



примерное десятидневное меню

МБДОУ №19

Ст. Ново-Осетинской

С РЕЖИМОМ РАБОТЫ 10 Ч. 30 МИН.



2023-2024 г.г.



Прием пищи		іменование блюда	Вых од блю да	В	ищевь	за	Энергетическ ая ценность	Vit C	№ рецептур ы
День первый				Б	Ж	y	ККАЛ		
Завтра	Каша друж	а молочная кба	200	24,0 9	25,3 9	84,1 6	662	4,55	Nº101
к	Слад	кий чай	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Nº411
	Буте _] масл	рброд с ом	40	2,45	7,55	14,6 2	136		Nº1
Объем	440								
Завтра	Сок	яблочный	200	0,90		18,1 8	76	3,60	Nº418
кII		мультифру кт		0,90		22,8 6	95	7,20	№418
	Супф	расолевый	200	28,6 8	3,48	94,4 4	524	47	Nº93
	Тефт	ели мясные	70	11,1 8	12,5 3	14,6 3	216	1,03	Nº304
Обед		а гречневая ыпчатая	130	8,86	5,98	39,8 1	248		Nº179
	Комп	от из с/фр	180	0,44	0,02	27,7 7	113	0,4	Nº394
	Хлеб		50	7,9	1,00	48,3 0	235		Nº507
Объем	630								
Полдни	_	овощное (3- риант)	200	17,9 7	40,5 1	105, 6	859	85,6 5	Nº362
ĸ	Кисе		180						
	Хлеб		30	7,9	1,00	48,3 0	235		Nº507
Объем	410								
Всего за день	1680								



Прием пищи	Наиме	нование блюда	Вых од блю да		ищев <u>н</u> ещест		Энергетиче ская ценность	Vit C	№ рецепту ры
	Ден	ь ВТОРОЙ		Б	Ж	y	ККАЛ		
Завтра	Каша молочная ячневая		200	27,8 1	25,8 2	91,7 6	711	4,55	№101
К	Сладкиї	й чай	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Nº411
	Бутербр	оод с маслом	40	2,45	7,55	14,6 2	136		Nº1
Объем	440								
Завтра	Сок	яблочный	200	0,90		18,1 8	76	3,60	№418
кII		мультифрукт		0,90		22,8 6	95	7,20	№418
	Суп лап	ша домашняя	200	8,85	20,2 7	47,6 9	409	2,00	Nº94
	Плов с м	иясом птицы	200	16,5 9	5,81	26,7 6	226	0,41	№321
Обед	Салат	свежих огурцов и помидор (или)	60	0,61	3,84	2,33	46,37	10,4 7	№15
	ой	горошек зеленый консервирова нный		1,86	3,24	3,90	52,25	6,87	Nº10
	Компот		180	0,44	0,02	27,7 7	113	0,4	№394
	Хлеб		50	7,9	1,00	48,3 0	235		№507
Объем	690	-							
	Макаро	ны отварные	130	5,68	4,36	27,2 5	171		№219
Полдн ик	Кабачковая икра Сладкий чай Хлеб		60	9,06	47,0 2	59,2 4	696	55,2 3	Nº54
			200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№411
			30	7,9	1,00	48,3 0	235		№507
Объем	420								
Bcero	1750								

объем



Прием пищи		Наименование блюда			ищевь ещестн		Энергети ческая ценность	Vit C	№ рецептур ы
	День ТРЕТИЙ			Б	Ж	y	ККАЛ		ы
	Суп мол		200	28,7	26,0	94,1	726	4,55	Nº100
Завтра	вермишелевый			5	6	9			
К	_	ый напиток с	200	2,65	1,79	18,8	102	0,34	Nº415
		м сгущенным				3			
		оод с маслом, с	45	6,68	8,45	19,3	180	0,11	Nº3
06= 0==	сыром 445					9			
Объем	445	Бананы		1,5	0,5	21,0	95	10,0	Nº386
		свежие		1,5	0,5	21,0	75	10,0	11-300
Завтра	Фрукт	Апельсины	100	0,9	0,2	23,0	98	60,0	Nº389
кII	ы			-	-	7		-	
		Яблоки		0,4	0,4	9,8	44	10,0	Nº386
		Мандарины		0,8	0,2	22,4 7	95	38,0	Nº389
	Суп пер	ловый	200	10,0	11,1	68,0	413	33,00	Nº86
				4	6				
	Биточкі	и рыбные	80	10,0 9	3,26	6,79	97,0	0,24	
Обед	Картоф	ельное пюре	130	2,91	4,57	19,4 7	130,71	17,30	№339
	Компот		180	0,44	0,02	27,7 7	113	0,4	№394
	Хлеб		50	7,9	1,00	48,3 0	235		Nº507
Объем	640								_
	Варени	Вареники ленивые		8,91	7,89	9,21	144	0,12	Nº244
Полдн		етанный	40	0,77	1,8	5,3	40,6	0,13	№369
ИК	сладкий		200	0.06	0.00	0.00	4.0	0.00	N- 444
06	Сладкий	и чай	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Nº411
Объем Всего	400 1585								
объем	1303								
OUBCM	l				<u> </u>		l		



