

Примечание № 4 в от. № 2013
Утверждаю: Заведующий МДОУ ЦРР
«Павловский детский сад
общеразвивающего вида
г. Иркутск

Основное (организованное) десятидневное меню пятиразового питания (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник, ужин) для учащихся дошкольных образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования в возрасте от 3 до 7 лет для пищеблоков полного цикла с режимом работы 12 ч. (сезон осень-зима).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь - 2001 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций от 1 до 7 лет
Новосибирск 2021

Примерное десятидневное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений Иркутского районного муниципального образования (дошкольные учреждения с длительностью пребывания 12 часов) возраст 3-7 лет

1 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход 3-7 лет	Калорийность	Б	Ж	У
	Завтрак					
сбПермь № 98	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	1\200	205	5	6,46	31,82
сбПермь № 248	Какао с молоком и сахаром	1\170	130,83	3,2	3,4	22,05
ПВ	Батон	1\30	78,6	2,25	0,87	15,42
Новос.54-1з2020	Сыр (порциями)	1\10	35,8	2,3	3	0
	2-ой завтрак					
ПВ	Напиток кисломолочный	1\100	56,26	2,8	3,19	4,09
		Итого:	506,49	15,55	16,92	73,38
	Обед					
Новос.54-12з-2020	Икра морковная	1\30	33,9	0,7	2,1	3
Пермь 2001 №38	Суп картофельный с макарон.изделиями с курицей	1\200	99,27	2,26	2,29	17,41
Новос.54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	1\60	117,1	8,2	7,1	5
Пермь 2001 №206	Картофельное пюре	1\130	139,06	2,77	5,25	20,19
Пермь 2001 № 240	Компот из свежих яблок	1\150	45,48	0,12	0	11,24
ПВ	Хлеб пшеничный	1\20	47	1,58	0,2	9,66
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	51,8	1,7	0,66	8,5
		Итого:	533,61	17,33	17,6	75
	Полдник уплотненный					
Новос.54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	1\150	254,6	16,5	16,5	10
ПВ	Напиток Витошка	1\200	76	0	0	19
	Фрукт яблоко	1\80	38,07	0,32	0,32	7,84
ПВ	Хлеб пшеничный	1\20	47	1,58	0,2	9,66
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	51,8	1,7	0,66	8,5
		Итого:	467,47	20,1	17,68	55
	Ужин					
Пермь №255	Молоко кипяченое	1\200	117,31	5,59	6,38	9,38
ПВ	Булочка творожная	1\50	140	3,25	3,5	23,5
		Итого:	257,31	8,84	9,88	32,88
		Итого за день	1764,88	61,82	62,08	236,26

2 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход 3-7 лет	Калорийность	Б	Ж	У
	Завтрак					
сбПермь № 93	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом сливочным	1\200	202,32	6,18	8,68	24,87
сбПермь № 254	Кофейный напиток с молоком и сахаром	1\170	75,92	1,19	1,36	14,75
ПВ	Батон	1\30	78,6	2,25	0,87	15,42
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	24	0	0	6,1
	2-ой завтрак					
ПВ	Напиток кисломолочный	1\100	56,26	2,8	3,19	4,09
		Итого:	437,1	12,42	14,1	65,23
	Обед					
Москва2004№51	Салат из отварной свеклы с яблоком	1\30	72,3	2,3	2,3	6,7
Пермь 2001 №42	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	1\200	112,47	1,85	6,19	12,34
Пермь 2001 №178	Биточки припущенные из курицы	1\5\5	147,1	8,7	9,84	5,93
Пермь 2001 №77	Рагу из овощей с соусом сметанным	1\130	151,54	2,35	9,42	14,3
Нов.54-9хн-2020	Напиток из облепихи	1\160	31,25	0,2	0,75	6
ПВ	Хлеб пшеничный	1\20	47	1,58	0,2	9,66
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	51,8	1,7	0,66	8,5
		Итого:	613,46	18,68	29,36	63,43
	Полдник уплотненный					
Пермь 2001№192	Рис припущенный	1\130	186,38	3,22	4,72	32,73
Нов.54-2р-2020	Котлета рыбная из горбуши	1\50	81,83	8,67	3,33	4,25
Пермь 2001 №263	Чай с сахаром	1\150	36,48	0,09	0	9,03
	Фрукт апельсин	1\80	34,4	0,72	0,16	6,48
ПВ	Хлеб пшеничный	1\20	47	1,58	0,2	9,66
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	51,8	1,7	0,66	8,5
		Итого:	437,89	15,98	9,07	70,65
	Ужин					
Пермь2001№256	Напиток из шиповника	1\200	46,87	0,68	0	21,01
ПВ	Пряник глазированный (Ночка)	1\50	180	2,75	2,75	36,5
		Итого:	226,87	3,43	2,75	57,51
		Итого за день	1715,32	50,51	55,28	256,82

