



«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №107
Покрышкина Л.Г.
«08» октября 2021г
Приказ № 175-О от 08.10.2021г

10-ти дневное меню приготавливаемых блюд

**муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Калининграда
центра развития ребенка – детского сада №107**

возрастная категория: с 1 до 3 лет

«Сборник рецептов
блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях»
под редакцией Могильного М.П. и В.А. Тутельяна

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	Каша геркулесовая на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	4,3	2,9	22,8	200	№20 (185)
	Чай с сахаром	150	0,1	0	7	28	№2 (392)
	Хлеб пшеничный с маслом	20	2,45	5,25	14,42	158,6	№13 (1)
Итого за завтрак		320	6,85	8,15	44,22	386,6	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0	0	12,7	50	
Итого за второй завтрак		100	0	0	12,7	50	
Обед 12.15-13.10	Суп с щавелем мясом и сметаной	150	2,8	2,2	3	82	№69 (127)
	биточки мясные в томатном соусе	60	6,5	27	4	200	№16 (282)
	Рис отварной с маслом	110	1	0,1	10,5	47,2	№43 (315)
	компот из сухофруктов с сахаром	150	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	40	3,3	1,3	17,1	82,5	
	салат из свеклы с чесноком	30	1,5	4	4,65	61	№9 (33)
Итого за обед		540	15,4	34,6	48,15	548,9	
Полдник 15.20-15.30	молоко	180	2,8	2,5	4,7	53	№72 (401)
	хлеб пшеничный	20	2,45	3,25	14,42	115,5	40
Итого за полдник		200	5,25	5,75	19,12	168,5	
Ужин 16.45-17.30	суп молочный	160	2,8	2,7	7,7	129,2	№8 (230)
	чай с молоком и сахаром	150	0,7	0,8	8,2	43	№19 (394)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
		340	5,95	6,75	30,32	287,7	
Итого за ужин		1500	33,45	55,25	154,51	1441,7	
Итого за день							

ВТОРНИК 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша гречневая молочная с маслом	150	4,5	2,3	25	200	№45 (185)
	кофейный напиток с молоком	150	0,7	1	11,2	87	№61 (395)
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30	9,2	6,8	48,1	291	№22 (1,3)
Итого за завтрак		330	14,4	10,1	84,3	578	
Второй завтрак 9.40-10.00	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед 12.15-13.10	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	150	2,3	4	2,7	108	№66 (126)
	печеночные оладьи в томатном соусе	50	21,9	4,1	18,2	176,2	№28 (284)
	Отварная вермишель (макаронны) со сливочным маслом	100	3,1	2	16,3	96	№6 (317)
	компот из сухофруктов с сахаром	150	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	40	3,3	1,3	17,1	82,5	
	помидор порционный	30	0,9	0,2	2,7	18	№9 (33)
Итого за обед		520	31,8	11,6	65,9	556,9	
Полдник 15.20-15.30	молоко	150	2,8	2,5	4,7	53	№66
	пряник	20	1,5	1	13,44	68,6	
Итого за полдник		170	4,3	3,5	18,14	121,6	
Ужин 16.45-17.30	запеканка творожно-морковная с молоком сгущенным	200	9,9	2,4	9,8	186	№21 (238)
	чай с лимоном	150	0,2	0,1	7,1	56	№10 (393)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
		380	12,55	5,75	31,32	357,5	
Итого за ужин		1500	63,45	31,35	209,46	1661	
Итого за день							

