

«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 3 до 7 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	170	4,3	2,9	22,8	268	№20 (185)
	Чай с сахаром	200	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		400	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 с щавелем мясом и сметаной	180	2,8	2,2	3	82	№69 (127)
	биточки мясные в томатном соусе	70	6,5	27	4	280	№16 (282)
	Рис отварной с маслом	120	1	0,1	10,5	47,2	№43 (315)
	компот из сухофруктов с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	
	салат из свеклы с чесноком	50	1,5	4	4,65	61	№9 (33)
Итого за обед		650	15,4	33,9	48,15	628,9	
Полдник 15.20-15.30	молоко	200	2,8	2,5	4,7	53	№72 (401)
	хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	40
Итого за полдник		230	5,25	5,75	19,12	168,5	
Ужин 16.45-17.30	блины с повидлом	200	5,5	11	32	232,5	№42 (447)
	чай с молоком и сахаром	200	0,7	0,8	8,2	43	№19 (394)
	Хлеб пшеничный	20	2,45	3,25	14,42	115,5	
		420	8,65	15,05	54,62	391	
Итого за ужин		1800	36,15	62,85	178,81	1693	
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	200	4,5	2,3	25	264	№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		380	14,4	10,1	84,3	642	
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	180	2,3	4	2,7	110	№66 (126)
	печеночные оладьи в томатном соусе	70	21,9	4,1	18,2	176,2	№28 (284)
	Отварная вермишель (макаронны) со сливочным маслом	120	3,1	2	16,3	96	№6 (317)
	компот из сухофруктов с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	
	помидор порционный	30	0,9	0,2	2,7	18	№9 (33)
Итого за обед		630	31,8	10,9	65,9	558,9	
Полдник 15.20-15.30	молоко	200	2,8	2,5	4,7	53	№66
	пряник	20	1,5	1	13,44	68,6	
Итого за полдник		220	4,3	3,5	18,14	121,6	
Ужин 16.45-17.30	запеканка творожно-морковная с молоком сгущенным	220	9,9	2,4	9,8	206,2	№21 (238)
	чай с лимоном	200	0,2	0,1	7,1	56	№10 (393)
	Хлеб пшеничный	50	2,45	3,25	14,42	115,5	
		470	12,55	5,75	31,32	377,7	
Итого за ужин		1800	63,45	30,65	209,46	1747,2	
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	200	2,8	6	14,2	122	№58 (185)
	какао с молоком	180	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		410	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	180	2,1	0,7	2,8	92,8	№83 (134)
	рыбные биточки	70	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	180	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	
	огурец соленый	30	0,8	0,1	1,7	13	
Итого за обед		610	20,9	8,2	53,2	479,3	
Полдник 15.20-15.30	йогурт	200	4,1	1,5	5,9	85,5	№72(401)
	печенье	30	3,1	3,1	24	150	
Итого за полдник		230	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	112	
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	7,1	56	№10 (393)
	фрукты	40	0,4	0,4	9,8	47	
	Хлеб пшеничный	50	2,45	3,25	14,42	115,5	
		450	12,45	14,85	54,12	454	
Итого за ужин		1800	55,85	43,75	226,52	1731,6	
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	200	3,9	5,6	18,8	141,8	№68 (185)
	чай с молоком	180	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		410	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	180	3,2	2,5	1,4	82	№62 (124)
	шницель куриный	70	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	180	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	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		610	27,8	18,4	56,8	494,8	
Полдник 15.20-15.30	молоко	200	2,8	2,5	4,7	53	№66(400)
	хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за полдник		230	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	200	0,2	0,1	7,1	56	№10 (393)
	Хлеб пшеничный	50	2,45	3,25	14,42	115,5	
		430	22,25	8,85	37,62	561,9	
		1780	69,5	46,6	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	200	11	12	59	392	№69 (185)
	кофейный напиток с молоком	180	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		410	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	180	7,4	2,2	5,6	72	№39
	куриная котлета	70	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	170	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	
	салат из огурцов и помидоров, маслом растительным	30	0,9	3,5	2,6	14,9	№54 (20)
Итого за обед		600	29,5	31,2	53,8	625,3	
Полдник 15.20-15.30	ацидолакт	180	2,9	2,5	3,9	53	№66(400)
	булочка домашняя	60	8	12	62	200	
Итого за полдник		240	10,9	14,5	65,9	253	
Ужин 16.45-17.30	суп молочный	200	2,8	2,7	7,7	129,2	№8 (230)
