

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №6 «Лесная сказка»**

Утверждено:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №6 «Лесная
сказка»

Е.С. Самылова

Приказ № 25/3

от 01.09.2021 г.



**Десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте с 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад №6 «Лесная сказка» с 10,5 часовым
пребыванием детей, в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов питания.**

День 2 Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	200	8,0	8,0	26,9	214,9	2,0	№ 297, сб. шк. 2004 г. ТК № 79
	Какао с молоком	200	6,3	6,6	18,4	156,0	0,54	Сборник рецептов блюд 2004 г. Рецептура № 693 ТК № 6
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	5,0	10,6	14,6	146,0	0	Питание детей ДОУ Просвещение 1983 №186
Итого за завтрак		432,0	19,3	25,2	59,9	516,9	2,54	
2-ой завтрак								
	Молоко	100,0	2,0	2,25	4,15	43,99	1,23	Организация рационального питания в Доу Воронеж 2007 №400
Итого за 2 завтрак		100,0	2,0	2,25	4,15	43,99	1,23	
Обед	Рассольник «Ленинградский» на костном бульоне	200	7,24	10,4	7,72	133,6	10,26	№ 131, сб. шк. 2004 г. ТК № 57
	Котлета мясная	90	11,0	15,2	10,9	225,0	0,07	№ 451, сб. шк. 2004 г. ТК № 39
	Огурец свежий	50	1,36	0	3,69	20,09	0	№20 рецептов по сборнику школ 2004 г
	Картофельное пюре	150	3,7	5,4	23,72	157,2	3,135	№ 520, сб. шк. 2004 г. ТК № 28
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32	Сборник рецептов блюд 2004 г.рецептура № 640 ТК № 17
	Хлеб ржаной	60,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвещение 1983 стр.192
Итого за обед		740,0	26,65	31,4	98,43	752,89	13,78	
Уплотненный полдник								
	Яйцо отв	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	0,18	№ 299 Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.
	Манник	150	10,93	14,28	41,61	361,26	1,8	№ 199, Сборник 2008
	Сгущённое молоко	30,0	0,4	0	40,4	13,2	0	№ 595 сп. М. 2003 ТК № 75
	Сок фруктовый	200	1,0	0,16	22,64	102,46	4,0	Сборник рецептов блюд , Рецептура № 399 ТК № 8
Итого за уп.полдник		420,0	17,43	19,04	104,95	539,92	15,98	
Итого за 2й день		1692,0	65,38	77,85	263,69	1853,7	33,53	
День 3								

Завтрак								
	Каша сборная молочная	200,0	8,75	10,73	40,47	293,8	0,68	№ 313, сб. шк. 2004 г.
	Кофейный напиток	200,0	3,9	4,5	27,6	198,0	0,08	Сборник рецептов блюд 2004 г. ТК №5 Рецептура № 693
	Бутерброд с маслом сл и сыром	50/10/7	8,6	9,91	22,8	206,6	0,2	№ 1, организация рационального питания в ДОУ, Воронеж 2007
Итого за завтрак		467,0	21,25	25,14	90,87	698,4	0,96	
2-ой завтрак								
	Банан	100,0	1,5	0,5	22,4	91,0	10,0	Сборник рецептурных блюд и кул. Изделий №368
Итого за 2 завтрак		100,0	1,5	0,5	22,4	91,0	10,0	
Обед	Суп рыбный из консервов	200,0	2,81	6,5	12,04	129,51	13,86	№ 127, сб. шк. 2004 г. (ТК 55)
	Салат из свеклы	50,0	0,6	0	2,9	14,0	0	№ 91 сб. 1996г. (ТК 30)
	Оладьи из печени по-кунцевски	80,0	13,26	6,0	9,54	158,53	19,84	№ 07018,120538, сб. Требования к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы ДО города Москвы, 2012г, ТТК
	Соус томатный	30,0	0,3	1,3	1,8	20	0,6	№ 593, сб. шк. 2004 г.
	Макаронь отварные	150,0	6,02	6,54	29,6	244,07	0	№ 332, сб. шк. 2004 г. (ТК № 25)
	Компот из кураги	200,0	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32	№ 641, сб. шк. 2004 г.
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвещение 1983 стр.192
Итог за обед		760,0	26,34	20,74	108,28	783,11	34,62	
Уплотненный полдник								
	Яйцо отварное	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	0,18	№ 299 Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.