СРЕДА 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша рисовая молочная с маслом	150	2,8	6	14,2	122	№58 (185)
	какао с молоком	150	2,9	2,9	17,2	102,8	№12 (397)
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30	9,2	6,8	48,1	291	№22 (1,3)
Итого за завтрак		330	14,9	15,7	79,5	515,8	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед 12.15-13.10	суп с мясными фрикадельками	150	2,1	0,7	2,8	92,8	№83 (134)
	рыбные биточки	50	12,5	2,6	7,4	101,8	№63 (255)
	картофельное пюре с маслом	100	1,9	4,2	15,3	113	№26 (321)
	компот из сухофруктов с сахаром	150	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	40	3,3	1,3	17,1	82,5	
	огурец соленый	30	0,8	0,1	1,7	13	
Итого за обед		520	20,9	8,9	53,2	479,3	
Полдник 15.20-15.30	йогурт	150	4,1	1,5	5,9	85,5	№72(401)
	печенье	30	3,1	3,1	24	150	
Итого за полдник		180	7,2	4,6	29,9	235,5	
Ужин 16.45-17.30	омлет	100	6,4	9,8	2,3	123,5	№223 (222)
	кукуруза консервированная	60	3	1,3	20,5	67,2	
	чай с сахаром	150	0,2	0,1	7,1	56	№10 (393)
	фрукты	40	0,4	0,4	9,8	47	
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
		380	12,45	14,85	54,12	409,2	
Итого за ужин		1510	55,85	44,45	226,52	1686,8	
Итого за день							

ЧЕТВЕРГ 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша манная молочная с маслом	150	3,9	5,6	18,8	141,8	№68 (185)
	чай с молоком	150	0,7	0,8	8,2	43	№19 (394)
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30	9,2	6,8	48,1	291	№22 (1,3)
Итого за завтрак		330	13,8	13,2	75,1	475,8	
Второй завтрак 9.40-10.00	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед 12.15-13.10	свекольник с куриным мясом, сметаной	150	3,2	2,5	1,4	82	№62 (124)
	шницель куриный	60	16	13	8	149,1	№29 (282)
	гречневый гарнир с маслом	100	3,4	0,6	17,2	92	№17 (313)
	компот из сухофруктов с сахаром	150	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	40	3,3	1,3	17,1	82,5	
	салат из свежей капусты с морковью, маслом растительным	30	1,6	1,7	4,2	13	№54 (20)
Итого за обед		530	27,8	19,1	56,8	494,8	
Полдник 15.20-15.30	молоко	150	2,8	2,5	4,7	53	№66(400)
	хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за полдник		180	5,25	5,75	19,12	168,5	
Ужин 16.45-17.30	сырники с повидлом	180	19,6	5,5	16,1	390,4	№8 (230)
	чай с сахаром лимоном	150	0,2	0,1	7,1	56	№10 (393)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
		360	22,25	8,85	37,62	561,9	
		1500	69,5	47,3	198,44	1748	
Итого за ужин							
Итого за день							

ПЯТНИЦА 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша пшеничная молочная с маслом	150	11	12	59	392	№69 (185)
	кофейный напиток с молоком	150	0,7	1	11,2	87	№2 (392)
	Хлеб пшеничный с маслом	30	9,2	6,8	48,1	291	№22 (1,3)
Итого за завтрак		330	20,9	19,8	118,3	770	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0	0	12,7	50	
Итого за второй завтрак		100	0	0	12,7	50	
Обед 12.15-13.10	суп рыбацкий с маслом	150	7,4	2,2	5,6	72	№39
	куриная котлета	60	15,7	20,7	4,3	266,7	№ (282)
	картофельное пюре с маслом	100	1,9	4,2	15,3	113	№26 (321)
	компот из сухофруктов с сахаром	150	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	40					
	салат из огурцов и помидоров, маслом растительным	30	0,9	3,5	2,6	14,9	№54 (20)
Итого за обед		530	26,2	30,6	36,7	542,8	
Полдник 15.20-15.30	ацидолакт	160	2,9	2,5	3,9	53	№66(400)
	булочка домашняя	60	8	12	62	200	
Итого за полдник		220	10,9	14,5	65,9	253	
Ужин 16.45-17.30	суп молочный	150	2,8	2,7	7,7	129,2	№8 (230)
	чай с сахаром	150	0,2	0,1	7,1	56	№10 (393)
	Хлеб пшеничный	20	2,45	3,25	14,42	115,5	
		320	5,45	6,05	29,22	300,7	
		1500	63,45	70,95	262,82	1916,5	
Итого за ужин							
Итого за день							

