

Приложение к
распоряжению «Об утверждении нового
10-ти дневного меню
для организации питания в ДОУ»
от 14.05.2019 г. за №129 – Р

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	N рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша манная жидкая	200/220	5,2	6,6	20,2	163,4	1,82	1,2	Могильный М.П., Тутельян В.А. 2008 г
Кофейный напиток с молоком	150/180	4,5	3,9	14,7	111,7	0,8	270	Могильный М.П., Тутельян В.А.2014
Бутерброд с сыром	60/80	4,1	3,9	9	88,2	0	3	Могильный М.П., Тутельян В.А.2014
Завтрак 2								
Сок фруктовый	100			15	60	3	13,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем	180/200	2,7	4,5	16,4	116,06	24,96	4,8	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Тефтели мясные	60/70	8,8	7,3	7,7	132,5	1,1	2,7	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Каша гречневая рассыпчатая	100/120	5,6	4,1	25,5	161,4	0	323	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Соус томатный	30/40	0,6	2,5	3,9	40,86	2,1	2,3	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Компот из кураги	150/180	0,76	0	20,06	82,15	0,441	6,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Икра кабачковая для детского питания	40/60	0,7	3,5	3,4	49,1	2,7	6,9	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40/50	2,72	0,36	18,32	88	0	1,5	2008 Могильный М.П., Тутельян В.А.
Полдник								
Омлет натуральный	100/120	5,6	11,65	1,15	132,017	0,238	1,7	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Салат из гор.зел. кон	40/50	0,9	1,6	1,8	24,3	1,4	10	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Чай с сахаром	150/180	0	0	0	0	0,15	1,1А	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0	11,12	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	40,8	10	2,4	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	N рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша пшеничная	180/200	6,2	7,6	22,9	187,1	2,1	3,2	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Батон обогащенный	60/80	4,32	1,5	29,7	151,8	0	2,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Масло порциями	4/5	0,02	3,3	0,32	29,92	0	3,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Какао с молоком	150/180	2,9	2,3	12,5	85,4	1,2	3,1	2012
Яйца вареные 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	5,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Завтрак 2								
Сок фруктовый	100			15	60	3	13,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Обед								
Суп картофельный с макаронными изделиями на м.б.	200/220	1,9	2,2	14,8	86,1	7,93	11,8	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Суфле из отварной печени	80/90	13,8	6,7	4,1	132,6	23,08	6,7	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Пюре картофельное	120/150	9,7	6,5	68,8	362,9	76,1	4,6	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40/50	2,72	0,36	18,32	88	0	1,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Салат из вареной свеклы	40/60	1,14	2,4	6,9	53,4	7,6	3,9	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Компот из свежих плодов	150/180	0,08	0,08	12,03	48,36	2,1	8,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Полдник								
Сырники	100/120	9,2	6,7	9,5	134,5	0,2	4,10	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Биокефир	150/180	4,36	3,75	6,1	84,1	0,752	9,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	N рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша рисовая	200/220	5,8	7,5	24,2	186,9	2,38	9,2	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Масло (порциями)	4/5	0,02	3,3	0,32	29,92	0	3,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Батон обогащенный	60/80	4,32	1,5	29,7	151,8	0	2,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Чай с сахаром	150/180	0	0	0	0	0,15	1,1А	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	5,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Завтрак 2								
Молоко кипяченое	100	4,4	3,95	7,4	83,74	2,2	4,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Вафли	20	1,08	5,74	11,82	103,2	0	3,12	Могильный М.П., Тутельян В.А.2002
Обед								
Суп картоф. С бобовыми (горох, фасоль)	200/220	7,3	5,3	38,1	224,4	31,4	5,8	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Жаркое с курой	150/170	17,1	16,4	19,8	245,4	17,2	5,7	Могильный М.П., Тутельян В.А.
