

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Детским садом № 235 ОАО «РЖД»



Г.В. Коряковцева

### **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Частного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 235 открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»

Пробывание 12 часов

Возраст от 1 до 3 лет

2021г.

Примерное меню составлено на основании сборника рецептов  
блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных организациях  
(Сборник технических нормативов)  
под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.: и ДеЛи принт, 2011г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/5	5,67	7,28	32,55	200	-	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,43	397
	Бутерброд с сыром	34	2,81	4,49	10,98	100,3	0,10	3
Завтрак 2	Сок натуральный яблочный	150	0,51	-	14,23	61	90	399
Обед	Салат из моркови	40	0,49	0,38	4,64	20,98	1,92	41
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	35	11,07	67
	Плов из мяса птицы	150	14,17	11,96	25,08	264	0,96	304
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,3	-	1
Полдник								
	Пряник детский	60	3,9	4,92	26	223,8	-	493
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,3	33,33	0,02	392
Ужин	Пельмени	150	16	8,75	27,02	255	18,2	340
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	1,31	77	0,03	394
	Фрукты и ягоды свежие (груши)	70	0,3	0,2	7,5	27	3	368
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	13,62	68,7	-	1
Итого за 1 день			54,62	46,775	227,89	1625,16		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	200/5	3,09	8,07	22,09	177	-	168
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,46	400
	Бутерброд с маслом	30/5	1,71	5,28	10,23	95,2	-	1
Завтрак 2	Сок натуральный виноградный	150	0,51	0,21	14,23	61	90	398
Обед								
	Салат из помидоров и огурцов	40	0,38	2,45	1,23	28,56	6,15	45
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,64	61,5	6,17	57
	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,7	15,32	180	4,6	276
	Кисель	150	0,12	0,2	17,91	73,2	1,72	384
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,3	-	1
Полдник								
	Пирожок с рыбой	60	7,84	5,06	20,41	167	0,016	454
	Чай с молоком	150	2,65	2,35	11,11	77	0,8	394
Ужин								
	Макаронные отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	230
	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	6,99	28	0,03	392
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,6	-	1
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	22	10	368
Итого за 2 день			55,98	55,45	229,24	1062,97		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша манная с маслом	200/5	4,52	4,07	30,57	177	-	168
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30/5	5,28	10,23	18,27	95,2	-	3
Завтрак 2	Сок натуральный яблочный	150	0,75	-	14,23	61	3	398
Обед								
Полдник	Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	5,7	33
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,09	13,05	108	5,81	81
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92	18,15	321
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,97	277
	Компот из сухофруктов (курага)	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,3	-	1
Ужин	Булочка творожная	60	7,85	3,64	29,75	181	-	454
	Молоко кипяченое	150	4,26	3,24	7,89	77	-	400
Итого за 3 день	Рагу из овощей	150	2,4	11,33	13,59	166	11,06	137
	Яйцо варёное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	213
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,03	392
	хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,6	-	1
			75,3	57,85	219,2	1533,91		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша дружба вязкая	200/5	5,5	8,77	29,27	213	-	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,20	394
Завтрак 2								
	Бутерброд с сыром	34	2,81	5,49	10,98	100,3	-	1
	Сок натуральный Абрикосовый	150	0,75	-	14,23	61	3	398
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	20
	Рассольник	200	6,97	4,05	8,75	82,7	7,54	73
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	6,09	38,64	243	-	313
	Котлеты или биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,24	255
	Соус молочный	30	0,61	3,57	2,12	25,1	0,09	350
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,3	-	3
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
Полдник								
	Пирожки с мясом и рисом	60	7,68	4,79	21,15	167,4	-	458
Ужин								
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,2	400
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	7,5	23,54	181	1,13	93
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,6	-	1
	Кисель плодово-ягодный	150	0,12	0,12	71,91	73,2	1,72	384
Итого за 4 день			56,03	48,79	266,26	1600,25		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Омлет с сыром	100/5	11,24	19,51	17,2	227	0,21	216
	Молоко кипяченое	150	2,65	2,33	11,31	77		400
	Бутерброд с маслом	30/5	1,71	5,28	10,23	95,2	-	3
Завтрак 2	Сок натуральный вишневый	150	0,5	0,30	17,10	70	6	399
Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,38	2,45	1,23	28,56	7,6	15
	Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	61	12	77
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	10,61	6,81	15,09	164	20,03	298
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,3	0,4	3
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	90	398
Полдник								
	Пирог открытый	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04	459
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	10,0	394
Ужин								
	Салат из моркови	40	0,52	0,03	24,15	28,26	1,8	41
	Вареники ленивые	155	21,89	16,03	22,6	321	-	206
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,6	-	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,03	392
Итого за 5 день			62	59,54	204,99	1565,42		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша ячневая с маслом	200/5	4,3	4,2	28,3	169	-	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,43	397
	Бутерброд с маслом	34	2,81	4,49	10,98	100,3	-	3
Завтрак 2	Сок абрикосовый	150	0,75	-	14,23	61	3	398
Обед	Салат из моркови	40	0,38	2,45	1,23	28,56	2,88	41
	Суп вермишелевый	150	3,98	3,11	9,26	81	6,72	83
	Капуста тушеная с курицей	150	14,81	11,25	10,23	88,87	24,5	338
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,3		1
	Компот из сухофруктов	150	0,015	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Полдник	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25	173	0,03	458
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	89		400
Ужин	Жаркое по-домашнему	150	18,35	8,7	19,95	259	8,15	276
	Рыба соленая	25	4,25	2,13	-	36	-	8
	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,50	21,00	95	10	368
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,6		1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	6,98	28	0,03	392
Итого за 6 дней			76,43	53,93	224,40	1500,44		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша манная	200/5	4,52	4,07	30,57	177	-	168
	Бутерброд с маслом	30/5	1,71	5,28	10,23	95,2	-	3
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	2,83	393
Завтрак 2	Сок натуральный (виноградный)	150	0,51	0,21	14,23	73,2	3	398
Обед	Салат из свеклы с яблоком	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72	35
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100	9,11	87
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	-	315
	Котлеты, биточки, шницели	65	8,93	6,74	8,97	132	-	282
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,3	-	1
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	-	400
Ужин	Булочка веснушка	50	3,9	3,06	26,93	151	-	473
	Пюре картофельное с морковью, свеклой	150	3,80	4,62	18,01	124	15,73	322
	Птица отварная	50	13,56	10,20	-	146	-	300
Итого за 7 день	Чай с молоком	150	2,65	2,33	1,31	77	1,19	394
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,60	-	1
			57,26	52,29	216,34	1548,18		



