

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 28

_____ Ю.А. Фирсова

Приказ № 89-П от 17.03.2021

**Десятидневное меню для организации
питания детей в возрасте
от 3-х до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием детей
МБДОУ № 28**

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Капуста тушеная	150	2,44	4,71	12,51	127,8	336
Яйцо вареное	1 шт	1,48	3,45	7,94	67,67	187
Какао с молоком	180	4,21	5,06	14,56	124,69	397
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,25	57,7	
ИТОГО за завтрак :		9,73	13,42	46,26	378,86	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	175	0,7	0	20,48	87,5	407
ИТОГО за завтрак :		0,7	0	20,48	87,5	
ОБЕД						
Нарезка из овощей по сезону	60	0,44	0	1,88	8,41	30
Суп картофельный с рыбой	250	4,43	4,93	10,87	108,89	73
Печень говяжья по-строгановски со сметанным соусом	80/20	12,00	9,91	3,21	160,81	238
Макароны отварные	125	3,17	3,52	24,85	144,27	306
Кисель из сухофруктов	180	0,38	0	20,14	83,93	380
Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	
ИТОГО за обед:		24,06	18,89	86,05	574,0	
ПОЛДНИК						
Оладьи дрожжевые с повидлом	70/20	5,71	8,52	24,65	330,59	
Кисломолочный продукт	180	4,92	5,4	8,28	92,0	406
ИТОГО за полдник:		10,63	13,92	62,93	422,59	
ВСЕГО за день:		45,12	46,23	185,8	1462,95	

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп рисовый молочный	200	4,54	6,88	25,86	194,16	155
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	3,08	15,04	102,1	395
Бутерброд с маслом	25/5	1,63	4,08	11,99	101,4	1
ИТОГО за завтрак :		8,83	15,25	54,73	397,14	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Свежие фрукты	90	0,24	0,	8,2	39,5	
ИТОГО за завтрак :		0,24	0,	8,2	39,5	
ОБЕД						
Капуста квашеная (свежая, по сезону)	45	0,2	1,88	0,78	21,52	3
Суп картофельный с мясными фрикадельками	220/35	6,78	7,94	13,21	156,92	83
Шницель рыбный	70	5,24	3,84	7,0	139,9	230
Пюре картофельное	120	1,84	3,44	15,29	107,42	317
Компот из свежих фруктов	180	0,08	0	11,21	50,03	372
Хлеб пшеничный	25	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,85	77,6	
ИТОГО за обед:		17,6	17,62	72,9	600,93	
ПОЛДНИК						
Вареники ленивые	125	16,08	9,23	15,62	219,35	230
Сгущенное молоко	20	1,22	1,6	10,7	64,0	
Чай с лимоном	180/7	0,12	0	8,12	33,81	957
ИТОГО за полдник:		17,42	10,83	34,44	317,16	
ВСЕГО за день:		44,09	45,58	170,27	1354,73	

День: третий
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	100	7,13	10,18	2,16	139,63	188
Зеленый горошек	45	0,2	1,88	0,78	21,52	3
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Чай с молоком	180	2,01	2,04	10,39	58,09	385
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	84,85	1
Кондитерское изделие	30	1,55	2,3	18,3	94,0	
ИТОГО за завтрак :		14,72	20,79	53,3	444,29	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Напиток шиповника	185	0,95	0	22,27	89,53	
ИТОГО за завтрак :		0,95	0	22,27	89,53	
ОБЕД						
Нарезка из овощей по сезону	60	0,44	0	1,88	8,41	30
Бульон с гречками	200/20	1,72	0,21	12,78	61,74	51
Куры отварные	60	11,36	10,57	0,7	140,19	89
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,33	7,38	32,2	163,14	165
Сок фруктовый	200	0,8	0	23,4	100,0	407
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	
ИТОГО за обед:		22,97	18,65	70,97	587,37	
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	60	6,44	5,33	35,85	215,66	455
Чай с лимоном	180/7	0,12	0	8,12	33,81	957
ИТОГО за полдник:		6,56	5,33	43,97	249,47	
ВСЕГО за день:		45,2	42,77	197,21	1370,66	