Огурец свежий куском	40/60	0,4	3,5	1,4	40,1	5,7	8,9	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Кисель из с/м ягод	150/180	0,066	0	24,3	95,72	0,75	5,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40/50	2,72	0,36	18,32	88	0	1,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Полдник								
Макароны отварные с сыром	120/150	7,0	8,3	26,52	213,09	0	3,6а	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Чай с сахаром	150/180	0	0	0	0	0,15	1,1А	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Банан	100	1,5	0,1	21	89	10	4,4	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	N рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша «Дружба»	200/220	6,2	7,0	22,6	179,8	2,38	7,2	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Батон обогащенный	60/80	4,32	1,5	29,7	151,8	0	2,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Масло порциями	4/5	0,02	3,3	0,32	29,92	0	3,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Чай с молоком	150/180	2,4	2,1	11,12	74,1	1,2	1,1Б	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Завтрак 2								
Сок фруктовый	100			15	60	3	13,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Обед								
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/220	5,2	5,12	36,9	209,38	39,4	6,8	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Тефтели из рыбы	100	14,4	5,4	14,4	165,8	1,05	3,7	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Пюре картофельное	120/150	9,7	6,5	68,8	362,9	76,1	4,6	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Помидор свежий куском	40/60	0,6	3,6	2,9	48,05	12,1	9,9	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
К-т из с/м ягод	150/180	0,15	0,03	11,07	45,5	0	7,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40/50	2,72	0,36	18,32	88	0	1,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Полдник								
Рагу овощное	120/150	5,2	6,9	32,5	209,5	44,02	8,7	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Чай с сахаром	150/180	0	0	0	0	0,15	1,1А	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	60	1,4	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0	11,12	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	N рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша геркулес	200/220	7	8,56	22,7	196,2	2,38	5,2	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Батон обогащенный	60/80	4,32	1,5	29,7	151,8	0	2,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Масло порциями	4/5	0,02	3,3	0,32	29,92	0	3,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Кофейный напиток с молоком	150/180	4,5	3,9	14,7	111,7	0,8	270	Могильный М.П., Тутельян В.А.2014
Завтрак 2								
Сок фруктовый	100			15	60	3	13,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Обед								
Суп картофельный с крупой на рыбном бульоне	200/220	2,3	2,5	16,2	95,4	9,64	10,8	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Голубцы ленивые	140/160	12,9	7,8	12,9	173,2	49,5	6,6	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Салат из свежих огурцов и помидоров	40/60	0,6	3,6	2,3	44,9	10,2	10,9	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Компот из чернослива	150/180	0,338	0	20,47	83,099	11,76	6,1Б	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Хлеб	40/50	2,72	0,36	18,32	88	0	1,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Ватрушка с повидлом	120/150	7,8	4,4	61,3	217,3	0,51	6,11	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Чай с сахаром	150/180	0	0	0	0	0,15	1,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	40,8	10	2,4	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	N рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша пшеничная	200/220	6,8	7,7	23,3	191,1	2,38	2,2	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Кофейный напиток	150/180	4,5	3,9	14,7	111,7	0,8	270	Могильный М.П., Тутельян В.А.2014
Б-д с сыром, сл. маслом	50/80	4,1	3,9	9	88,2	0	3	Могильный М.П., Тутельян В.А.2014
Завтрак 2								
Сок фруктовый	100			15	60	3	13,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Обед								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	13,5	7	55,1	329,53	61,09	7,8	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Тефтели мясные	60/70	8,8	7,3	7,7	132,5	1,1	2,7	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Макаронные изделия отварные с маслом	120/140	3,1	4,4	20,9	138,5	0	3,6	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Салат горошек консерв. маслом раст.	40/60	1,19	2,07	2,5	33,5	4,89	4,9	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
К-т из кураги	150/180	0,76	0	20,06	82,15	0,441	6,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40/50	2,72	0,36	18,32	88	0	1,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Полдник								
