№ ре-цеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества								
			Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. цен-ность, ккал					
1	2	3	4	5	6	7					

1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак											
223	Каша пшенная молочная	180	7,67	8,04	37,75	252					
456	Чай с сахаром	180	0,78	0,32	10,7	43,6					
71	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	1,6	7,52	10,2	78,34					
	ИТОГО:	405	**10,05**	**15,88**	**58,65**	**373,94**					
2 завтрак											
496	Напиток из шиповника	100	0,35	0,15	9,15	39					
	ИТОГО:	100	**0,35**	**0,15**	**9,15**	**39**					
Обед											
2	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,78	3,72	3,71	51					
129	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	180	10,94	8,94	18,8	199,4					
328	Жаркое по - домашнему с мясом(картофель тушеный с мясом)	180	22,4	23,5	44,0	357					
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,14	20,1	84					
	Хлеб ржаной	50	1,96	0,40	18,40	87,98					
	ИТОГО:	600	**36,68**	**31,7**	**105,01**	**779,38**					
Полдник											
533	Плюшка	60	4,8	4,5	68,4	210					
456	Чай с сахаром	180	0,78	0,22	0,14	5,6					
	ИТОГО:	240	**5,58**	**4,72**	**68,54**	**215,6**					
	ВСЕГО за 1 день:		***52,66***	***52,45***	***211,35***	***1407,92***					
	Соль йодированная за день	***5***									

2 ДЕНЬ ВТОРНИК

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества								
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал					
1	2	3	4	5	6	7					
Завтрак											
256	Макаронные изделия с сахаром	150	7,4	0,6	35,88	259					
456	Чай с сахаром	200	0,78	0,22	0,14	5,6					
71	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	1,6	7,52	10,2	78,34					
	ИТОГО:	395	**9,78**	**8,34**	**46,22**	**342,94**					
2 завтрак											
496	Напиток из шиповника	100	0,35	0,15	9,15	39					
	ИТОГО:	100	**0,35**	**0,15**	**9,15**	**39,0**					
Обед											
34	Салат из свеклы с растительным маслом	60,0	0,84	3,66	4,5	54					
116	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180	7,96	6,18	13,72	138,6					
372	Котлета из мяса	60	10,8	6,7	6,2	128					
389	Горошница	150	6,1	4,2	29,78	219					
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,14	20,1	84					
	Хлеб ржаной	50	1,96	0,40	18,40	87,98					
	ИТОГО:	650	**28,26**	**21,54**	**92,7**	**627,58**					
Полдник											
546	Сочник	60	12,6	14,48	20,55	257,89					
456	Чай с сахаром	200	0,78	0,22	0,14	5,6					
	ИТОГО:		**13,38**	**14,7**	**20,69**	**263,49**					
	ВСЕГО за 2 день:	***260***	***50,8***	***44,73***	***168,77***	***1273,01***					
	Соль йодированная за день	***5***									

3ДЕНЬ СРЕДА

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества								
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал					
1	2	3	4	5	6	7					
Завтрак											
227	Каша манная молочная	180	6,21	7,47	25,09	192					
462	Какао с молоком	180	3,67	2,9	15,82	107,00					
71	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	1,6	7,52	10,2	78,34					
	ИТОГО:	405	**11,48**	**17,89**	**50,93**	**377,34**					
2 завтрак											
496	Напиток из шиповника	100	0,35	0,15	9,15	39					
	ИТОГО:	500	**0,35**	**0,15**	**9,15**	**39**					
Обед											
38	Салат картофельный с маслом	60	1,08	3,84	6,06	63					
114	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	180	7,22	6,62	9,1	124,8					
380	Капуста тушеная с мясом	180,0	5,6	5,5	10,82	122,81					
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,14	20,1	84					
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98					
	ИТОГО:	**640**	**16,46**	**16,51**	**64,48**	**482,59**					
Полдник											
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189					
468	Молоко	150	5,8	5	10,6	107					
	ИТОГО:	210	**10**	**11,7**	**38,4**	**296**					
	ВСЕГО за 3 день:		***38,29***	***46,25***	***162,96***	***1255,93***					
	Соль йодированная за день	***5***									

