

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

 Титова В.Н.

Введено в действие приказом

№ 3 от 16 августа 2021 г.



**Примерное 10-ти дневное меню
для воспитанников
МБДОУ «Березка»
с 12 часовым пребыванием
(возраст 3-7 лет)**

Примерное десятидневное меню составлено в соответствии с основными принципами организации питания детей в дошкольных образовательных организациях и является документом для организации питания детей МБДОУ «Березка» с 1,5 до 7 лет с 12-ти часовым пребыванием.

Разработано на основе:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Сборник технических нормативов) / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания / Под ред. И.М.Скурихина и В.А. Тутельяна М.: ДеЛи принт, 2008. – 276 с.

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы для СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

1 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак. Каша пшённая жидкая молочная со слив. маслом	200,0/5,0	4,48	4,78	25,6	167,92	0	185
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0 5,0\10,0	4,97	6,54	14,56	137,0	0,07	3
Какао с молоком с сахаром	200/8,0	4,2	3,62	17,28	118,6	1,6	397
Итого		13,65	14,94	57,44	423,52	1,67	
2 завтрак Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
Итого		0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
Обед. Салат из свежих помидор с луком репчатым	60,0	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	14
Борщ с мясом	200,0	7,9	5,8	10,98	128,0	12,48	62
Тефтели рыбные тушеные	120,0	14,6	5,18	15,1	166,0	0,18	261
Винегрет овощной с луком репчатым	80,0	1,09	4,9	6,74	75,86	8,1	45
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	376
Итого		28,47	20,04	89,22	655,72	33,37	
Полдник/ужин Запеканка из творога со сметаной(15%)	120/30	21,04 0,52	14,46 3,0	20,58 0,72	296,4 32,4	0,29 0,08	237
Ряженка	180,0	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	401
Итого		26,78	21,96	28,86	420,8	0,91	
Итого за первый день		63,3	57,34	185,32	1544,04	45,95	

2 день

наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак Каша рисовая мол вязкая со слив маслом	200,0/5,0	3,04	4,0	31,28	172,64	0	168
Бутерброд с маслом сл.	40,0/8,0	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1
Чай с сахаром	180 8,0	0,05	0,02	7,8	32,0	0,024	392
Итого		5,54	11,57	53,7	340,64	0,024	
2 завтрак Сок натуральный	150,0	0,75	0	15,15	64,0	3,0	399
Итого		0,75	0	15,15	64,0	3,0	
Обед Салат из свежих огурцов	60,0	0,5	3,6	1,4	40,38	5,7	13
Суп картофельный на кур/ бульон горохом лущеным	200,0	4,39	4,21	13,0	107,8	4,64	81
Птица отварная	80,0	18,08	13,6	0	195	0	300
Капуста тушеная	150,0	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	376
Итого		30,3	27,42	82,35	701,58	35,69	
Полдник/ужин Булка домашняя	90,0	6,65	11,3	48,5	322,2	0	469
Салат морковно-яблочный	60,0	0,52	3,13	4,72	49,14	4,17	40
Кефир	180,0	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	401
Итого		12,39	18,93	60,42	461,34	5,43	
Итого за второй день		48,98	57,92	213,62	1567,56	44,1	

3 день

наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак. Каша ячневая вязкая молочная со слив маслом	200,0/5,0	4,28	4,0	27,6	164,88	0	168
Бутерброд со сл. маслом и сыром	35,0 5,0\10,0	5,5	7,2	16,1	152,2	0,07	3
Кофейный напиток с молоком с сахаром	180,0/8,0	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого		12,63	13,61	58,06	408,08	1,24	
2 завтрак Груша	100,0	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	399 368
Итого		0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	
Обед. Салат летний	60,0	0,73	3,12	3,87	11,22	46,0	16
Борщ на к/б со свежей капустой, картофелем	200,0	1,46	3,92	10,19	164,88	8,22	57
Тефтели из говядины Пюре картофельное	80,0	6,1	6,78	5,79	75,49	0,25	287
Пюре картофельное	180,0	3,67	5,76	24,53	164,7	21,79	321
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40,0 20,0	3,04 0,76	0,32 0,13	19,68 8,9	94,0 42,7	0 0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	376
Итого		16,16	20,03	97,95	654,69	76,62	
Полдник Сельдь атлант. Отварной картофель со сл.м.	65,0 155,0/5,0	11,05 3,05	5,5 4,17	0 24,08	93,6 146,0	0 21,98	8 125
Хлеб пшеничный	30,0	2,22	0,87	15,42	78,39	0	
Чай с сахаром	180,0 /8,0	0,05	0,02	7,8	32	0,024	392
Пряник	30,0	1,2	8,85	18,3	155,4	0,3	
Итого		17,57	18,6	65,6	505,39	22,5	
Итого за третий день		46,76	52,54	231,91	1614,16	105,36	