Пюре картофельное	120/150	9,7	6,5	68,8	362,9	76,1	4,6	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Салат из вареной свеклы	40/50	1,14	2,47	6,9	53,4	7,6	3,9	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Чай с сахаром	150/180	0	0	0	0	0,15	1,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0	11,12	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Сельдь с репчатым луком и растительным маслом	90	7,6	6,5	1,7	96,41	2,1	26	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	N рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша ячка	200/220	6,1	7,2	23	127,5	2,1	4,2	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Какао с молоком	150/180	2,9	2,3	12,5	85,4	1,2	3,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Батон нарезной обогащенный	60/80	4,32	1,5	29,7	151,8	0	2,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Масло порциями	4/5	0,02	3,3	0,32	29,92	0	3,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Яйцо вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	5,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Завтрак 2								
Сок фруктовый	100			15	60	3	13,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Обед								
Рассольник на м/б	200/220	18,1	9,9	31,48	283	31,2	9,8	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Пюре картофельное	120/150	9,7	6,5	68,8	362,9	76,1	1,6	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Гуляш мясной	60/80	11,8	7,1	10,5	154,3	0,459	12,7	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Салат из свежих огурцов	40/60	0,3	2,3	1,01	26,8	3,8	8,9	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
К-т из с/з ягод	150/180	0,15	0,03	11,07	45,5	0	7,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40/50	2,72	0,36	18,32	88	0	1,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Полдник								
Запеканка творожная морковная	100/120	5,6	5,1	12,4	118,2	0,7	1,10	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Ряженка	150/180	4,21	6,0	6,3	100,73	0,03	10,1	2015 Могильный М.П., Тутельян В.А.
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	60	1,4	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	N рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша кукурузная	180/200	4,2	7,05	25,1	184,2	2,1	6,2	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Чай с молоком	150/180	2,4	2,1	11,12	74,1	1,2	1,1Б	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Батон обогащенный	60/80	4,32	1,5	29,7	151,8	0	2,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Масло порциями	4/5	0,02	3,3	0,32	29,92	0	3,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Завтрак 2								
Сок фруктовый	100			15	60	3	13,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Обед								
Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200/220	5,2	5,12	36,9	209,3	39,4	6,8	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Пюре картофельное	120/150	9,7	6,5	68,8	362,9	76,1	4,6	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Тефтели рыбные	100	14,6	5,79	13,1	164,4	1,1	3,7	2008 Могильный М.П., Тутельян В.А.
Салат из свежих помидор	60/80	0,6	3,6	2,9	48,05	12,1	9,9	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Компот из с/ф	150/180	0,26	0	21,6	86,2	0	6,1a	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40/50	2,72	0,36	18,32	88	0	1,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Полдник								
Гаше (творог паровой)	100/120	18,1	12,3	12,5	230,8	0,923	3,10	Могильный М.П., Тутельян В.А.2010
Биокефир	150/180	4,36	3,75	6,1	84,1	0,752	9,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	40,8	10	2,4	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0	11,12	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	N рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Вермишель молочная	200/220	5,53	5,31	19,7	149,88	1,82	10,2	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Кофейный напиток	150/180	4,5	3,9	14,7	111,7	0,8	270	Могильный М.П., Тутельян В.А.2014
Батон обогащенный	60/80	4,32	1,5	29,7	151,8	0	2,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Масло порциями	4/5	0,02	3,3	0,32	29,92	0	3,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	5,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Завтрак 2								
Сок фруктовый	100			15	60	3	13,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Обед								
Суп картофельный с крупой на р/б	200/220	2,3	2,5	16,2	95,4	9,64	10,8	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Бигус	150/170	13,9	8,04	8,4	162,3	73,6	5,6	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40/50	2,72	0,36	18,32	88	0	1,5	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
К-т из изюма	150/180	0,265	0	21,678	86,274	0	6,1А	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012
Полдник								
Пирожок с картофелем	120/150	7,4	4,1	49,4	265,8	6,84	137Б	Могильный М.П., Тутельян В.А.2008
Чай с сахаром	150/180	0	0	0	0	0,15	1,1	Могильный М.П., Тутельян В.А.2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	40,8	10	2,4	Могильный М.П., Тутельян В.А.2012