4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества								
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал					
1	2	3	4	5	6	7					
Завтрак											
217	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,55	7,47	35,11	224,5					
456	Чай с сахаром	180	0,78	0,22	0,14	5,6					
71	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	1,6	7,52	10,2	78,34					
	ИТОГО:	405	**7,93**	**15,21**	**45,45**	**308,44**					
2 завтрак											
496	Напиток из шиповника	100	0,35	0,15	9,15	39					
	ИТОГО:		**0,35**	**0,15**	**9,15**	**39**	*				
Обед											
9	Салат из квашеной капусты с маслом с луком	60	0,96	3,66	4,98	56,4					
98	Свекольник на мясном бульоне	180	7,1	7,68	8,9	133					
372, 371, 367	Котлеты , тефтели,кнели , ленивые голубцы, бифштекс,гуляш	60	9,84	8,02	7,19	139,13					
420	Соус красный	30	0,62	3,66	2,43	35,15					
385, 377, 256, 202	Гарнир	150	5,0	7,24	43,6	243,6					
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,14	20,1	84					
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98					
	ИТОГО:	700	**26,08**	**30,8**	**105,6**	**779,26**					
Полдник											
547	Блины	60	8,2	18,3	42,56	294					
456	Чай с сахаром	180	0,78	0,22	0,14	5,6					
	ИТОГО:	250	**8,25**	**8,56**	**31,47**	**299,6**					
	ВСЕГО за 4 день:		***48,16***	***54,72***	***249,25***	***1426,6***					
	Соль йодированная за день	***5***									

6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ ре-цеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества								
			Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. цен-ность, ккал					
1	2	3	4	5	6	7					
Завтрак											
226	Каша вязкая молочная «дружба»	180	7,08	7,73	33,13	229,33					
456	Чай с сахаром	180	0,78	0,22	0,14	5,6					
71	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	1,6	7,52	10,2	78,34					
	ИТОГО:	405	**9,46**	**15,47**	**43,47**	**313,27**					
2 завтрак											
484	Кисель из концентрата	100	0	0	7,5	30					
	ИТОГО:		**0**	**0**	**7,5**	**30**					
Обед											
1	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,96	3,66	5,22	57,6					
95	Борщ на мясном бульоне	180	6,9	7,42	8,04	218,5					
258 366	Макароны отварные с овощами мясом	180	6,8 7,9	4,7 5,9	44,7 0,1	208 86					
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,14	20,1	84					
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98					
	ИТОГО:	640	**21,38**	**22,22**	**96,56**	**742,08**					
Полдник											
532	Пирожок с повидлом , овощным фаршем	60	3,2	2,7	17,9	109					
456	Чай с сахаром	180	0,78	0,22	0,14	5,6					
	ИТОГО:	240	**3,98**	**2,92**	**18,04**	**114,6**					
	ВСЕГО за день:		***34,82***	***40,61***	***165,57***	***1200,02***					
	Соль йодированная за день	***5***									

5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА

№ ре-цеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества								
			Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. цен-ность, ккал					
1	2	3	4	5	6	7					
Завтрак											
141	Суп молочный с крупой	180	5,76	6,63	18,28	156					
71	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	1,6	7,52	10,2	78,34					
456	Чай с сахаром	180	0,78	0,22	0,14	5,6					
	ИТОГО:	**405**	**8,14**	**14,37**	**28,44**	**239,94**					
2 завтрак											
496	Напиток из шиповника	100	0,35	0,15	9,15	39					
	ИТОГО:	**100**	**0,35**	**0,15**	**9,15**	**39**					
Обед											
21	Салат из моркови	60	0,75	3,66	6,72	62,4					
109	Суп харчо с мясом птицы	218	9,18	7,68	8,38	239,4					
241	Запеканка (биточки) из круп	100	3,4	1,4	23,7	121					
484	Кисель из концентрата	50	0	0	7,5	30					
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,14	20,1	84					
	Хлеб ржаной	50	1,96	0,40	18,40	87,98					
	ИТОГО:	610	**17,08**	**13,52**	**99,38**	**608,2**					
Полдник											
	Печенье	60	7,64	14,72	48,64	169,33					
456	Чай с сахаром	180	0,78	0,22	0,14	5,6					
	ИТОГО:	160	**8,62**	**14,72**	**48,78**	**174,93**					
	ВСЕГО за день:		***34,19***	***42,76***	***185,75***	***1062,08***					
	Соль йодированная за день	***5***									

7 ДЕНЬ ВТОРНИК

№ ре-цеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества								
			Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. цен-ность, ккал					
1	2	3	4	5	6	7					
Завтрак											
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,12	7,72	10,9	192,8					
456	Чай с сахаром	180	0,78	0,22	0,14	5,6					
71	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	1,6	7,52	10,2	78,34					
	ИТОГО:	**405**	**11,5**	**15,46**	**21,24**	**277,1**					
2 завтрак											
496	Напиток из шиповника	100	0,35	0,15	9,15	39					
	ИТОГО:		**0,35**	**0,15**	**9,15**	**39**					
Обед											
47	Винегрет	60	0,78	3,72	3,9	52,2					
116	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	180	5,46	5,94	13,72	138,6					
307	Котлеты(биточки, шницели) рыбные	60	7,8	1,1	10,2	92,0					
385, 377, 256, 202	Гарнир	150	5,0	7,24	43,6	243,6					
420	Соус красный	50	0,62	3,66	2,43	45,15					
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,14	20,1	84					
	Хлеб ржаной	50	1,96	0,40	18,40	87,98					
	ИТОГО:	**660**	**22,22**	**22,2**	**112,35**	**743,53**					
Полдник											
533	Плюшка	60	4,8	4,5	28,4	210					
467	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,7	18,1	124					
	ИТОГО:	260	**9,3**	**8,2**	**46,5**	**334,0**					
	ВСЕГО за день:		***43,37***	***46,01***	***189,24***	***1393,63***					
	Соль йодированная за день	***5***									