4 день

	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<u>Завтрак.</u> Каша манная вязкая молочная со сл. масл., сахаром	200,0/5,0	4,3	5,11	29,6	181,92	0	168
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0 5,0\10,0	4,97	6,54	14,56	137,0	0,07	3
Чай с лимоном с сахаром	180/7,0/ 10,0	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	393
Итого		9,4	11,67	54,36	359,92	2,9	
<u>2 завтрак</u> Напиток витаминизированный	150,0	0,75	0	15,15	63,0	3,0	399
Итого		0,75	0	15,15	63,0	3,0	
<u>Обед</u> Салат из свёклы	60,0	0,85	3,65	5,02	56,3	5,7	33
Суп картофельный на мясном бульон	200,0	1,87	2,26	10,95	81,0	7,68	77
Бефстроганов из отварной говядины с соусом	120,0	15,51	12,43	3,29	187,0	0,01	278
Каша рассыпчатая перловая со сл. маслом	150,0/5,0	4,6	4,18	32,7	187,0	0	165
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	376
Итого		27,03	22,97	108,17	749,7	13,75	
<u>Полдник/ужин</u> Вареники ленивые со сметаной (15%)	160,0/30, 0	26,78 0,52	13,15 3,0	26,18 0,72	330,24 32,4	0,66 0,08	229
Яблоко	100,0	0,34	0	8,62	40,0	7,69	368
Чай с сахаром	180 /8,0	0,05	0,02	7,8	32,0	0,024	392
Итого		27,69	16,17	43,32	434,64	8,45	
Итого за четвертый день		64,87	50,81	221	1607,26	28,1	

5 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<u>Завтрак.</u> Каша гречневая рассыпч. со сл.м., сахаром	200,0/5,0	11,49	6,6	25,0	312,16	0	165
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0 5,0\10,0	4,97	6,54	14,56	137,0	0,07	3
Чай с сахаром	180,0/8,0	0,05	0,02	7,8	32,0	0,024	392
Итого		16,51	13,16	47,36	481,16	0,094	
<u>2 завтрак</u> Банан	90,0	1,35	0,45	18,9	85,5	9,0	368
Итого		1,35	0,45	18,9	85,5	9,0	
<u>Обед.</u> Салат из свежих помидор с луком репчатым	60,0	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	14
Суп с рыбными консервами	200,0	6,88	6,72	11,44	134,0	7,28	87
Ленивые голубцы с соусом	220,0\30,0	19,4	12,4	27,86	301,1	27,5	298
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	376
Итого		31,16	23,28	95,7	720,96	47,39	
<u>Полдник/ужин</u> Яйцо вареное	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	0	213
Винегрет с луком репчатым	50,0	0,68	3,09	4,22	47,4	5,1	45
Хлеб пшеничный	30,0	2,22	0,87	15,42	78,39	0	
Какао с молоком	180,0/8,0	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
Итого		11,67	11,75	35,76	295,79	6,53	
Итого за пятый день		60,69	48,64	206,83	1583,41	63,01	