Прием пищи		енование люда	Выхо д блюд а	Пище	вые ве	щества	Энергетич еская ценность	Vit C	№ рецеп туры
	День ЧЕ	ГВЕРТЫЙ		Б	Ж	y	ККАЛ		
	_		200	28,85	27,3 9	85,41		4,55	Nº101
Завтра к			200	2,65	1,79	18,83	102	0,34	№415
	Бутербр маслом,	од с с сыром	45	6,68	8,45	19,39	180	0,11	Nº3
Объем	445								
		Бананы свежие		1,5	0,5	21,0	95	10,0	№386
Завтра к II	Фрукт ы	Апельсин ы	100	0,9	0,2	23,07	98	60,0	№389
		Яблоки		0,4	0,4	9,8	44	10,0	№386
		Мандарин ы		0,8	0,2	22,47	95	38,0	№389
		итаминный лзой и раст.	110	2,88	6,18	8,04	99,3	9,3	№12
Обед		вашеной г (или)	200	6,48	19,4 6	26,95	309	53,16	Nº77
	Свеколь			1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	
	Зразы с	яйцом	70	9,62	7,81	7,42	138	2,45	
	Компот		180	0,44	0,02	27,77	113	0,4	№394
	Хлеб		50	7,9	1,00	48,30	235		Nº507
Объем	610								
Полдни	Пирожок с картошкой (фарш рецеп.№500)		180	3,91	4,70	23,75	153	0,51	№437
К	Какао на молоке		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	Nº416
	Кондите изделие	-	30						
Объем	410								
Всего объем	1565								



Прием пищи		нование июда	Выхо д блюд а		Іищевь еществ		Энергетическа я ценность	Vit C	№ рецептур ы
	День I	Тятый		Б	Ж	y	ККАЛ		
Завтрак	Каша молочная		200	26,0 3	25,3 9	82,1 0	661	4,55	Nº101
	Сладкий ч	•	200	0,12	0,02	10,2 0	41	2,83	Nº412
	Бутербро, сыром	д с маслом, с	45	6,68	8,45	19,3 9	180	0,11	Nº3
Объем		445							
		Бананы свежие		1,5	0,5	21,0	95	10,0	Nº386
Завтрак II	Фрукты	Апельсины	100	0,9	0,2	23,0 7	98	60,0	Nº389
		Яблоки		0,4	0,4	9,8	44	10,0	№386
		Мандарин ы		0,8	0,2	22,4 7	95	38,0	Nº389
	Суп рисов	ый	200	7,89	10,9 3	58,3 2	363	33,0 0	Nº86
	Тефтели мясные		70	8,54	9,55	11,1 8	165	0,79	Nº303
Обед	Макаронь	ы с маслом	130	5,68	4,36	27,2 5	171		№219
	Компот		180	0,44	0,02	27,7 7	113	0,4	Nº394
	Хлеб		50	7,9	1,00	48,3 0	235		Nº507
Объем		630							
Полдни	Салат овощной	свежие помидор ы и огурцы (или)	120	1,23	7,69	4,67	92,75	20,9 5	№ 15
К		бочковы е огурцы		1,07	6,38	3,26	74,75	6,94	Nº20
	Яйцо отва		40	5,08	4,6	0,28	63		Nº227
	Какао на	молоке	180	3,67	3,19	15,8 2	107	1,43	№416
	Хлеб		30	7,9	1,00	48,3 0	235		Nº507
	Кондитерское изделие		30			-			
Объем		420							
Всего объем		1595							



