	8,61	186	305
Каша гречневая	130	3,63	2,81	15,87	103	165
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	21,17	17,43	85,73	610	
Полдник(уплотненный)						
Тефтели рыбные в соусе с овощами	80/50/30	9,48	16,54	24,82	284	263
Какао с молоком	180	3,19	3,08	18,08	113	397
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)	400	16,83	23,27	78,43	589	
Всего день	1605	48,72	53,51	233,82	1616	

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	2,5	4,09	16,41	112	1
Суфле творожное со сметанным соусом	120/20	15,17	12,21	17,84	241	235
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	14,72	96	395
Всего Завтрак	380	20,63	19,15	48,97	449	
Завтрак 2						
Йогурт питьевой	100	3,85	1,32	5,37	49	порц
Всего Завтрак 2	100	3,85	1,32	5,37	49	
Обед						
Салат "Витаминный"	50	0,75	2,25	4,38	41	5
Свекольник со сметан.на курином бульоне	200/5	1,45	2,02	9,81	63	136
Плов из кур	30/150	8,41	14,87	39,31	305	291
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	665	14,15	19,7	90,08	575	
Полдник(уплотненный)						
Макароны отварные с сыром	100/20/5	8,32	9,92	24,47	220	204
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	9,1	37	392
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Сдоба выборгская	70	5,3	3,66	45,86	238	ТТК
Всего Полдник(уплотненный)	395	15,07	13,81	87,88	536	
Всего день	1540	53,70	53,98	232,3	1609	

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 манная с маслом	200/5	4,69	6,19	31,7	161	168ТАБЛ№2 стр174
Какао с молоком	180	3,19	3,08	18,08	113	397
Всего Завтрак	425	12,18	12,63	63,81	378	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	10,28	45	389
Всего Завтрак 2	100	0,47	0,09	10,28	45	
Обед						
Икра морковная	50	0,76	3,35	4,27	50	54
Уха с рыбн.конс.	25/180	8,41	9,53	23,71	179	159
Куры в соусе	50/50	10,86	14,8	3,55	215	302
Каша гречневая	130	3,63	2,81	15,87	103	165
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	715	27,20	31,05	88,5	731	
Полдник(уплотненный)						
Капуста тушеная	150	3,32	3,2	9,19	112	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	37,59	236	469
Всего Полдник(уплотненный)	400	8,34	9,76	69,95	448	
Всего день	1640	48,19	53,53	232,56	1602	

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	2,5	4,09	16,41	112	1
Зеленый горошек консерв. порц.	30	0,93	0,06	1,95	12	ТБЛ стр 579
Омлет	115	9,85	10,11	8,87	180	215
Кофейный напиток с молоком	180	2,96	2,85	14,72	96	395
Всего Завтрак	365	16,24	17,11	41,95	400	
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 кабачковая	50	0,85	6,65	2,55	73	53
Щи из свежей капусты с курицей	10/200	6,39	9,9	18,34	162	67
Фрикадельки из кур с соусом	50/20	9,68	8,15	8,93	165	297
Макаронные изделия отварные	130	4,34	3,19	28,06	158	317
Напиток лимонный	180	0,17	0,02	22,12	89	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	690	24,24	28,43	100,54	745	
Полдник(уплотненный)						
Каша молочная кукурузная с маслом	200/5	4,71	6,27	35,01	205	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	0,9	25,24	119	2
Всего Полдник(уплотненный)	455	8,69	7,4	82,34	420	
Всего день	1610	49,55	53,29	233,75	1605	

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	2,5	4,09	16,41	112	1
Пудинг творожно-яблочный со смет.соусом	120/30	14,9	14,24	30,75	301	240
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	9,1	37	392
Всего Завтрак	370	17,51	18,36	56,26	450	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	10,28	45	389
Всего Завтрак 2	100	0,47	0,09	10,28	45	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	50	0,55	0,04	7,37	32	62
Суп гороховый на курином бульоне	200	3,18	6,88	19,08	127	81
Куры в соусе	50/50	10,86	14,8	3,55	215	302
Картофельное пюре	130	2,58	3,63	17,25	112	321
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	710	20,71	25,91	83,83	652	
Полдник(уплотненный)						
Кулеш молочный пшеничный	200	6,1	5,97	31,28	193	94
Напиток из шиповника	180	0,32	0,12	18,02	74	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)	440	10,58	9,74	84,83	459	
Всего день	1620	49,27	54,1	235,20	1606	

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	32,31	196	168ТАБЛ№2 стр174
Какао с молоком	180	3,19	3,08	18,08	113	397
Всего Завтрак	425	12,95	12,74	64,42	413	
Завтрак 2						
Сок фрукт-ягод.	100	0,47	0,09	10,28	45	389
Всего Завтрак 2	100	0,47	0,09	10,28	45	
Обед						
Салат зел.горошек консер. с луком	50	1,3	2,59	3,26	42	10
Суп рисовый с курицей	10/200	4,3	4,49	26,71	202	80
Голубцы ленивые из кур	160/30	13,63	10,97	28,2	225	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	680	22,06	18,59	93,43	626	
Полдник(уплотненный)						
Суфле из рыбы	155	16,06	28,35	18,58	397	268
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	8,45	41	003
Чай с сахаром	180	0,11	0,03	9,1	37	392
Булочка городская с варёной сгущенкой	15/35	1,02	1,13	11,58	45	2
Всего Полдник(уплотненный)	405	18,53	29,71	47,71	520	
Всего день	1610	54	61,13	215,84	1604	

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	2,5	4,09	16,41	112	1
Каша молочная Дружба с маслом	200/5	5,87	6,82	30,2	206	175
Кофейный напиток с молоком	200	2,96	2,85	14,72	96	395
Всего Завтрак	445	11,33	13,76	61,33	414	
Завтрак 2						
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	401
Всего Завтрак 2	100	2,9	2,5	4,2	51	
Обед						
Огурец консерв.	30	0,23	0,03	0,44	3	ТБЛ стр 579
Борщ со сметаной на мясном бульоне	200/10	1,83	7,88	18,45	145	57
Биточки из говядины с соусом	50/20	8,37	11,46	11,42	183	282
Каша гречневая	130	3,63	2,81	15,87	103	165
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	670	17,6	22,74	87,30	618	
Полдник(уплотненный)						
Суп молочный с вермишелью	150	4,46	5,98	23,22	169	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	10,94	7,88	35,44	256	458
Всего Полдник(уплотненный)	425	16,85	14,09	80,75	521	
Всего день	1640	48,68	53,09	233,58	1604	
Итого		503,66	550,18	2323,41	16079	
Среднее за период		50,36	55,01	232,34	1607	