6 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u> Каша овсяная молочная вязкая со слив маслом	200,0/5,0	5,2	8,64	26,24	192,24	0	168
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0 5,0\10,0	4,97	6,54	14,56	137,0	0,07	3
Чай с сахаром	180,0\8,0	0,05	0,02	7,8	32,0	0,024	392
Итого		10,22	15,21	48,6	361,24	0,094	
<u>2 завтрак</u> Бананы	100,0	1,5	0,5	21	95,0	10,0	368
Итого		1,5	0,5	21	95,0	10	
<u>Обед.</u> Салат из капусты с луком	60,0	0,84	3,04	5,2	51,5	21,0	20
Борщ на м/б с фасолью, и картофелем	200,0	2,8	4,08	11,6	94,64	5,04	63
Гуляш из отварной говядины	80,0	9,2	7,2	2,3	111,0	1,11	277
Макаронные изделия отварные	150,0/5,0	5,5	4,5	26,4	168,5	0	317
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	376
Итого		22,54	19,27	99,07	664,04	27,51	
<u>Полдник/ужин</u> Сердце в соусе	100,0	10,3	6,3	5,0	113,0	0,8	262
Салат из свеклы с зеленым горошком	60,0	1,0	2,5	4,9	46,3	5,9	34
Хлеб пшеничный	30,0	2,22	0,87	15,42	78,39	0	
Чай с сахаром	180 \8,0	0,05	0,02	7,8	32,0	0,024	392
Печенье сахарное	40,0	3,0	3,92	29,76	166,8	0	
Итого		16,57	13,61	62,88	436,49	6,7	
Итог за шестой день		50,83	48,59	231,55	1556,77	44,3	

7 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак Каша «Дружба» молочная вязкая со слив маслом	200,0/5,0	5,29	4,92	25,1	167,152	0	168
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0 5,0\10,0	4,97	6,54	14,56	137,0	0,07	3
Молоко	180,0	5,22	4,5	8,64	97,2	2,46	400
Итого		15,46	15,96	48,3	401,35	2,53	
2 завтрак Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	368
Итого		0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
Обед. Салат из свежих помидор с луком репчатым	60,0	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	14
Борщ с мясом	200,0	7,9	5,8	10,98	128,0	12,48	62
Тефтели из печени и риса с соусом №354	200,0\20,0	13,64	24,3	21,67	360,25	7,38	284
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	376
Итого		26,42	34,26	89,05	774,11	32,47	
Полдник/ужин Оладьи с изюмом с повидлом	80,0\20,0	6,63	6,12	44,5	260,0	0,34	450
Кефир	180,0	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	401
Груша	90,0	0,36	0,30	10,30	44,4	5,0	368
Итого		12,21	10,92	62,0	394,4	6,6	
Итог за седьмой день		54,49	61,54	209,15	1616,86	51,6	

8 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
<u>Завтрак.</u> Каша кукурузная молочная вязкая со слив. маслом	200,0\5,0	5,36	5,29	26,30	168,59	0,88	168
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0 5,0\10,0	4,97	6,54	14,56	137,0	0,07	3
Кофейный напиток с молоком	180,0\8,0	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого		13,18	114,24	55,22	396,6	2,12	
<u>2 завтрак</u> Сок натуральный	150,0	0,75	0	15,15	64,0	3,0	399
Итого		0,75	0	15,15	64,0	3,0	
<u>Обед.</u> Салат из свежих помидор, и огурцов с луком	60,0	0,59	3,69	2,24	45,0	10,06	15
Суп картофельный на кур бульон с макаронными изделиями	200,0	2,16	2,26	13,68	84,0	6,6	82
Птица тушеная в соусе овощами	200,0\30, 0	11,6	8,3	21,07	205,7	9,38	302
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	376
Итого	200	18,55	14,7	90,56	573,1	26,4	
<u>Полдник/ужин</u> Слойка с повидлом	60,0\10,0	4,8	8,83	38,0	249,9	0	463
Биточки рыбные запеченные с водой	60,0	7,6	2,4	5,3	73,9	0,18	255
Хлеб пшеничный	30,0	2,22	0,87	15,42	78,39	0	
Молоко	180,0	5,22	4,5	8,64	97,2	2,46	400
Яблоко	90,0	0,36	0,36	8,82	42,3	9,0	368
Итого		20,2	16,96	76,18	541,69	11,64	
Итого за восьмой день		52,68	145,9	237,11	1575,39	43,17	

