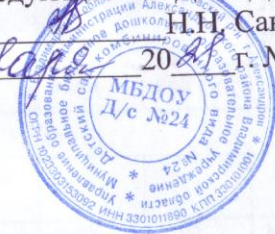


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Д/с № 24

Н.Н. Савельева

Приказ от «21» января 2025 г. № 10-24



10 дневное меню

для детей, посещающих
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №24
г. Александров

Наименование сборника рецептур:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» 2011г.

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. ДеЛи принт

ужин													
котлеты капустные со сметанным соусом	150/20	200/20	5,72	7,40	7,9	10,22	21,62	27,98	176,67	239,48	28,12	37,6	№ 143
кисель	180	200	1,02	1,36			21,76	29,02	87,14	116,19	0,3	0,4	№384
хлеб	30	30	3,2	3,2	0,49	0,49	20,88	20,88	148,05	148,05			№ 1
<i>итого</i>	380	450	9,94	11,96	8,39	10,71	64,26	77,88	411,86	503,72	28,42	38,0	
<i>Итого за день</i>	1540	1900	41,37	54,95	41,68	59,19	207,11	262,74	1449,35	1851,14	57,79	77,97	

ужин													
сырники с морковью со сметанным соусом	130/20	150/20	18,32	21,13	15,01	17,33	27,46	31,68	318,5	367,5	0,95	1,1	№ 233
чай	180	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	№ 392
хлеб	20	20	2,13	2,13	0,33	0,33	13,92	13,92	98,7	98,7			№ 1
итого			20,49	23,32	15,35	17,68	48,37	55,59	494,55	555,55	0,97	1,13	
Итого за день	1570	1900	46,78	57,94	49,36	62,92	180,09	229,35	1441,17	1800,79	106,35	136,52	

3 ДЕНЬ

блюда	выход		белки (г)		жиры (г)		углеводы(г)		энер.цен(ккал)		витамин С		№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак													
Каша манная на молоке	150	200	3,4	3,4	3,96	3,96	22,94	22,94	105,75	105,75			№ 168
какао	180	200	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	73	81,11	1,2	1,43	№ 397
Хлеб пшеничный с маслом	20/7	40/10	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	95,2	170	0	0	№ 1
<i>итого</i>			8,26	10,13	11,96	16,58	46,13	57,03	273,95	418	1,2	1,43	
II завтрак													
яблоко	120	120	0,48	0,48	0,48	0,48	11,76	11,76	52,8	52,8	10,0	10,0	№368
обед													
салат из капусты с 1 марта салат из квашенной капусты	30	50	0,56	0,84	2,43	3,64	3,6	5,41	38,51	57,76	12,98	19,5	№ 20
борщ на к/м/б	150	200	1,60	2,13	4,42	5,89	11,22	14,96	121	202,5	11	18,32	№ 57
Рисовая запеканка с сердцем, подливой	150/20	180/20	14,17	19,3	14,96	19,19	23,08	29,99	225,09	263,64	0,38	0,96	№ 144
компот сухофрукты	150	180	0,27	0,33	0,012	0,015	17,35	20,82	70,62	84,74	0,3	0,4	№376
хлеб ржаной	40	50	1,56	2,34	0,36	0,54	13,3	19,9	64,2	96,0	0	0	№ 1
<i>итого</i>	560	720	15,97	20,53	21,06	26,84	67,45	91,94	642,00	872,18	21,07	31,83	
полдник													
кефир	150	180	3,63	4,35	3,12	3,75	5,25	6,3	63,33	63,33	1,05	1,26	№5
ватрушка с повидлом	50	60	3,18	3,82	2,12	2,55	31,5	37,8		190	0,06	0,09	№458
<i>итого</i>			6,81	8,17	5,24	6,3	36,75	44,1	221,66	272,8	1,11	1,35	

ужин													
омлет с зелёным горошком	140/30	140/40	8,71	11,06	16,83	22,64	3,84	4,84	190,46	201,67	4,55	6,78	№ 215
кисель	180	200	1,02	1,36			21,76	29,02	77,14	106,19	0,3	0,4	№ 384
хлеб	30	30	3,2	3,2	0,49	0,49	20,88	20,88	148,05	148,05			№ 1
<i>итого</i>			12,93	15,62	17,32	23,13	46,48	54,74	415,65	455,91	4,85	7,18	
<i>Итого за день</i>	1600		44,45	54,93	56,06	73,33	218,57	269,57	1485,06	1869,19	41,82	59,14	