3 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход 3-7 лет	Калорийность	Б	Ж	У
	Завтрак					
сбПермь № 110	Омлет натуральный с маслом сливочным	1\160	272,4	14,3	22,2	3,75
сбПермь № 254	Цикорий с молоком и сахаром	1\200	89,32	1,4	1,6	17,35
ПВ	Батон	1\30	78,6	2,25	0,87	15,42
ПВ	Масло сливочное (порциями)	1\10	66,2	0,1	7,25	0,14
	2-ой завтрак					
ПВ	Напиток кисломолочный	1\100	56,26	2,8	3,19	4,09
		Итого:	562,78	20,85	35,11	40,75
	Обед					
Новос.54-2з-2020	Огурец свежий в нарезке	1\30	4,2	0,2	0	0,8
Пермь 2001 №27	Борщ из свежей капусты, с картофелем ,со сметаной	1\180	80	1,37	4,8	7,78
Пермь 2001 №161	Биточки из говядины	1\50\5	129,62	7,83	8,6	4,21
Пермь 2001 №186	Каша гречневая рассыпчатая	1\130	228,63	7,57	4,71	39
Нов.54-6хн-2020	Компот из вишни	1\180	38,52	0,24	0,12	9,24
ПВ	Хлеб пшеничный	1\20	47	1,58	0,2	9,66
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	51,8	1,7	0,66	8,5
		Итого:	579,77	20,49	19,09	79,19
	Полдник уплотненный					
Новос.54-3г-2020	Макаронь отварные с сыром	1\200	277	10,5	9	38,17
Новос.54-23хн-2020	Кисель из смородины	1\200	50,5	0,2	0,1	12,3
	Фрукт яблоко	1\80	38,07	0,32	0,32	7,84
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	64,75	2,12	0,82	10,62
ПВ	Хлеб пшеничный	1\25	58,75	1,97	0,25	12,08
		Итого:	489,07	15,11	10,49	81,01
	Ужин					
Пермь2001№262	Чай с молоком с сахаром	1\200	89,32	1,4	1,6	17,34
ПВ	Баранка	1\50	174	4,15	4	30,2
		Итого:	263,32	5,55	5,6	47,54
		Итого за день	1894,94	62	70,29	248,49

4 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход 3-7 лет	Калорийность	Б	Ж	У
	Завтрак					
сбПермь № 88	Каша манная вязкая с маслом сливочным	1\200	238,95	6,37	6,86	37,8
Пермь №260	Чай с сахаром и лимоном	1\200	61,62	0,07	0,01	15,31
ПВ	Батон	1\30	78,6	2,25	0,87	15,42
Москва2004 №97	Сыр (порциями)	1\10	35,8	2,3	3	0
	2-ой завтрак					
ПВ	Напиток кисломолочный	1\100	56,26	2,8	3,19	4,09
		Итого:	471,23	13,79	13,93	72,62
	Обед					
ПВ	Икра кабачковая	1\30	27	0	2,1	2,1
Нов.54-12с-2020	Суп картофельный с рыбными консервами	1\200	115,66	7,9	3,84	12,44
Пермь №140,218	Рыба запеченая под молочным соусом	1\70\40	183,7	11,27	7,3	18,3
Пермь 2001 №206	Картофельное пюре	1\130	139,06	2,77	5,25	20,19
ПВ	Напиток Витошка	1\170	64,6	0	0	16,1
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	64,75	2,12	0,82	10,62
ПВ	Хлеб пшеничный	1\25	58,75	1,97	0,25	12,08
		Итого:	653,52	26,03	19,56	91,83
	Полдник уплотненный					
Пермь 2001 №283	Вареники с картошкой п/ф	1\210	145	5	1	29
Нов.54-22хн-2020	Кисель из вишни	1\200	52,9	0,2	0	13
ПВ	Хлеб пшеничный	1\20	47	1,58	0,2	9,66
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	51,8	1,7	0,66	8,5
		Итого:	296,7	8,48	1,86	60,16
	Ужин					
Пермь № 255	Молоко кипяченое	1\200	117,3	5,59	6,38	9,38
ПВ	Булочка Бельгийская	1\60	150	3,6	2,4	28,2
		Итого:	267,3	9,19	8,78	37,58
		Итого за день	1688,75	57,49	44,13	262,19