	Рагу овощное	200,0	12,4	13,47	10,7	285,3	6,95	№ 5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания - Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2010
	Тефтели мясные	70	8,85	6,64	4,53	118,11	0,56	Л.Е. Курнешова 2006 г.
	Сок фруктовый	200	1,0	0,16	22,64	102,46	4,0	Сборник рецептов блюд , Рецептура № 399 ТК № 8
	Хлеб пшеничный	50,0	3,32	0,52	19,24	90,80	0	Питание детей ДОУ Просвещение 1983 стр.192
	Итого за полдник	550,0	21,82	18,75	52,88	541,56	11,13	
	Итого за весь день:	1877,0	70,91	65,13	274,43	2114,07	56,71	
	День 4 Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200,0	6,9	10,0	26,42	223,0	0	№ 318, сб. шк. 2004 г.
	Чай с молоком	200,0	1,4	1,6	17,34	89,32	0,66	Сборник техн. Гнорм. Пермь 2004 №261
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	5,0	10,6	14,6	146,0	0	Питание детей ДОУ Просвещение 1983 №186
	Итого за завтрак	432,0	13,3	22,2	58,36	458,32	0,66	
	2-ой завтрак							
	Молоко	100,0	2,0	2,25	4,15	43,99	1,23	Организация рационального питания в Доу Воронеж 2007 №400
	Итого за 2 завтрак	100,0	2,0	2,25	4,15	43,99	1,23	
	Обед							
	Борщ со сметаной	200,0	6,24	6,5	17,71	139,45	12,33	№ 110, сб. шк. 2004 г. (ТК № 56)
	Биточки рыбные	80,0	10,0	7,2	12,2	151,0	2,84	№ 394 сб. шк. 2004 г. (ТК № 48)
	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,43	6,77	43,19	254,22	0	Рецептура № 465/3 Сборник рецептов 1996г. (ТК № 29)
	Свежий помидор	60,0	2,0	5,12	1,86	44,66	14,0	Сборник т.к.2008 №3
	Компот из изюма	200,0	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32	№ 641, сб. шк. 2004 г.
	Хлеб ржаной	60,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвящение 1983 стр.192
	Итого за обед	730,0	25,02	25,99	127,36	806,33	29,49	
	Уплотненный							

полдник								
	Сырники с повидлом	120/15	17,28	18,88	27,73	420,61	0	Рецептура № 358 Сборник рецептур блюд 2004г. (ТК № 89)
	Компот из свежих фруктов	200,0	0,18	0,09	15,48	61,2	4,5	№ 639, сб. шк. 2004 г.
	Печенье (пряники, вафли, сухарики)	30,0	1,68	3,0	22,86	121,8	0	Питание детей ДОУ Просвещение 1983 №193
Итого за полдник		365,0	21,3	24,52	82,87	702,61	4,8	
Итого за весь день		1627,0	61,62	74,96	272,74	2011,25	36,18	
День5 Завтрак								
	Каша гречневая молочная	200,0	6,7	8,4	33,6	236,6	0,68	№ 314, сб. шк. 2004 г.
	Какао с молоком	200,0	6,3	6,6	18,4	156,0	0,54	Сборник рецептур блюд 2004 г. Рецептура № 693 ТК № 6
	Бутерброд с джемом или повидлом	50/20/10	2,65	10,1	17,1	170,0	0,522	Организация рац.питания детей в доу 2007 Воронеж №2
Итого за завтрак		480,0	15,65	25,1	69,1	562,6	1,742	
2-ой завтрак								
	Сок	100,0	0,5	0,08	11,32	51,23	17,48	Сборник рецептур блюд , Рецептура № 399 ТК № 8
Итого за 2 завтрак		100,0	0,5	0,08	11,32	51,23	17,48	
Обед								
	Суп «Крестьянский»	200,0	7,24	6,72	12,75	137,0	4,65	№ 136 Сб. шк. 2004
	Картофельная запеканка с отварным мясом	200,0	16,07	17,25	23,62	320,8	9,57	Организация рац.питания детей в доу 2007 Воронеж №97
	Соус томатный	30,0	0,3	1,3	1,8	20	0,6	№ 593, сб. шк. 2004 г.
	Компот из изюма	200,0	0,18	0	14,5	60,6	3,2	Сборник т.н.рецептурных блюд для доу Пермь 2004 №240
	Хлеб ржаной	60,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвящение 1983 стр.192
Итого за обед		690,0	26,14	26,62	77,57	645,4	18,02	
Уплотненный полдник								
	Винегрет овощной	150,0	9,39	7,71	12,48	193,89	1,65	Организация рационального питания летей в ДОУ Воронеж 2007 № 2
	Пирожок с повидлом	90,0	4,0	5,7	13,1	205,0	0,06	Сборник рецептур и

								кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред .Снигура 2011 год
	Кисель	200,0	0,1	0	18,9	73,0	2,33	Сборник рецептур блюд 2004 г. Рецептура № 640
	Яблоко	100,0	0,4	0,4	11,3	46,0	10,0	ТК № 1 сб №368 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»
Итого за полдник		540,0	13,89	13,81	55,78	517,89	14,04	
Итого за весь день		1810,0	56,18	64,61	213,77	1777,12	51,28	
День 6 Завтрак								
	Каша рисовая молочная	200, 0	7,7	10,0	43,9	298,92	1,8	№ 341, сб. шк. 2004 г.
	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,9	4,5	27,6	198,00	0,08	Сборник рецептур блюд 2004 г.ТК №5Рецептура № 693
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	5,0	10,6	14,6	146,0	0	Питание детей ДОУ Просвещение 1983 №186
Итого за завтрак		432,0	16,6	25,1	86,1	642,92	1,88	
2-ой завтрак								
	Сок	100	0,5	0,08	11,32	51,23	17,48	Сборник рецептур блюд , Рецептура № 399 ТК № 8
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,08	11,32	51,23	17,48	
Обед								
	Свекольник со сметаной	200,0	5,28	6,51	19,98	131,4	9,77	№ 35 сб. Пермь 2001 г.
	Биточки мясные	70,0	11,0	15,2	10,9	225,0	0,7	№ 451, сб. шк. 2004 г.
	Помидор свежий	60,0	1,8	5,06	1,73	44,67	2,25	№ 3, сборник рецептур 2008 г.
	Капуста тушеная	150,0	3,4	4,17	20,11	110,3	14,69	Организация рац.питания детей в доу 2007 Воронеж №50.
	Компот из изюма	200,0	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32	№ 641, сб. шк. 2004 г.
	Хлеб ржаной	60,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвящение 1983 стр.192
Итого за обед		620,0	24,83	31,34	105,12	728, 37	27,73	
Уплотненный полдник								
	Яйцо отварное	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	0,18	№ 299 Сборник технических

								нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.
	Пудинг творожный с морковью и рисом	150,0	16,44	9,96	60,6	434,0	0,54	№ 349, спр. М. 2003-2004 г.
	Стушенное молоко	30,0	0,4	0	40,40	13,2	0	№ 595, сб. шк. 2004 г
	Напиток из шиповника	200,0	0,45	0	17,55	64,08	0,28	Сборник рецептур блюд 2004 г. Рецептура № 631
	Печенье (пряники, вафли, сухарики)	20,0	1,68	3,0	22,86	121,8	0	Питание детей ДООУ Просвящение 1983 №193
	Итого за полдник	400,0	24,07	17,56	141,71	696,08	1,0	
	Итого за весь день	1552,0	66,0	74,08	344,25	2118,6	48,09	
	День 7 Завтрак							
	Каша ассорти «Дружба»	200,0	8,0	9,7	30,6	242,0	18,0	№ 301, сб. шк. 2004 г. ТК № 83
	Чай с молоком	200,0	1,4	1,6	17,34	89,32	0,66	Сборник техн. Гнорм. Пермь 2004 №261
	Бутерброд с маслом сл и сыром	25/7/11	8,6	9,91	22,8	206,6	0,2	№ 1, организация рационального питания в ДООУ, Воронеж 2007
	Итого за завтрак	442,0	18,0	21,21	70,74	537,92	18,86	
	2-ой завтрак апельсин	100,0	0,4	0,3	10,7	42,0	5,0	ТК № 1 сб №368 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»
		100,0	0,4	0,3	10,7	42,0	5,0	
	Итого за 2 завтрак							
	Обед							
	Суп рыбный	200,0	5,77	4,97	12,68	110,88	9,85	ТК № 132, сб. шк. 2004 г. ТК № 60
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80,0	13,29	9,76	9,31	176,31	1,04	№ 431, сб. шк. 2004 г. ТК № 41
	Макаронь отварные	130,0	6,03	6,54	29,06	244,07	0	№ 332, сб. шк. 2004 г.
	Огурец свежий	60,0	1,36	0	3,69	20,09	0	№20 рецептур по сборнику школ 2004 г
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32	Сборник рецептур блюд 2004 г. рецептура № 640 ТК № 17