Прием пищи		енование люда	Выхо д блюд а		ищевь ещесті		Энергетичес кая ценность	Vit C	№ рецепту ры
	День I	ШЕСТОЙ		Б	Ж	y	ККАЛ		_
	Каша молочная		200	29,6	29,6	89,6	744	4,55	Nº101
Завтра	геркуле	С		2	6	4			
К	Сладкий	і чай	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Nº411
	Хлеб с м	аслом, с	40	2,49	3,93	27,5	156		Nº2
	повидло	M				6			
Объем	440								
Завтра	Сок	яблочный	200	0,90		18,1 8	76	3,60	№418
кII		мультифру кт		0,90		22,8 6	95	7,20	№418
	Салат овощн	свежие огурцы (или)	60	0,48	3,8	1,48	42,06	5,94	Nº13
	ой	капуста с морковью		0,88	3,17	5,64	54,62	20,2 8	Nº21
Обед	Суп горо	ховый	200	21,9 6	21,0 8	65,2 9	539	23,2 5	Nº87
	Голубць	і ленивые	180	14,1 2	9,04	20,2 6	219	20,0	№315
	Компот		180	0,44	0,02	27,7 7	113	0,4	Nº394
	Хлеб		50	7,9	1,00	48,3 0	235		Nº507
Объем	670								
	Омлет		100	5,73	11,0 4	1,1	127	0,1	№229
Полдн ик	Икра кабачковая		60	9,06	47,0 2	59,2 4	696	55,2 3	Nº54
	Кисель		180						
	Хлеб		30	7,9	1,00	48,3 0	235		Nº507
Объем	370		•						
Всего объем	1680								



Прием пищи		именование блюда	Выхо д блюд а		ищевь		Энергетическ ая ценность	Vit C	№ рецептур ы
День СЕДЬМОЙ				Б	Ж	y	ККАЛ		
Завтра		а молочная нная	200	28,9 9	27,3 9	92,8 6	734	4,55	Nº101
К	Слад	цкий чай	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Nº411
	Буте	ерброд с пом	40	2,45	7,55	14,6 2	136		Nº1
Объем	440		I.						
Завтра	Со	яблочный	200	0,90		18,1 8	76	3,60	Nº418
кII	к	мультифру кт		0,90		22,8 6	95	7,20	Nº418
		харчо (с овой крупой)	200	7,89	10,9 3	58,3 2	363	33,0 0	№86
Обед		у овощное с ом птицы	200	9,37	2,28	16,4 9	124	7,34	№319
	Ком	ПОТ	180	0,44	0,02	27,7 7	113	0,4	№394
	Хлеб	5	50	7,9	1,00	48,3 0	235		Nº507
Объем	630		•						
Полдни к	Макароны сладкие		130	5,68	4,36	27,2 5	171		№219
	Кофе на молоке		200	2,85	2,41	14,3 6	91	1,17	Nº414
Объем	330								
Всего объем	160	0							



Прием пищи	Наименование блюда		Выхо д блюд а		ищевь ещесті		Энергетичес кая ценность	Vit C	№ рецептур ы
	День В	ОСЬМОЙ		Б	Ж	y	ККАЛ		
	Каша молочная		200	24,0	25,3	84,1	662	4,55	Nº101
	рисовая	I		9	9	6			
Завтра к	Кофейн напитог сгущенг	к с молоком	200	2,65	1,79	18,8	102	0,34	Nº415
	Бутербр	од с	45	2,49	3,93	27,5	156		Nº2
	маслом	, C				6			
	повидл								
Объем		445							
Завтра		Бананы свежие		1,5	0,5	21,0	95	10,0	№386
кII	Фрукт ы	Апельсин ы	100	0,9	0,2	23,0 7	98	60,0	№389
		Яблоки		0,4	0,4	9,8	44	10,0	№386
		Мандари ны		0,8	0,2	22,4 7	95	38,0	№389
	Суп кре (с пшен крупой)		200	8,72	11,3 7	57,1 7	366	33,0 0	Nº86
	Котлета	я мясная	80	11,9 2	8,80	11,6 4	173		№299
Обед	Пюре картоф	ельное	130	2,91	4,57	19,4 7	130,71	17,3 0	№339
	Компот		180	0,44	0,02	27,7 7	113	0,4	№394
	Хлеб		50	7,9	1,00	48,3 0	235		Nº507
Объем		630							
Полдн	Запеканка творожно-манная		180	8,77	6,03	8,58	124	0,12	№251
ик		Сметанный сладкий соус		0,77	1,8	5,3	40,6	0,13	№369
	Чай	·	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Nº411
Объем		450							
Bcero		1625							