5 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход 3-7 лет	Калорийность	Б	Ж	У
	Завтрак					
сбПермь № 84	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	1\200	235,23	6,39	8,13	34,23
сбПермь № 248	Какао на молоке с сахаром	1\170	130,83	3,2	3,4	22,05
ПВ	Батон	1\30	78,6	2,25	0,87	15,42
ПВ	Масло сливочное (порциями)	1\5	33,1	0,05	3,63	0,07
	2-ой завтрак					
ПВ	Напиток кисломолочный	1\100	56,26	2,8	3,19	4,09
		Итого:	534,02	14,69	19,22	75,86
	Обед					
Пермь 2001 №11	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	1\30	37,12	0,57	3,03	1,87
Пермь 2001 №36,58	Суп картофельный с бобовыми и гречками	1\180\20	145,87	4,06	3,08	25,45
Пермь 2001 №183	Суфле куриное с маслом сливочным	1\55\5	104,3	13,3	5,5	0,4
Новос.54-1г-2020	Макароны отварные	1\130	170,52	4,66	4,23	28,38
ПВ	Сок в ассортименте	1\160	80	1,6	0	19,2
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	64,75	2,12	0,82	10,62
ПВ	Хлеб пшеничный	1\25	58,75	1,97	0,25	12,08
		Итого:	661,31	28,28	16,91	98
	Полдник уплотненный					
Новос.54-17м-2020	Картофельная запеканка с фаршем	1\160	326,93	18,77	18,45	21,23
Пермь 2001 № 239	Компот из кураги	1\180	82,78	0,29	0	20,39
	Фрукт банан	1\80	76,8	1,2	0,4	16,8
ПВ	Хлеб пшеничный	1\20	47	1,58	0,2	9,66
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	51,8	1,7	0,66	8,5
		Итого:	585,31	23,54	19,71	76,58
	Ужин					
Пермь 2001 №263	Чай с сахаром	1\200	48,64	0,12	0	12,04
ПВ	Сухарики с сахарной посыпкой	1\50	215	3,75	8	33
		Итого:	263,64	3,87	8	45,04
		Итого за день	2044,28	70,38	63,84	295,48

6 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход 3-7 лет	Калорийность	Б	Ж	У
	Завтрак					
сбПермь № 99	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	1\200	240,8	7,05	6,54	38,58
сбПермь № 262	Чай с молоком и сахаром	1\170	74,16	2,37	2,17	11,28
ПВ	Батон	1\30	78,6	2,25	0,87	15,42
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	24	0	0	6,1
	2-ой завтрак					
ПВ	Напиток кисломолочный	1\100	56,26	2,8	3,19	4,09
		Итого:	473,82	14,47	12,77	75,47
	Обед					
Новос.54-3з-2020	Помидор свежий в нарезке	1\30	6,4	0,3	0,1	1,1
Пермь 2001 №39	Суп картофельный с фрикадельками мясными	1\180/25	127,31	6,78	5,33	13,06
Новос.54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	1\130	151,9	5,4	4,09	23,4
Новос.54-2м-2020	Гуляш из говядины	1\60	139,2	10,1	9,8	2,4
Пермь 2001 № 241	Компот из сухофруктов	1\180	102,41	0,5	0	24,35
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	64,75	2,12	0,82	10,62
ПВ	Хлеб пшеничный	1\25	58,75	1,97	0,25	12,08
		Итого:	650,72	27,17	20,39	87,01
	Полдник уплотненный					
Москва2004 № 719	Пельмени отварные с маслом сливочным	1\165\5	181	11	2,9	27,8
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка"	1\200	76	0	0	19
ПВ	Фрукт яблоко	1\80	38,07	0,32	0,32	7,84
ПВ	Хлеб пшеничный	1\20	47	1,58	0,2	9,66
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	51,8	1,7	0,66	8,5
		Итого:	393,87	14,6	4,08	72,8
	Ужин					
Пермь2001 №242	Компот из свежих яблок с лимоном	1\200	104,07	0,25	0,25	25,35
Пермь2001 №267	Блинчики с повидлом	1\50\5	154,16	3,7	5,7	27,86
		Итого:	258,23	3,95	5,95	53,21
		Итого за день	1776,64	60,19	43,19	288,49