4 ДЕНЬ

блюда	выход		белки (г)		жиры (г)		углеводы(г)		энер.цен(ккал)		витамин С		№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак													
творожный пудинг с джемом	130/20	150/20	19,73	22,1	13,5	15,3	19,73	22,1	277	314,5	0,36	0,48	№ 236
кофейный напиток	180	200	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70,0	91,0	0,98	1,17	№ 395
Хлеб пшеничный с маслом	20/7	40/10	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	95,2	170	0	0	№ 1
<i>итого</i>	<i>357</i>	<i>420</i>	23,78	28,1	20,78	27,14	40,59	54,73	442,2	575,5	1,34	1,65	
11 завтрак													
сок	100	100	0,75	0,75			15,15	15,15	64	64	3,0	3,0	№134
обед													
винегрет	40	60	0,54	0,81	2,47	3,7	3,37	5,06	37,87	56,78	4,2	6,15	№ 45
суп гороховый на к/б	150	200	2,47	3,29	2,30	3,07	7,34	9,79	90,77	121,03		3,48	№ 81
котлета куриная	60	70	7,65	8,93	5,78	6,74	7,68	8,97	111,22	129,75			№ 282
картофельное пюре	120	150	1,88	2,7	5,72	6,88	17,19	22,44	127,79	159,74	12,1	18,15	№321
компот из яблок	150	180	0,10	0,12	0,10	0,12	14,93	17,91	61	73,2	1,29	1,72	№372
хлеб ржаной	40	50	1,56	2,34	0,36	0,54	13,3	19,9	64,2	96,0	0	0	№ 1
<i>итого</i>			19,87	27,43	27,99	36,26	93,32	120,61	637,59	852,84	24,66	39,18	
полдник													
молоко	180	200	5,48	6,08	4,88	5,42	9,07	10,07	102	113,3	2,46	2,73	№400
вафли	20	25	0,8	1,00	5,8	7,25	12,8	16,00	108	135		2,73	
<i>итого</i>	<i>200</i>	<i>225</i>	6,28	7,08	10,68	12,67	21,87	26,07	210	248,3	2,46		

ужин													
суфле из печени с подливой	50	70	8,47	11,86	7,75	10,85	3,1	4,34	118,46	190,85		9,24	
чай	180	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	№ 392
хлеб	20	20	2,13	2,13	0,33	0,33	13,92	13,92	98,7	98,7			№ 1
<i>итого</i>	350	420	5,37	6,46	3,99	4,00	25,77	56,46	245,95	297,7	0,02	0,03	
<i>Итого за день</i>	1567	1885	56,05	69,82	63,44	80,07	196,7	273,02	1499,74	1878,6	27,89	39,84	

ужин													
вермишель молочная	150	200	3,23	4,3	2,63	3,5	10,58	14,1	78,88	105,18	0,66	1,13	№93
кисель	180	200	1,02	1,36			21,76	29,02	87,14	116,19	0,3	0,4	№ 384
хлеб	20	20	2,13	2,13	0,33	0,33	13,92	13,92	98,7	98,7			№ 1
<i>итого</i>	350	420	6,38	7,79	2,96	3,83	46,26	57,04	264,72	320,07	0,96	1,53	
<i>Итого за день</i>	1580	1915	43,04	54,17	35,15	47,41	175,79	235,7	1340,42	1689,95	42,77	54,59	