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	Каша ячневая на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	4,3	2,9	22,8	268	№67 (185)
	Чай с сахаром	150	0,1	0	7	28	№2 (392)
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,45	5,25	14,42	158,6	№13 (1)
Итого за завтрак		330	6,85	8,15	44,22	454,6	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0	0	12,7	50	
Итого за второй завтрак		100	0	0	12,7	50	
Обед 12.15-13.10	Суп гороховый с мясом, маслом	150	3,5	3	7	126	№75 (81)
	тефтели мясные	70	13,4	27,6	8,6	235,9	№40 (282)
	вермишель отварная с маслом	100	3,4	0,3	23,8	138	№6 (317)
	компот из изюма с сахаром	150	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,1	82,5	
	салат из свеклы с чесноком	30	1,5	4	4,65	61	№9 (33)
Итого за обед		540	25,4	35,5	70,05	719,6	
Полдник 15.20-15.30	кефир	150	2,9	3,2	4	118	№72 (401)
	вафли	50	2,8	3,3	77,3	117	
Итого за полдник		200	5,7	6,5	81,3	235	
Ужин 16.45-17.30	овощное рагу с маслом	110	1,2	1,3	5,4	74,8	№18 (137)
	яйцо варенное	40	12,8	11,6	0,7	63	№53(213)
	чай с молоком и сахаром	150	0,7	0,8	8,2	43	№19 (394)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
		330	17,15	16,95	28,72	296,3	
Итого за ужин		1500	55,1	67,1	236,99	1755,5	
Итого за день							

ВТОРНИК 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша манная молочная с маслом	150	3,9	5,6	18,8	141,8	№68 (185)
	кофейный напиток с молоком	150	0,7	1	11,2	87	№61 (395)
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30	9,2	6,8	48,1	291	№22 (1,3)
Итого за завтрак		330	13,8	13,4	78,1	519,8	
Второй завтрак 9.40-10.00	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед 12.15-13.10	борщ с мясом, сметаной, маслом	150	3,2	2,5	1,4	82	№4 (56)
	плов мясной	160	7,6	5,2	19,3	309,2	№30 (304)
	компот из сухофруктов с сахаром	150	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,1	82,5	
	огурец порционный	30	0,8	0,1	1,7	13	№9 (33)
Итого за обед		530	15,2	8,4	48,4	562,9	
Полдник 15.20-15.30	молоко	150	2,8	2,5	4,7	53	№66
	хлеб пшеничный	50	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за полдник		200	5,25	5,75	19,12	168,5	
Ужин 16.45-17.30	запеканка творожно-вермишелевая с молоком сгущенным	160	11,6	9,2	30	241,8	№31 (236)
	чай с лимоном	150	0,2	0,1	7,1	56	№10 (393)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
		340	14,25	12,55	51,52	413,3	
		1500	48,9	40,5	206,94	1711,5	
Итого за ужин							
Итого за день							