7 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход 3-7 лет	Калорийность	Б	Ж	У
	Завтрак					
сбПермь № 96	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	1\200	221,62	5,89	7,09	33,45
сбПермь № 254	Цикорий на молоке с сахаром	1\170	75,92	1,19	1,36	14,75
ПВ	Батон	1\35	91,7	2,63	1,01	17,99
ПВ	Сыр (порциями)	1\15	53,7	3,45	4,5	0
	2-ой завтрак					
ПВ	Напиток кисломолочный	1\100	56,26	2,8	3,19	4,09
		Итого:	499,2	15,96	17,15	70,28
	Обед					
ПВ	Икра кабачковая	1\30	27	0	2,1	2,1
Пермь2001№35	Суп из овощей со сметаной и мясными фрикадельками	1\180\25	141,22	6,59	8,18	9,5
Пермь № 150	Голубцы ленивые	1\70\5	106,21	6,56	6,69	4,93
Пермь 2001№192	Рис припущенный	1\130	186,35	3,22	4,72	32,73
Пермь 2001 №239	Компот из изюма	1\150	68,98	0,2	0	12,22
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	64,75	2,12	0,82	10,62
ПВ	Хлеб пшеничный	1\25	58,75	1,97	0,25	12,08
		Итого:	653,26	20,66	22,76	84,18
	Полдник уплотненный					
Новос.54-27м-2020	Рагу из курицы	1\160	173,76	16,64	5,65	13,97
ПВ	Сок в ассортименте	1\190	95	1,9	0	22,8
	Фрукт яблоко	1\80	38,07	0,32	0,32	7,84
ПВ	Хлеб пшеничный	1\20	47	1,58	0,2	9,66
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	51,8	1,7	0,66	8,5
		Итого:	405,63	22,14	6,83	62,77
	Ужин					
Пермь2001№264	Чай без сахара	1\200	0,67	0,13	0	0
ПВ	Печенье топленое	1\50	190	4	3,5	35,5
		Итого:	190,67	4,13	3,5	35,5
		Итого за день	1748,76	62,89	50,24	252,73

8 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход 3-7 лет	Калорийность	Б	Ж	У
	Завтрак					
сбПермь № 91	Каша молочная пшеничная жидкаяс маслом сливочным	1\200	247,6	7,08	1,7	38,35
сбПермь № 254	Кофейный напиток на молоке с сахаром	1\170	102,28	4,34	4,91	7,46
ПВ	Батон	1\30	78,6	2,25	0,87	15,42
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	24	0	0	6,1
	2-ой завтрак					
ПВ	Напиток кисломолочный	1\100	56,26	2,8	3,19	4,09
		Итого:	508,74	16,47	10,67	71,42
	Обед					
Новос.54-15з-2020	Икра свекольная	1\30	35,7	0,7	2,1	3,4
Пермь2001№37	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	1\180\25	81,59	2,73	2,4	12,27
Пермь № 178	Котлета куриная	1\55\5	147,1	8,7	9,8	5,9
Пермь 2001№186	Каша гречневая рассыпчатая	1\130	228,63	7,56	4,7	39
Пермь 2001 №239	Компот из кураги	1\170	78,18	0,28	0	19,26
ПВ	Хлеб пшеничный	1\20	47	1,58	0,2	9,66
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	51,8	1,7	0,66	8,5
		Итого:	670	23,25	19,86	97,99
	Полдник уплотненный					
Пермь 2001№127,224	Пудинг из творога с рисом ,со сладким молочным соусом	1\150\20	234,02	18,98	3,67	31,27
Пермь №260	Чай с сахаром и лимоном	1\200	61,62	0,07	0,01	15,31
	Фрукт апельсин	1\80	34,4	0,72	0,16	6,48
ПВ	Хлеб пшеничный	1\20	47	1,58	0,2	9,66
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	51,8	1,7	0,66	8,5
		Итого:	428,84	23,05	4,7	71,22
	Ужин					
Нов.54-11хн-2020	Компот из брусники	1\200	32,7	0,1	0,1	7,9
ПВ	Булочка творожная	1\50	150	3,6	2,4	28,2
		Итого:	182,7	3,7	2,5	36,1
		Итого за день	1790,28	66,47	37,73	276,73