6 ДЕНЬ

блюда	выход		белки (г)		жиры (г)		углеводы(г)		энер.цен(ккал)		витамин С		№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак													
каша «Дружба » на сухом молоке	150	200	6,55	8,73	7,08	9,44	25,10	33,47	184,56	246,08			№ 168
Чай	180	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	№ 392
Хлеб пшеничный с маслом	20/7	40/10	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	95,2	170	0	0	№ 1
итого	357	450	8,3	11,85	12,37	18,89	42,32	61,73	307,76	456,08	0.02	0.03	
11 завтрак													
Сок	100	100	0,75	0,75			15,15	15,15	64	64	3,0	3,0	№134,
обед													
икра кабачковая	40	50	0,76	0,95	3,56	4,95	3,08	3,85	47,6	59,5	2.8	3.5	№ 121
рассольник на к/б	150	200	0,9	1,2	3,08	5,06	11,37	15,15	83,2	110,94	4,52	7,53	№ 76
жаркое по-домашнему	170	200	13,76	18,35	5,78	7,7	15,99	21,32	170,99	227,98	6,4	8,15	№276
компот сухофрукты	150	180	0,27	0,33	0,012	0,015	17,35	20,82	70,62	84,75	0,3	0,4	№376
хлеб ржаной	40	50	1,56	2,34	0,36	0,54	13,3	19,9	64,2	96,0	0	0	№ 1
итого	530	680	17,25	23,17	12,79	18,27	61,09	81,04	436,61	579,17	16,91	24,4	
полдник													
йогурт	150	180	3,63	4,35	3,13	3,75	5,25	6,3	63,33	76,0	0,45	0,54	№ 401
сушка	20	20	1,42	1,42	1,5	1,5	11,4	11,4	88	88			
итого	170	200	5,04	5,77	4,63	5,25	16,65	17,7	167,8	183,9	0,45	0,54	

ужин													
суфле из рыбы с молочным соусом	130/20	150/20	17,88	20,83	11,7	13,26	22,68	25,5	267	302,6	0,22	0,24	№268
зеленый горошек	30	50	0,9	1,5	1,5	2,5	0,92	1,57	33,4	50,0	4,4	6,6	№10
кисель	180	200	1,02	1,36			21,76	29,02	87,14	116,19	0,3	0,4	№384
хлеб	20	20	2,13	2,13	0,33	0,33	13,92	13,92	98,7	98,7			№ 1
<i>итого</i>	360	420	19,8	23,69	13,2	15,76	46,36	56,09	387,54	468,79	4,92	7,24	
Итого за день	1517	1850	51,14	65,23	50,3	58,17	181,57	231,71	1347,24	1732,04	25,3	32,21	

ужин													
Сырники творожные запечённые со сметанным соусом	130/20	150/20	17,53	19,45	17,67	18,55	17,75	19,62	300,13	323,22	0,28	0,36	№ 83
чай	180	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	№ 392
хлеб	20	20	2,13	2,13	0,33	0,33	13,92	13,92	98,7	98,7			№ 1
<i>итого</i>	350	390	19,7	21,64	18,01	18,9	38,66	43,53	426,83	461,92	0,3	0,39	
<i>Итого за день</i>	1547	1870	61,56	74,53	61,18	72,55	199,32	251,08	1433,01	1797,32	105,83	131,74	

8 ДЕНЬ

блюда	выход		белки (г)		жиры (г)		углеводы(г)		энер.цен(ккал)		витамин С		№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак													
омлет с зелёным горошком	140/30	140/40	8,71	11,06	16,83	22,64	3,84	4,84	190,46	201,67	4,55	6,78	№ 215
кофейный напиток	180	200	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70,0	91	0,98	1,17	№ 395
Хлеб пшеничный с маслом	20/7	40/10	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	95,2	170	0	0	№ 1
<i>итого</i>	387	445	12,76	16,97	24,11	34,48	24,7	37,47	345,64	452,58	5,53	7,95	
11 завтрак													
яблоко	120	120	0,48	0,48	0,48	0,48	11,76	11,76	52,8	52,8	10,0	10,0	№368
обед													
свекольник с кб	150	200	0,86	1,15	2,85	3,8	5,6	7,47	51,51	68,68	7,41	12,35	№ 65
котлета куриная	60	70	7,65	8,93	5,78	6,74	7,68	8,97	111,22	129,75			№ 282
тушеная капуста	120	150	2,4	3,00	4,8	6,0	13,2	16,5	110,76	139,95	24,99	32,74	№ 132
компот сухофрукты	150	180	0,27	0,33	0,012	0,015	17,35	20,82	70,62	84,75	0,3	0,4	№376
хлеб ржаной	40	50	1,56	2,34	0,36	0,54	13,3	19,9	64,2	96,0	0	0	№ 1
<i>итого</i>	520	650	12,74	15,75	13,80	17,10	57,13	73,66	426,84	540,77	32,7	45,5	
полдник													
пирожок с морковью	50	60	4,64	7,42	0,99	1,58	26,11	41,7	132	158,4			№ 479
кефир	150	180	3,63	4,35	3,12	3,75	5,25	6,3	63,33	63,33	1,05	1,26	№5
итого	200	240	8,27	11,77	4,11	5,33	31,36	48,00	195,33	24102	1,18	1,46	