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша «Геркулес»	200	5,36	7,84	22,61	193,25	85
Чай с лимоном	180/7	0,12	0	8,12	33,81	957
Бутерброд с маслом	25/5	1,63	4,08	11,99	101,4	1
Кондитерское изделие	30	1,86	2,82	21,96	124,2	
ИТОГО за завтрак :		8,97	14,74	64,68	452,66	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Свежие фрукты	100	0,28	0,	9,1	42,8	
ИТОГО за завтрак :		0,28	0,	9,1	42,8	
ОБЕД						
Нарезка из овощей по сезону	55	0,44	0	1,88	8,41	30
Борщ со сметаной	250	1,99	5,51	16,16	125,63	62
Рыба тушеная с овощами	70/50	5,58	4,03	3,07	155,1	247
Рис отварной	120	7,43	4,12	25,38	160,6	317
Компот из свежих фруктов	200	0,08	0	11,21	50,03	372
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,25	57,7	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,85	77,6	
ИТОГО за обед:		19,32	14,22	84,8	631,41	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с морковью	110	11,27	10,77	15,45	216,49	237
Молоко сгущенное	20	1,83	2,4	16,05	64,0	351
Кисломолочный продукт	180	4,92	5,4	8,28	92,0	406
ИТОГО за полдник:		18,02	18,57	39,78	372,49	
ВСЕГО за день:		46,9	48,0	199,02	1497,06	

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп манный молочный	200	5,28	6,9	24,31	191,25	85
Чай с молоком	180	2,01	2,04	10,39	58,09	385
Бутерброд с сыром	25/15	4,8	4,33	14,63	120,9	3
ИТОГО за завтрак :		12,09	13,27	49,33	370,24	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	175	0,7	0	20,48	87,5	407
ИТОГО за завтрак :		0,7	0	20,48	87,5	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми	250	4,92	4,13	20,0	141,28	81
Жаркое по-домашнему	190	14,64	13,28	18,11	267,97	247
Капуста квашеная (свежая, по сезону)	45	0,2	1,88	0,78	21,52	3
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	14,36	60,22	376
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,25	57,7	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,85	77,6	
ИТОГО за обед:		23,91	19,85	80,35	626,29	
ПОЛДНИК						
Фруктовый плов	120	1,76	5,28	31,83	196,91	48
Кисломолочный продукт	180	4,32	5,4	8,64	97,0	405
Кондитерское изделие	20	1,24	1,88	14,69	82,8	
ИТОГО за полдник:		7,32	7,16	55,16	376,71	
ВСЕГО за день:		44,02	40,28	205,32	1460,74	

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Яйцо вареное	1 шт	1,48	3,45	7,94	67,67	187
Макароны отварные с сыром	155	7,71	9,35	33,71	265,84	206
Икра кабачковая	60	0,48	0	2,04	9,18	30
Чай с лимоном	180/7	0,12	0	8,12	33,81	957
Бутерброд с маслом	25/5	1,63	4,08	11,99	101,4	1
ИТОГО за завтрак :		11,42	16,88	63,8	477,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Свежие фрукты	95	0,25	0	8,5	40,85	
ИТОГО за завтрак :		0,25	0	8,5	40,85	
ОБЕД						
Борщ со сметаной	250	1,99	5,51	16,16	125,63	62
Ежики в томатном соусе	80/30	13,01	8,75	8,31	153,66	267
Рагу овощное	150	2,28	4,3	11,47	113,09	344
Кисель из сухофруктов	200	0,38	0	20,14	83,93	380
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	
ИТОГО за обед:		21,24	19,13	84,27	613,3	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	60	8,77	8,11	35,03	260,11	432
Кисломолочный продукт	180	4,32	5,4	8,64	92,0	406
ИТОГО за полдник:		13,09	13,51	43,67	352,11	
ВСЕГО за день:		46,0	49,52	200,2	1484,16	

День: седьмой
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп гречневый молочный	200	7,5	7,24	23,15	190,65	86
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	3,08	15,04	102,1	395
Бутерброд с маслом	30/5	1,95	4,12	14,38	112,95	1
ИТОГО за завтрак :		12,21	14,44	52,57	405,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	200	0,8	0	23,4	100,0	407
ИТОГО за завтрак :		0,8	0	23,4	100,0	
ОБЕД						
Нарезка из овощей по сезону	55	0,44	0	1,88	8,41	30
Суп картофельный с мясными фрикадельками	220/35	6,78	7,94	13,21	156,92	83
Рыба запечённая с картофелем	185	7,60	4,37	21,48	168,03	221
Компот из свежих фруктов	200	0,08	0	11,21	50,03	372
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,25	57,7	
Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	
ИТОГО за обед:		18,54	12,84	105,57	508,18	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с капустой	70	5,2	6,23	28,09	201,53	451
Кисломолочный продукт	180	4,92	5,4	8,28	92,0	406
ИТОГО за полдник:		10,12	11,63	36,37	293,53	
ВСЕГО за день:		41,1	39,91	202,09	1307,81	