9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества								
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал					
1	2	3	4	5	6	7					
Завтрак											
212	Каша молочная с овсяными хлопьями Геркулес	180	8,42	5,04	31,86	240,8					
467	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,7	18,1	124					
71	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	1,6	7,52	10,2	78,34					
	ИТОГО:	400	**14,52**	**16,26**	**60,16**	**443,14**					
2 завтрак											
496	Напиток из шиповника	100	0,35	0,15	9,15	39					
	ИТОГО:	**100**	**0,35**	**0,15**	**9,15**	**39**					
Обед											
1	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,96	3,66	5,22	57,6					
104	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	180	6,72	7,48	4,94	114					
375	Плов с птицей	180	21,1	23,8	27,3	408					
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,14	20,1	84					
	Хлеб ржаной	50	1,96	0,40	18,40	87,98					
	ИТОГО:	650	**31,34**	**35,48**	**75,96**	**751,58**					
Полдник											
547	Коржик	60	2,8	4,9	24,8	154					
456	Чай с сахаром	190	0,78	0,22	0,14	5,6					
	ИТОГО:	250	**3,58**	**5,12**	**24,94**	**160,6**					
	ВСЕГО за день:		***49,79***	***57,01***	***170,21***	***1394,32***					
	Соль йодированная за день	***5***									

8 ДЕНЬ СРЕДА

№ ре-цеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества								
			Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. цен-ность, ккал					
1	2	3	4	5	6	7					
Завтрак											
140	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,21	18,84	145,2					
456	Чай с сахаром	180	0,78	0,22	0,14	5,6					
71	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	1,6	7,52	10,2	78,34					
	ИТОГО:	**405**	**8,13**	**12,95**	**29,18**	**229,14**					
2 завтрак											
496	Напиток из шиповника	100	0,35	0,15	9,15	39					
	ИТОГО:	**100**	**0,35**	**0,15**	**9,15**	**39**					
34	Салат из свеклы с растительным маслом	60,0	0,84	3,66	6,5	54					
115	Суп картофельный с пшенной крупой	180	7,24	6,06	11,06	127,8					
376	Рагу овощное с мясом	180	16,5	20,4	23,9	305					
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,14	20,1	84					
	Хлеб ржаной	50	1,96	0,40	18,40	87,98					
	ИТОГО:	**650**	**27,14**	**30,66**	**79,96**	**658,78**					
Полдник											
526	Оладьи	60	5,24	8,1	29,31	234					
456	Чай с сахаром	190	0,78	0,22	0,14	5,6					
	ИТОГО:	**250**	**7,3**	**8,32**	**29,45**	**239,6**					
	ВСЕГО за день:		***43,18***	***52,08***	***147,74***	***1166,52***					
	Соль йодированная за день	***5***									

10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА

№ ре-цеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества								
			Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. цен-ность, ккал					
1	2	3	4	5	6	7					
Завтрак											
141	Суп молочный с крупой	180	5,76	6,63	18,28	156					
456	Чай с сахаром	180	0,78	0,22	0,14	5,6					
71	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	1,6	7,52	10,2	78,34					
	ИТОГО:	**405**	**8,14**	**14,37**	**28,62**	**239,94**					
2 завтрак											
496	Напиток из шиповника	100	0,35	0,15	9,15	39					
	ИТОГО:	**100**	**0,35**	**0,15**	**9,15**	**39**					
Обед											
21	Салат из моркови	60	0,75	3,66	6,72	62,4					
113	Суп картофельный с мясом птицы	180	8,12	8,32	18,32	291					
241	Запеканка (биточки) из круп	100	3,4	1,4	23,7	121					
484	Кисель из концентрата	30	0	0	7,5	30					
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,14	20,1	84					
	Хлеб ржаной	50	1,96	0,40	18,40	87,98					
	ИТОГО:	**600**	**17,11**	**14,16**	**109,32**	**747,78**					
Полдник											
542	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189					
456	Чай с сахаром	190	0,78	0,22	0,14	5,6					
	ИТОГО:	**250**	**4,98**	**6,92**	**27,94**	**194,6**					
	ВСЕГО за день:		***30,58***	***35,6***	***175,03***	***1221,32***					
	Соль йодированная за день	***5***									