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Макаронны отварные	150	3,67	3,01	17,63	112	-	317
	Яйцо варёное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	-	213
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	1,20	395
	Бутерброд с маслом	28	1,71	5,28	10,23	95,2	-	1
Завтрак 2	Напиток натуральный	150	0,75	-	14,23	61	3	398
Обед	Салат из зелёного горошка консервированного	40	1,19	2,07	1,27	33	4,4	10
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1,68	2,92	4,04	46	7,97	71
	Картофельная запеканка с мясом	150	10,69	7,9	24,52	212,4	3,8	291
	Компот из сухих фруктов( чернослив)	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,3	-	1
Полдник	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	214,8	-	469
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	-	400
Ужин	Запеканка из творога	120	21,04	14,46	20,58	296	-	237
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	-	368
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,8	28	0,03	394
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,6	-	1
Итого за 8 День			59,444	52,83	216,5	1480,67	-	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
День 9								
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200/5	5,39	6,38	27,17	187	-	168
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	-	400
	Бутерброд с маслом	35	1,71	5,28	10,23	95,2	-	3
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	-	54	-	7
Завтрак 2	Сок натуральный томатный	150	1,20	0,12	3,8	3,2	6	399
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,91	5,7	13
	Суп крестьянский	150	1,38	4,64	9,25	84,35	11	89
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	321
	Фрикадельки мясные	60	4,72	4,78	4,21	79	0,3	288
	Кисель	150	0,12	0,12	71,91	73,2	1,72	384
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,3	-	1
Полдник	Булочка молочная	60	3,64	6,26	26,96	179	-	469
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	1,31	77	1,20	394
Ужин	Фрукты и ягоды свежие (виноград)	100	0,6	0,6	15,4	69	6	368
	Капуста тушеная с мясом, курой	150	14,29	11,71	9,73	201	-	336
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,8	28	-	394
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,6	-	1
Итого за 9 День			52,04	58,85	223,92	1690,94		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/5	5,43	4,23	33,38	193	-	168
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	397
	Бутерброд с маслом	34	1,71	5,28	10,23	95,2	-	1
	Сок натуральный	150	0,75	-	21,76	64	0,3	399
Обед	Салат из моркови	40	0,49	0,38	4,64	20,92	1,92	41
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	6,72	83
	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	6,59	8,1	19,36	147	4,29	151
	Компот из консервированных плодов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,3	-	1
Полдник	Сырники из творога с повидлом	50/20	9,30	6,38	5,38	116	0,13	231
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,46	400
Ужин	Фрукты и ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10	368
	Макаронные изделия отварные	100	3,67	3	17,63	112	-	317
	Рыба тушеная с овощами	70	7,04	3,56	1,92	70	2,26	247
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	1,31	77	1,19	394
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,16	91,6		1

Итого за 10 день			52,97	41,64	197,07	1452,56	
Итого за весь период			602,07	540,956	2225,81	15066,5	
Среднее значение за период			60,20	54,09	222,25	1506,66	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			35%	29%	36%		