	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвещение 1983 стр.192
Итого за обед		720,0	29,8	21,67	107,14	768,35	11,21	
Уплотненный полдник								
	Тефтели мясо-крупяные	100,0	12,12	5,68	17,41	273,4	33,88	№ 316, сб. шк. 2004 г. ТК № 35
	Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33	0	
	Салат из свеклы	60,0	0,6	5	4,9	70,0	0,8	№ рецептуры по сборнику: № 64, справ. М 2003 г.
	Хлеб ржаной	60,0	2,26	0,48	3,03	71,7	0	
	Кисель	200,0	0,1	0	18,9	73,0	2,83	Сборник рецептов блюд 2004 г. Рецептура № 640
Итого за полдник		450,0	15,08	11,16	44,24	488,1	37,51	
Итого за весь день		1712,0	63,28	54,34	232,82	1836,37	72,58	
День 8 Завтрак								
	Вермишель молочная	200,0	6,2	8,1	26,8	204,5	0,8	№ 161, сб. шк. 2004 г.
	Какао с молоком	200,0	6,3	6,6	18,4	156,0	0,54	Сборник рецептов блюд 2004 г. Рецептура № 693 ТК № 6
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	5,0	10,6	14,6	146,0	0	Питание детей ДОУ Просвещение 1983 №186
Итого за завтрак		432,0	17,5	25,3	59,8	506,5	1,34	
2-ой завтрак								
	Молоко	100,0	2,0	2,25	4,15	43,99	1,23	Организация рационального питания в Доу Воронеж 2007 №400
Итого за 2 завтрак		100,0	2,0	2,25	4,15	43,99	1,23	
Обед								
	Суп картофельный	200,0	9,58	8,28	19,3	189,0	7,28	№ 138, сб. шк. 2004 г.
	Рыба тушеная в томате с овощами	70,0	27,0	9,76	9,31	276,31	0	№253 ДеЛи принт, 2010 г.
	Каша рисовая раассыпчатая	150,0	3,43	6,77	43,19	254,22	0	Организация рационального питания в Доу Воронеж 2007 №64
	Компот из свежих фруктов	200,0	0,18	0	14,5	60,6	3,2	№ 641, сб. шк. 2004 г.
	Хлеб ржаной	60,0	2,26	0,48	3,03	71,7	0	
Итого за обед		680,0	42,45	25,29	89,33	851,83	10,48	
Уплотненный полдник								

	Салат из св. огурцов и помидор	40,0	0,45	2,7	2,25	36,0	3,42	№ 20. сб. шк. 2004 г.
	Картофельная запеканка с овощами	150,0	4,43	9,4	49,13	301	11,8	№ 595, сб. шк. 2004 г
	Соус молочный	40,0	1,31	2,67	3,69	43,23	0,05	№ 264, сб. шк. 2004 г.
	Чай с сахаром (лимон)	200,0	0,13	0,02	10,21	41,0	2,83	Технологическая литература: сборник рецептур блюд 1996 г.Рецептура № 627, № 628
	Хлеб пшенич.	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвещение 1983 стр.192
	яблоко	100,0	0,9	0,63	8,4	38,0	12,0	ТК № 1 сб №368 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»
	Итого за полдник	560,0	9,57	15,77	98,58	566,23	30,1	
	Итого за весь день	1772,0	71,52	68,61	251,86	1968,55	43,15	
	День 9 Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	200,0	10,8	13,06	47,35	351,0	0,68	№ 302, сб. шк. 2004 г.
	Кофейный напиток	200,0	3,9	4,5	27,6	198,00	0,08	Сборник рецептур блюд 2004 г.ТК №5Рецептура № 693
	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30 /10/20	2,65	10,1	17,1	170,0	0,522	Организация рац.питания детей в доу 2007 Воронеж №2
	Итого за завтрак	460,0	17,35	27,66	92,05	719,0	1,28	
	2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,08	11,32	51,23	17,48	Сборник рецептур блюд , Рецептура № 399 ТК № 8
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,08	11,32	51,23	17,48	
	Обед							
	Суп с клецками на бульоне	200,0	6,24	6,5	17,71	139,45	1,24	ТК № 62 110 Наименование сборника рецептур:Сб. шк. 2004 г.
	Котлета мясная	70,0	10,08	10,2	10,4	252,9	0,41	№205, справ.М.2003 г.
	Картофельное пюре	150,0	3,7	5,4	23,72	157,05	3,135	Организация рационального питания в Доу Воронеж 2007 №58.