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	7,1	56	№10 (393)
	Хлеб пшеничный	50	2,45	3,25	14,42	115,5	
		450	5,45	6,05	29,22	300,7	
		1800	66,75	71,55	279,92	1999	
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	170	4,3	2,9	22,8	268	№67 (185)
	Чай с сахаром	200	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		400	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	180	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	180	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	50	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		610	25,4	35,5	70,05	719,6	
Полдник 15.20-15.30	кефир	200	2,9	3,2	4	118	№72 (401)
	вафли	50	2,8	3,3	77,3	117	
Итого за полдник		250	5,7	6,5	81,3	235	
Ужин 16.45-17.30	овощное рагу с маслом	180	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	180	0,7	0,8	8,2	43	№19 (394)
	Хлеб пшеничный	40	2,45	3,25	14,42	115,5	
			440	17,15	16,95	28,72	296,3
Итого за ужин		1800	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	200	3,9	5,6	18,8	141,8	№68 (185)
	кофейный напиток с молоком	160	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		390	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	180	3,2	2,5	1,4	82	№4 (56)
	плов мясной	200	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	50	3,3	0,6	17,1	82,5	
	огурец порционный	30	0,8	0,1	1,7	13	№9 (33)
Итого за обед		610	15,2	8,4	48,4	562,9	
Полдник 15.20-15.30	молоко	200	2,8	2,5	4,7	53	№66
	хлеб пшеничный	50	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за полдник		250	5,25	5,75	19,12	168,5	
Ужин 16.45-17.30	запеканка творожно-вермишелевая с молоком сгущенным	200	11,6	9,2	30	241,8	№31 (236)
	чай с лимоном	200	0,2	0,1	7,1	56	№10 (393)
	Хлеб пшеничный	50	2,45	3,25	14,42	115,5	
		450	14,25	12,55	51,52	413,3	
Итого за ужин		1800	48,9	40,5	206,94	1711,5	
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	200	4,5	2,3	25	264	№45 (185)
	какао с молоком	180	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		410	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	180	1,3	1,7	8,8	95,94	№76 (130)
	рыбные тефтели	70	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	180	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	50	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		610	18,3	10,6	55,6	446,84	
Полдник 15.20-15.30	Йогурт	200	4,1	1,5	5,9	85,5	№72(401)
	печенье	30	3,1	3,1	24	150	
Итого за полдник		230	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	200	0,2	0,1	7,1	56	№10 (393)
	фрукты	40	0,4	0,4	9,8	47	
	Хлеб пшеничный	50	2,45	3,25	14,42	115,5	
		450	12,65	8,95	99,42	489,5	
	1800	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	200	2,8	6	14,2	122	№58 (185)
	чай с молоком	180	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		410	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	180	10	9,2	55,3	321	№15 (62)
	шницель куриный	70	16	13	8	149,1	№29 (282)
	капуста тушеная с маслом, сметаной	150	2,6	5,8	9,8	99,3	№17 (313)
	компот из сухофруктов с сахаром	180	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	
Итого за обед		630	32,2	28,6	99,1	728,1	
Полдник 15.20-15.30	молоко	200	2,8	2,5	4,7	53	№66(400)
	хлеб пшеничный	30	2,45	3,25	14,42	115,5	
Итого за полдник		230	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	200	0,2	0,1	7,1	56	№10 (393)
	Хлеб пшеничный	50	2,45	3,25	14,42	115,5	
		430	15,65	13,45	37,22	378,8	
		1800	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	200	11	12	59	392	№69 (185)
	кофейный напиток с молоком	180	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		410	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	щи с квашеной капустой, мясом, маслом	180	7,4	2,2	5,6	72	№70 (128)
	картофель тушеный с маслом, мясом	180	1,9	4,2	15,3	113	№26 (321)
	компот из сухофруктов с сахаром	160	0,3	0	8,9	76,2	№7 (376)
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,5	
	огурец соленый	30	0,8	0,1	1,7	13	
Итого за обед		600	13,7	7,1	48,6	356,7	
Полдник 15.20-15.30	ацидолакт	180	2,9	2,5	3,9	53	№66(400)
	булочка домашняя	60	8	12	62	200	№27 (458)
Итого за полдник		240	10,9	14,5	65,9	253	
Ужин 16.45-17.30	суп молочный	200	2,8	2,7	7,7	129,2	№8 (230)
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	7,1	56	№10 (393)
	Хлеб пшеничный	50	2,45	3,25	14,42	115,5	
		450	5,45	6,05	29,22	300,7	
Итого за ужин		1800	50,95	47,45	274,72	1730,4	
Итого за день							