объем



Прием пищи		енование іюда	Выхо д блюд а		ищевь ещесті		Энергетичес кая ценность	Vit C	№ рецептур ы
	День Д	ЕВЯТЫЙ		Б	Ж	y	ККАЛ		
	Суп молочный с		200	28,7	26,0	94,1	726	4,55	Nº100
Завтра	вермиш			5	6	9			
К	Сладкий	т чай	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	Nº411
	Бутербр	од с	45	6,68	8,45	19,3	180	0,11	Nº3
	маслом,	с сыром				9			
Объем		445							
		Бананы		1,5	0,5	21,0	95	10,0	№386
Завтра		свежие							
кII	Фрукт	Апельсин	100	0,9	0,2	23,0	98	60,0	№389
	Ы	Ы				7			
		Яблоки		0,4	0,4	9,8	44	10,0	№386
		Мандарин		0,8	0,2	22,4	95	38,0	№389
		Ы				7			
	Борщ		200	6,44	19,3	43,7	375	42,1	Nº62
	_				7	2		5	
	-	мясные	70	8,64	5,79	5,71	110	0,13	№306
0.4	Каша пе	рловая	130	4,6	4,18	32,7	187		№179
Обед	Салат овощно	свежие огурцы (или)	60	0,48	3,8	1,48	42,06	5,94	№13
	й	бочковы е овощи		0,54	3,19	1,63	37,38	3,47	Nº20
	Компот		180	0,44	0,02	27,7 7	113	0,4	№394
	Хлеб		50	7,9	1,00	48,3 0	235		Nº507
Объем		690							
Полдн	Булочка		180	6,54	3,03	24,7 6	153	0,09	Nº470
ик	творожная/ватруш ка			4,43	7,64	12,4 9	136	0,02	Nº441
	Кефир с	сахаром	180	5,22	4,50	7,20	90	1,26	Nº420
Объем		380							
Всего объем		1615							



Прием	Наим	енование	Выхо	П	ищевь	ie	Энергетичес	Vit	Nº
пищи	б.	люда	Д	В	ещесті	ва	кая ценность	С	рецептур
			блюд						ы
	День ДЕСЯТЫЙ		a	Б	Ж	y	ККАЛ		
	Каша молочная		200	29,8	27,3	85,4	KKAJI	4,55	Nº101
	гречневая		200	5	9	1		1,55	N-101
Завтра	Кофейн		200	2,65	1,79	18,8	102	0,34	Nº415
К	-	к с молоком				3			
	сгущен	ным							
	Бутербр		45	6,68	8,45	19,3	180	0,11	Nº3
	маслом	, с сыром				9			
Объем		445	1			212	0-	400	
2		Бананы		1,5	0,5	21,0	95	10,0	№386
Завтра к II	Фрукт	Свежие	100	0,9	0,2	23,0	98	60,0	Nº389
KII	ы	Апельсин ы	100	0,9	0,2	23,0 7	98	60,0	Nº389
	DI DI	Яблоки		0,4	0,4	9,8	44	10,0	Nº386
		Мандари		0,8	0,2	22,4	95	38,0	Nº389
		ны				7			
	Суп		200	8,41	20,4	66,3	483	30,1	Nº82
	-	радский (с			6	6		5	
		ой крупой)						0.=0	
	Ежики	мясные	70	8,54	9,55	11,1	165	0,79	№303
Обед	Макаро	TTL T	130	5,68	4,36	8 27,2	171		Nº219
ООСД	-	ны ые с маслом	130	3,00	4,50	5	1/1		N=219
	Компот		180	0,44	0,02	27,7	113	0,4	№394
				, , , ,	3,52	7		, , ,	
	Хлеб		50	7,9	1,00	48,3	235		Nº507
						0			
Объем		630	40.45	40.5	0.00	0.5.5	4 7 6	0.46	
П	Хлеб с п	овидлом	40/5	19,2	3,93	27,5	156	0,10	Nº2
Полдн	Maria a va		200	9	2 10	6	107	1 42	Nº416
ик	Какао на молоке		200	3,67	3,19	15,8 2	10/	1,43	Nº410
Объем		290							
Всего		1465							
объем									



蟕嬂繗ఙ繺嬂嬂嬂嬂嬂嬂嬂嬂嬂嬂嬂嬂嬂嬂嬂嬂嬂嬂嬂嬂嬂嬂巍巍巍巍巍巍巍巍巍

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях

<u>Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна</u> Сборник технических нормативов

2-е издание, дополненное и переработанное

Москва ДеЛи Плюс 2016

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587464

Владелец Антипенко Елена Георгиевна

Действителен С 04.10.2022 по 04.10.2023