9 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак Макаронны отварные с маслом сл., сахаром	195,0\5,0	7,2	4,4	34,5	206,4	0	205
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0 5,0\10,0	4,97	6,54	14,56	137,0	0,07	3
Чай с сахаром	180,0\8,0	0,05	0,02	7,8	32,0	0,024	392
Итого		12,22	10,96	56,86	375,4	0,094	
2 завтрак Банан	100,0	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	368
Итого		1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	
Обед Салат из свёклы	50,0	0,44	2,53	5,72	48,15	4,75	33
Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,46	3,92	10,19	82,0	8,22	57
Котлета рубленая из говядины	80,0	11,92	8,8	11,6	173,0	0	282
Каша рассыпчатая гречневая	130,0	7,4	5,27	33,4	211,25	0	313
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из сушеных фруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	376
Итого		25,42	20,97	114,48	752,8	13,33	
Полдник/ужин Сырники со сметанным соусом	100,0/ 30,0	18,69 0,42	12,67 1,5	11,40 1,76	234,0 22,25	0,25 0,01	231 354
Чай с сахаром	180,0\80	0,05	0,02	7,8	32,0	0,024	392
Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	368
Итого		19,56	14,59	30,76	335,25	10,28	
Итого за девятый день		58,7	47,02	233,10	1559,45	33,7	

10 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамин С	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак Каша «Геркулес» «вязкая молочная со слив маслом	195,0\5,0	5,12	6,06	25,8	177,8	0	168
Бутерброд со сл. маслом и сыром	30,0 6,0\6,0	4,29	8,72	15,52	157,47	0,06	3
Какао с молоком и сахаром	180,0\8,0	3,67	3,19	13,84	99,02	1,43	397
Итого		13,08	17,97	55,16	434,29	149,0	
2 завтрак Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	368
Итого		0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	
Обед. Салат из капусты с луком	60,0	0,84	3,04	5,2	51,5	21,0	20
Рассольник на к\б «Ленинградский»	200,0	1,6	4,08	13,54	100,0	6,02	76
Рыба, запечённая с овощами с сыром	120,0 120,0\6,0	11,88 1,48	6,8 1,89	3,3 0	121,5 11,6	2,7 0,47	247
Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,32	19,68	94,0	0	
Хлеб ржаной	20,0	0,76	0,13	8,9	42,7	0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0	24,99	101,7	0,36	376
Итого		20,0	16,26	75,61	523,0	30,55	
Полдник/ужин Омлет	65,0	5,7	11,0	1,09	126,9	0,09	215
Икра кабачковая	40,0	0,36	1,88	2,36	27,84	2,25	53
Какао с молоком с сахаром	180,0/8,0	3,98	4,25	17,39	122,9	1,29	397
Хлеб пшеничный	30,0	2,22	0,87	15,42	78,39	0	
Пряник детский	50,0	2,0	14,75	30,5	259	0,63	493
Итого		14,26	32,75	66,76	615,03	4,26	
Итого за десятый день		47,74	67,38	207,33	1619,32	193,81	

Значения	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергет. ценность ккал	Витамин (мг) С
		белки	жиры	углеводы		
	1 день	63,3	57,34	185,32	1544,04	45,95
	2 день	48,98	57,92	213,62	1567,56	44,1
	3 день	46,76	52,54	231,91	1614,16	105,36
	4 день	64,87	50,81	221	1607,26	28,1
	5 день	60,69	48,64	206,83	1583,41	63,01
	6 день	50,83	48,59	231,55	1556,77	44,3
	7 день	54,49	61,54	209,15	1616,86	51,6
	8 день	52,68	45,9	237,11	1575,39	43,17
	9 день	58,7	47,02	233,10	1559,45	33,7
	10 день	47,74	67,38	207,33	1619,32	193,81
Итого за весь период		549,04	537,68	2176,92	15844,22	653,10
Среднее значение за период		54,9	53,7	21,77	1584,42	65,31
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,46	3,39	13,74		