9 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход 3-7 лет	Калорийность	Б	Ж	У
	Завтрак					
сбПермь № 44	Суп молочный с макаронными изделиями	1\200	156,08	5,58	6,12	19,73
сбПермь № 262	Чай с молоком, с сахаром	1\180	80,39	1,26	1,44	15,61
ПВ	Батон	1\30	78,6	2,25	0,87	15,42
ПВ	Масло сливочное(порциями)	1\10	66,2	0,1	7,25	0,14
	2-ой завтрак					
ПВ	Напиток кисломолочный	1\100	56,26	2,8	3,19	4,09
		Итого:	437,53	11,99	18,87	54,99
	Обед					
Новос.54-12з-2020	Икра морковная	1\30	33,9	0,7	2,1	3
Пермь2001№56	Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной	1\180	77,63	1,5	4,55	7,66
Пермь № 140,218	Рыба запеченая в молочном соусе	1\90	137,75	8,46	5,47	13,7
Нов.54-1г-2020	Макароны отварные	1\130	170,52	4,66	4,22	28,4
Пермь 2001 №240	Компот из свежих яблок	1\180	54,58	0,14	0	13,49
ПВ	Хлеб пшеничный	1\20	47	1,58	0,2	9,66
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	51,8	1,7	0,66	8,5
		Итого:	573,18	18,74	17,2	84,41
	Полдник уплотненный					
Пермь 2001 № 153	Жаркое по-домашнему	1\150	388,01	16,7	27	19,5
Пермь2001№256	Напиток из шиповника	1\200	46,87	0,68	0	21,01
	Фрукт в ассортименте	1\80	38,07	0,32	0,32	7,84
ПВ	Хлеб пшеничный	1\20	47	1,58	0,2	9,66
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	51,8	1,7	0,66	8,5
		Итого:	571,75	20,98	28,18	66,51
	Ужин					
Пермь №255	Молоко кипяченое	1\200	117,3	5,59	6,38	9,38
ПВ	Пряник глазированный домашний	1\50	180	2,75	2,75	36,5
		Итого:	297,3	8,34	9,13	45,88
		Итого за день	1879,76	60,05	73,38	251,79

10 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход 3-7 лет	Калорийность	Б	Ж	У
	Завтрак					
Новос.54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	1\180	168,72	6,48	5,16	23,88
сбПермь № 260	Чай с лимоном и сахаром	1\180	55,46	0,063	0	13,78
ПВ	Батон	1\30	71,4	2,47	0	22,8
ПВ	Сыр (порциями)	1\10	20,75	2,8	8,72	0,35
	2-ой завтрак					
ПВ	Напиток кисломолочный	1\100	98	4,5	3,5	10
		Итого:	414,33	16,313	17,38	70,81
	Обед					
Пермь2001№19	Салат из отварной свеклы и моркови	1\30	37,82	0,4	3,02	2,3
Пермь 2001 №33	Рассольник "Ленинградский " со сметаной	1\200	119,68	4,02	9,04	25,9
Новос54-12м-2020	Плов из курицы отварной	1\160	251,73	21,87	6,4	26,56
ПП	Сок в ассортименте	1\160	80	1,6	0	19,2
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	64,75	2,12	0,82	10,62
ПВ	Хлеб пшеничный	1\25	58,75	1,97	0,25	12,08
		Итого:	612,73	31,98	19,53	96,66
	Полдник уплотненный					
Пермь2001№ 283	Вареники с творогом п/ф	1\210	213,93	18,67	4,57	24,51
Новос.54-9хн-2020	Напиток из облепихи	1\200	39	0,2	1	7,4
ПВ	Хлеб пшеничный	1\20	47	1,58	0,2	9,66
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	51,8	1,7	0,66	8,5
		Итого:	351,73	22,15	6,43	50,07
	Ужин					
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка"	1\200	76	0	0	19
ПВ	Булочка Бельгийская	1\50	135	2,5	2,75	25,5
		Итого:	211	2,5	2,75	44,5
		Итого за день	1589,79	72,943	46,09	262,04