	Помидор свежий	60,0	1,8	5,06	1,73	44,67	2,25	№ 3, сборник рецептов 2008 г.
	Компот из кураги	200,0	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32	№ 641, сб. шк. 2004 г.
	Хлеб ржаной	60,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвещение 1983 стр.192
Итого за обед		740,0	25,17	27,56	105,96	811,07	7,35	
Уплотненный полдник								
	Салат из моркови с р.м.	50,0	0,73	3,0	7,7	53,6	1,956	Организация рационального питания в Доу Воронеж 2007 №17
	Пирог с творогом	180,0	8,75	9,9	46,75	428,25	0,02	Сборник рецептов 1983г.раскладки № 1089,1090
	Кисель	200,0	0,1	0	18,9	73,0	2,33	Сборник рецептов блюд 2004 г. Рецептура № 640
Итого за полдник		430,0	9,58	12,9	73,35	554,85	4,306	
Итого за весь день		1730,0	52,6	68,2	286,68	2136,15	30,41	
День 10 Завтрак								
	Каша ячневая молочная	200,0	6,5	7,7	25,6	199,6	0,85	№ 302, сб. шк. 2004 г.
	Чай с молоком	200,0	1,4	1,6	17,34	89,32	0,66	Сборник техн. Гнорм. Пермь 2004 №261
	Бутерброд с маслом сл и сыром	25/7/11	8,6	9,91	22,8	206,6	0,2	№ 1, организация рационального питания в ДОУ, Воронеж 2007
Итого за завтрак		443,0	16,5	19,2	65,74	495,52	1,71	
2-ой завтрак								
	банан	100,0	0,4	0,4	11,3	46,0	10,0	ТК № 1 сб №368 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»
Итого за 2 завтрак		100,0	0,4	0,4	11,3	46,0	10,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне и гренками	200,0/30,0	10,36	8,0	38,44	159,6	2,24	№ 139, сб. шк. 2004 г.
	Ленивые голубцы с мясом в молочном соусе	160/40,0	6,5	9,9	8,38	159,26	10,0	ТК № 156 Сборник технологических нормативов, в 2-х частях - под ред. доц.

								Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
	Свежий огурец	60,0	1,36	0	3,69	20,09	0	№20 рецептур по сборнику школ 2004 г
	Компот из свежих фруктов	200,0	0,18	0	14,5	60,6	3,2	Сборник т.н.рецептурных блюд для доу Пермь 2004 №240
	Хлеб ржаной	60,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвещение 1983 стр.192
Итого за обед		750,0	20,75	18,25	89,91	506,55	15,44	
Уплотненный полдник								
	Яйцо отварное	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	0,18	№ 299 Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.
	Оладьи с повидлом	100,0/15,0	15,35	8,63	61,39	340,63	0,51	№ 449, организация рационального питания в ДОУ, Воронеж 2007
	Сок фруктовый	200	1,0	0,16	22,64	102,46	4,0	Сборник рецептур блюд , Рецептура № 399 ТК № 8
	Печенье (пряники, вафли, сухарики)	20,0	1,68	3,0	22,86	121,8	0	Питание детей ДОУ Просвящение 1983 №193
Итого за полдник		375,0	23,13	16,39	107,19	627,89	0,79	
Итого за весь день		1668,0	60,78	54,25	274,14	1675,96	4,69	
Итого за 10 дней		17052,8	603,18	665,13	2650,18	18551,8	420,03	
Итого за 10 дней на 1 реб		1703,0	60,3	66,5	265,01	1855,2	42,0	