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп рисовый молочный	200	4,54	6,88	25,86	194,16	85
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	3,08	15,04	102,1	395
Бутерброд с маслом	25/5	1,63	4,08	11,99	101,4	1
Кондитерское изделие	20	1,24	1,88	14,69	82,8	
ИТОГО за завтрак :		8,93	14,04	52,89	479,66	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Напиток шиповника	185	0,95	0	22,27	89,53	
ИТОГО за завтрак :		0,95	0	22,27	89,53	
ОБЕД						
Рассольник / Щи (по сезону)	250					
Нарезка из овощей по сезону	55	0,44	0	1,88	8,41	30
Мясо тушеное	70/50	11,82	12,9	3,37	185,13	257
Пюре картофельное	150	2,29	4,77	19,09	147,5	317
Компот из свежих фруктов	180	0,08	0	11,21	50,03	372
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,85	77,6	
ИТОГО за обед:		18,75	18,27	65,74	537,97	
ПОЛДНИК						
Салат из свеклы (вареной)	45	0,55	2,35	3,78	39,56	35
Яйцо вареное	1 шт	1,48	3,45	7,94	67,67	187
Оладьи из печени	90	12,64	7,78	4,34	144,64	241
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,25	57,7	
Чай с лимоном	180/7	0,12	0	8,12	33,81	957
ИТОГО за полдник:		16,39	13,78	35,34	343,3	
ВСЕГО за день:		45,02	46,0	176,2	1368,4	

День: девятый
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп пшеничный молочный	200	5,38	7,3	23,41	191,65	85
Какао с молоком	180	4,21	5,06	17,42	136,41	397
Бутерброд с сыром	30/15	4,8	4,33	14,63	120,9	3
ИТОГО за завтрак :		14,39	16,69	55,46	448,96	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Свежие фрукты	105	0,28	0,	9,1	42,8	407
ИТОГО за завтрак :		0,28	0,	9,1	42,8	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	1,68	4,92	15,19	114,8	80
Тефтеля мясная	65	7,25	7,26	5,44	125,62	287
Капуста тушеная	150	2,44	4,71	12,51	107,8	336
Кисель из сухофруктов	180	0,38	0	20,14	83,93	380
Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	16,7	80,6	
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,85	77,6	
ИТОГО за обед:		16,19	17,53	85,83	590,35	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	110	15,62	13,19	14,66	254,61	237
Соус молочный (сладкий)	20	0,46	2,01	3,32	21,7	351
Кисломолочный продукт	180	4,32	5,4	8,64	92,0	395
ИТОГО за полдник:		18,08	17,6	31,23	368,31	
ВСЕГО за день:		48,94	50,82	181,62	1450,42	

День: десятый
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	100	7,13	10,18	2,16	139,63	188
Зеленый горошек	45	0,2	1,88	0,78	21,52	3
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Чай с молоком	180	2,01	2,04	10,39	58,09	385
Кондитерское изделие	30	1,86	2,82	21,96	124,2	
ИТОГО за завтрак :		13,12	17,16	49,63	412,74	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Свежие фрукты	90	0,24	0,	8,2	39,5	
ИТОГО за завтрак :		0,24	0,	8,2	39,5	
ОБЕД						
Нарезка из овощей по сезону	60	0,44	0	1,88	8,41	30
Суп картофельный с клецками	250	2,24	6,3	15,36	132,35	85
Плов из птицы	175	15,72	16,21	31,23	342,34	646
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	14,36	60,22	376
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,25	57,7	
Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	
ИТОГО за обед:		22,38	23,04	87,93	618,7	
ПОЛДНИК						
Шанежка с яблоками	70	3,25	3,53	27,39	179,07	458
Молоко кипяченое	180	4,8	6,0	9,2	114,0	405
ИТОГО за полдник:		8,05	9,53	36,59	293,07	
ВСЕГО за день:		44,79	49,73	182,35	1364,01	
Среднее за 10 дней		45,1	45,88	190,0	1412,09	

Десятидневное меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с учетом пребывания детей в ДОУ 10,5 часов, что составляет от суточной нормы 75%: завтрак 25%, обед 35%, полдник 15%.

В рецептуре блюд использовалась литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / разработано: «Уральский региональный центр питания» профессор Первалов А.Я., «Пермская государственная медицинская академия» профессор Корюкина И.П. 2011 год
2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. , 2011г.
3. И.М.Скурихин. Химический состав пищевых продуктов/М.: Издательство «Легкая и пищевая промышленность», 1984-326с.

Меню разработано: ст. медсестра Плужникова Е.М.