СРЕДА 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша гречневая молочная с маслом	150	4,5	2,3	25	264	№45 (185)
	какао с молоком	150	2,9	2,9	17,2	102,8	№12 (397)
	Хлеб пшеничный с маслом	30	9,2	6,8	48,1	291	№22 (1)
Итого за завтрак		330	16,6	12	90,3	657,8	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед 12.15-13.10	рассольник с мясом, маслом, сметаной	150	1,3	1,7	8,8	95,94	№76 (130)
	рыбные тефтели	60	9,9	2,4	1,3	66,2	№25 (255)
	картофельное пюре с маслом	100	1,9	4,2	15,3	113	№26 (321)
	компот из сухофруктов с сахаром	150	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,1	82,5	
	салат из свежей капусты с маслом растительным	30	1,6	1,7	4,2	13	№54 (20)
Итого за обед		530	18,3	10,6	55,6	446,84	
Полдник 15.20-15.30	Йогурт	150	4,1	1,5	5,9	85,5	№72(401)
	печенье	20	3,1	3,1	24	150	
Итого за полдник		170	7,2	4,6	29,9	235,5	
Ужин 16.45-17.30	плов овощной	160	9,6	5,2	68,1	271	№ (166)
	чай с сахаром	150	0,2	0,1	7,1	56	№10 (393)
	фрукт	30	0,4	0,4	9,8	47	
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
		370	12,65	8,95	99,42	489,5	
	1500	55,15	36,55	285,02	1876,64		
Итого за ужин							
Итого за день							

ЧЕТВЕРГ 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша рисовая молочная с маслом	150	2,8	6	14,2	122	№58 (185)
	чай с молоком	150	0,7	0,8	8,2	43	№19 (394)
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30	9,2	6,8	48,1	291	№22 (1,3)
Итого за завтрак		330	12,7	13,6	70,5	456	
Второй завтрак 9.40-10.00	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед 12.15-13.10	суп вермишелевый с курицей, маслом	150	10	9,2	55,3	321	№15 (62)
	шницель куриный	60	16	13	8	149,1	№29 (282)
	капуста тушеная с маслом, сметаной	130	2,6	5,8	9,8	99,3	№17 (313)
	компот из сухофруктов с сахаром	150	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	17,1	82,5	
Итого за обед		530	32,2	28,6	99,1	728,1	
Полдник 15.20-15.30	молоко	150	2,8	2,5	4,7	53	№66(400)
	хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за полдник		180	5,25	5,75	19,12	168,5	
Ужин 16.45-17.30	ленивые вареники с повидлом	180	13	10,1	15,7	207,3	№8 (230)
	чай с сахаром лимоном	150	0,2	0,1	7,1	56	№10 (393)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
		360	15,65	13,45	37,22	378,8	
		1500	66,2	61,8	235,74	1778,4	
Итого за ужин							
Итого за день							

ПЯТНИЦА 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая (на весь день), 300мл							
Завтрак 8.30-8.50	каша пшеница молочная с маслом	150	11	12	59	180	№69 (185)
	кофейный напиток с молоком	150	0,7	1	11,2	87	№2 (392)
	Хлеб пшеничный с маслом	30	9,2	6,8	48,1	291	№22 (1,3)
Итого за завтрак		330	20,9	19,8	118,3	558	
Второй завтрак 9.40-10.00	сок фруктовый	100	0	0	12,7	50	
Итого за второй завтрак		100	0	0	12,7	50	
Обед 12.15-13.10	щи с квашеной капустой, мясом, маслом	150	6,1	2,2	5,6	72	№70 (128)
	картофель тушеный с маслом, мясом	150	1,9	4,2	15,3	94	№26 (321)
	компот из сухофруктов с сахаром	150	0,3	0	7,4	63	№7 (376)
	Хлеб ржаной	40	3,3	1,3	17,1	82,5	
	огурец соленый	30	0,8	0,1	1,7	103	
Итого за обед		520	12,4	7,8	47,1	414,5	
Полдник 15.20-15.30	ацидолакт	150	2,9	2,5	3,9	53	№66(400)
	булочка домашняя	60	8	12	62	200	№27 (458)
Итого за полдник		210	10,9	14,5	65,9	253	
Ужин 16.45-17.30	суп молочный	160	2,8	2,7	7,7	107,2	№8 (230)
	чай с сахаром	150	0,2	0,1	7,1	56	№10 (393)
	Хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	96,7	
		340	5,45	6,05	29,22	259,9	
		1500	49,65	48,15	273,22	1535,4	
Итого за ужин							
Итого за день							