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества								
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет. ценность ккал					
1	10,05	15,88	58,65	373,94					
2	9,78	8,34	46,22	342,94					
3	11,48	17,89	50,93	377,37					
4	7,93	15,21	45,45	308,44					
5	8,14	14,37	28,44	239,94					
6	9,46	15,47	43,47	313,27					
7	11,5	15,46	21,24	277,1					
8	8,13	12,95	29,18	229,14					
9	14,52	16,26	60,16	443,14					
10	8,14	14,37	28,62	239,94					
	99,13	***146,2***	***412,36***	***3545,22***					
СРЕДНЕЕ	***9,91***	***14,62***	***41,24***	***354,52***					
	18%	***24%***	***16%***	***20%***					

II ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества								
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет. ценность ккал					
1	0,35	0,15	9,15	39					
2	0,35	0,15	9,15	39					
3	0,35	0,15	9,15	39					
4	0,35	0,15	9,15	39					
5	0,35	0,15	9,15	39					
6	0	0	7,5	30					
7	0,35	0,15	9,15	39					
8	0,35	0,15	9,15	39					
9	0,35	0,15	9,15	39					
10	0,35	0,15	9,15	39					
	3,15	***1,35***	***89,85***	***381***					
СРЕДНЕЕ	***0,32***	***0,14***	***8,99***	***38,1***					
	0,6%	***0,2%***	***3,5%***	***3%***					

ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества								
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет. ценность, ккал					
1	36,68	31,7	105,01	779,38					
2	28,26	21,54	92,7	627,58					
3	16,46	16,51	64,48	482,59					
4	26,08	30,8	105,6	779,26					
5	17,08	13,52	99,38	608,2					
6	21,38	22,22	96,56	742,08					
7	22,22	22,2	112,35	743,53					
8	27,14	30,66	79,96	658,76					
9	31,34	35,48	75,96	751,58					
10	17,11	14,16	109,32	747,78					
	243,75	***238,79***	***941,32***	***6520,74***					
СРЕДНЕЕ	***24,38***	***23,88***	***94,13***	***652,07***					
	45%	***40%***	***36%***	***36%***					

ПОЛДНИКИ

День	Пищевые вещества								
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет. ценность, ккал					
1	5,58	4,72	68,54	215,6					
2	13,38	14,7	20,69	263,49					
3	10	11,7	38,4	296					
4	8,25	8,56	31,47	299,6					
5	8,62	14,72	48,78	174,93					
6	3,98	2,92	18,04	114,6					
7	9,3	8,2	46,5	334					
8	7,3	8,32	29,45	239,6					
9	3,58	5,12	24,94	160,6					
10	4,98	6,92	27,94	194,6					
	74,97	***85,88***	***354,75***	***2593,02***					
СРЕДНЕЕ	***7,5***	***8,59***	***35,48***	***259,3***					
	14%	***14,3***	***13,5%***	***15%***					

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак – 20% (20)
II завтрак –3,% (5)
Обед – 36% (35)
Полдник -15% (15)

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества				Соль йодированная				
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет. ценность, ккал					
1	52,66	52,45	241,35	1407,92	5				
2	50,8	44,73	168,77	1273,01	5				
3	38,29	46,25	162,96	1255,93	5				
4	48,16	54,72	249,25	1426,6	5				
5	34,19	42,76	185,75	1426,6	5				
6	34,82	40,61	165,57	1200,02	5				
7	43,37	46,01	189,24	1393,63	5				
8	43,18	52,08	177,74	1166,52	5				
9	49,79	57,01	170,21	1394,32	5				
10	30,58	35,6	175,03	1221,32	5				
	425,84	472,22	1885,87	12801,13	5				
СРЕДНЕЕ	***42,58***	***47,22***	***188,59***	***1280,1***	***5***				
% выполнения	***78,8%***	***78,7%***	***72%***	***72%***					

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий.
Уральский региональный центр питания,2018год. Перевалов А.Я.
Составители:профессор Перевалов А.Я., доцент Тапешкина Н.В.

Утверждаю
Заведующая МБДОУ детский сад
«Солнышко» р.п. Сосновоборск
Т.М.Калинина _____

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 до 7 ЛЕТ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»
Р.П.СОСНОВОБОРСК

2022г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "СОЛНЫШКО" РАБОЧЕГО ПОСЕЛКА СОСНОВОБОРСК СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ, Калинина Татьяна Михайловна, Заведующая
16.11.2022 12:36 (MSK), Сертификат 70FB51A27547CAD6EE80EE1C8A1E65D9