ужин													
манный пудинг с джемом	130/20	150/20	5,56	6,3	6,65	7,54	35,93	40,72	225,88	307,88	0,66	0,88	№ 195
кисель	180	200	1,02	1,36			21,76	29,02	87,14	116,19	0,3	0,4	№ 384
хлеб	20	20	2,13	2,13	0,33	0,33	13,92	13,92	98,7	98,7			
<i>итого</i>	350	390	8,71	9,79	6,98	7,87	71,61	83,66	411,72	522,77	0,96	1,28	
<i>Итого за день</i>	1577	1845	42,96	54,76	49,48	65,26	196,56	254,55	1432,34	1809,94	50,37	66,19	

ужин													
овощное рагу	150	200	1,82	2,43	9,77	13,02	10,28	13,70	181,68	242,24	18,9	25,2	№137
чай	180	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	0,02	0,03	№ 392
хлеб	20	20	2,13	2,13	0,33	0,33	13,92	13,92	98,7	98,7			№ 1
<i>итого</i>	350	420	3,99	4,62	10,11	13,37	31,19	37,61	308,38	380,94	18,92	25,23	
<i>Итого за день</i>			36,69	47,7	59,4	76,39	176,47	219,72	1384,91	1823,55		54,83	

10 ДЕНЬ

блюда	выход		белки (г)		жиры (г)		углеводы(г)		энер.цен(ккал)		витамин С		№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак													
Каша пшеничная молочная	150	200	3,06	4,08	3,06	4,08	18,79	25,05	114,75	153			№ 168
кофейный напиток	180	200	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70,0	91,0	0,98	1,17	№ 395
Хлеб пшеничный с маслом	20/7	40/10	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	95,2	170	0	0	№ 1
<i>итого</i>	357	450	7,11	9,99	10,34	15,92	39,65	57,68	279,95	414	0,87	1,03	
11 завтрак													
яблоко	120	120	0,48	0,48	0,48	0,48	11,76	11,76	52,8	52,8	10,0	10,0	№368
обед													
суп фасолевый на к/б	150	200	2,47	3,29	2,3	3,07	15,05	20,06	140,77	171,03	3,48	5,81	№ 81
Капустная запеканка с мясом и сметаной	150/20	200/20	12,00	15,4	7,68	9,91	17,22	22,25	236,32	306,62	20,03	25,04	№ 80
компот сухофрукты	150	180	0,27	0,33	0,012	0,015	17,35	20,82	70,62	84,75	0,3	0,4	№376
хлеб ржаной	40	50	1,56	2,34	0,36	0,54	13,3	19,9	64,2	96,0	0	0	№ 1
<i>итого</i>	510	650	16,3	21,36	10,35	13,54	62,92	83,03	411,91	558,4	27,6	36,0	
полдник													
йогурт	150	180	3,62	4,35	3,13	3,75	5,25	6,3	63,33	76,0	0,45	0,54	№ 401
ватрушка с повидлом	50	60	3,18	3,82	2,12	2,55	31,5	37,8	158,33	190	0,06	0,09	№458
<i>итого</i>	200	240	6,8	8,17	5,25	6,3	36,75	44,1	221,66	266	0,51	0,63	

ужин													
Вермишель молочная	150	200	3,23	4,3	2,63	3,5	10,58	14,1	78,88	105,18	0,66	1,13	№93
Кисель	180	200	1,02	1,36			21,76	29,02	87,14	116,19	0,3	0,4	№ 384
хлеб	30	30	3,2	3,2	0,49	0,49	20,88	20,88	148,05	148,05			№ 1
<i>итого</i>	350	420	7,45	8,86	3,12	3,99	53,22	64,00	314,07	369,42	0,3	0,4	
Итого за день	1537	1880	38,14	48,86	29,54	40,23	204,3	260,57	1380,39	1760,62	32,28	41,66	
за 10 дней			46,22	58,29	49,56	63,56	195,65	248,74	1416,58	1800,31	64,26		
Процент удовлетворения за 10 дней			13,05%	12,95%	31,48%	31,77%	55,24%	55,26%					