

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

Алексеевским детским садом

«Сказка»

А.М.Песковацкова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АЛЕКСЕЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА»
АЛЕКСЕЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя 1 ДЕНЬ 1	Каша манная молочная.	130	2,01	3,20	13,5	90,58	199
ЗАВТРАК I	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	98,42	1
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,85	2,41	14,36	91	414
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,31	13,16	42,48	280	
ЗАВТРАК II	Сок овощной	150	1,50	0,15	4,35	25	418
	Печенье	10	0,75	1,6	6,8	45	Пр.
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		160	2,25	1,75	11,15	70	
ОБЕД	Помидоры к/с.	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70
	Щи	150	1,05	2,93	5,09	50,90	73
	Биточки из мяса	50	7,77	5,89	8,03	115,83	299
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	372
	Макароны отварные с маслом.	110	3,03	2,16	17,16	121,35	219
	Хлеб ржаной.	30	0,98	0,36	10,02	52,2	Пр.
	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,21	10,15	49,57	Пр.
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,55	84,83	394	
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	14,76	12,34	72,63	490	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	227
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,30	14,5	71,6	Пр.
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	6,5	4,91	21,77	162,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			30,82	32,16	148,03	1002,6	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 2	Каша молочная рисовая	155	1,64	3,82	16,90	109	199
ЗАВТРАК I	Бутерброд с сыром.	45	3,04	6,59	14,56	86	3
	Какао с молоком.	150	2,15	2,72	12,96	89	416
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	6,83	13,13	44,42	284	
ЗАВТРАК II	Груша.	120	0,48	0,36	12,36	68	386
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		120	0,48	0,36	12,36	68	
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	12
	Рассольник со сметаной	150	3,98	2,62	9,27	81,08	82
	Рыба тушеная с овощами.	60	2,74	2,4	1,54	55,00	261
	Пюре Картофельное.	110	1,25	3,03	14,99	100,66	339
	Хлеб пшеничный	36	1,84	0,36	17,39	86,44	Пр.
	Хлеб ржаной.	30	0,98	0,36	10,02	52,2	Пр.
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,55	84,83	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		566	11,98	10,63	76,17	490	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	130	7,86	7,43	13,3	135,2	245
	Снежок	150	4,35	3,7	6,00	75	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	12,21	11,13	19,3	210	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,5	35,25	152,25	1050	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 3	Суп молочный с вермишелью.	150	3,3	3,1	11,9	89	100
ЗАВТРАК I	Бутерброд с повидлом.	50	2,26	3,57	25,05	114	2
	Чай с молоком.	150	2,65	2,33	11,31	77	413
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,21	9,00	48,26	280	
ЗАВТРАК II	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	70	418
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		150	0,75	-	15,15	70	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	1,85	1,42	23,73	14
	Суп с фрикадельками со сметаной	150	1,23	2,01	8,47	65,91	89
	Печень по-строгановски	50/50	7,98	14,2	3,87	120	255
	Гречневая каша (рассыпчатая)	110	4,30	3,11	28,33	178,76	330
	Хлеб ржаной.	15	0,66	0,12	3,34	28,33	Пр.
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,92	73,27	390
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	15,38	13,02	64,35	490	
ПОЛДНИК	Омлет	130	7,12	13,22	17,5	182	234
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	7,16	13,23	24,49	210	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,5	35,25	152,25	1050	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 4	Каша ячневая молочная.	130	2,76	3,40	17,81	113	182
ЗАВТРАК I	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	126	1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	5,33	10,97	42,63	280	
ЗАВТРАК II	Банан	95	1,05	0,35	14,7	70	386
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		95	1,05	0,35	14,7	70	
ОБЕД	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	4,00	26,22	37
	Суп Харчо со сметаной	150	2,50	0,59	12,60	69,82	117/227
	Запеканка картофельная с мясом	160	10,89	17,37	12,27	237	308
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	52	Пр.
	Хлеб пшеничный	10	0,67	0,08	4,10	20,13	Пр.
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,55	84,83	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	16,8	20,24	63,56	490	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка печёная с джемом	50	6,25	1,99	6,9	70,83	277
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	77,04	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	8,32	3,69	31,36	210	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,5	35,25	152,25	1050	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 5	Каша молочная«Дружба»	155	3,02	5,73	21,11	105	84
ЗАВТРАК I	Бутерброд с сыром	45	2,04	6,59	14,56	86	3
	Какао с молоком	150	2,15	2,72	12,96	89	416
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,21	15,04	48,63	280	
ЗАВТРАК II	Сок	150	1,5	0,15	4,35	25	418
	Вафля	10	0,75	1,6	6,8	45	Пр.
ИТОГО ЗА ПЗАВТРАК		160	2,25	1,75	11,15	70	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,82	0,71	20,19	13
	Суп полевой со сметаной	150	4,76	4,48	12,33	147,54	39
	Рулет мясной с луком и яйцом	60	6,45	4,14	5,87	109	312
	Капуста тушеная	110	1,03	1,95	7,90	76,44	354
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	52	Пр.
	Компот	150	0,33	0,02	20,85	84,83	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	14,77	12,77	57,68	490	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная (Плюшка)	30	2,48	1,50	17,71	90	449
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	420
	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	44	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	7,27	5,69	34,79	210	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,5	35,25	152,25	1050	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя 2 ДЕНЬ 6	Каша пшеничная молочная	130	3,42	3,42	21,01	103	182
ЗАВТРАК I	Бутерброд с маслом.	40	1,54	4,77	9,24	86	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,81	10,6	44,61	280	
ЗАВТРАК II	Яблоко	120	0,28	0,28	6,86	70	418
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		120	0,28	0,28	6,86	70	
ОБЕД	Огурец к/с	30	1,18	0,78	0,75	6,82	70
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	0,72	0,01	0,81	37,66	116/227
	Оладьи из печени	50	7,98	14,2	3,87	120	653
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	372
	Макароны отварные	110	4,03	5,09	18,49	121,35	218
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	52	Пр.
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,24	10,47	56,22	Пр.
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,85	84,83	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		544	18,3	21,45	66,14	490	
ПОЛДНИК	Пирожок с картошкой	80	5,04	2,91	27,54	181	437
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	412
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,11	2,92	34,64	210	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,5	35,25	152,25	1050	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 7	Каша гречневая молочная	155	2,26	3,50	14,61	105	182
ЗАВТРАК I	Бутерброд с сыром	45	3,04	6,59	14,56	86	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,45	12,81	42,13	280	
ЗАВТРАК II	Сок	150	1,5	0,15	4,35	25	386
	печенье	10	0,75	1,6	6,8	45	Пр.
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		160	2,25	1,75	11,15	70	
ОБЕД	Помидор к/с	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	2,30	2,44	9,80	80,93	87
	Котлеты рыбные запеченные	60	5,24	2,68	6,67	84	271
	Картофель отварной	110	1,16	2,96	17,09	127,58	136
	Хлеб ржаной.	30	0,98	0,36	10,02	52	Пр.
	Хлеб пшеничный	20	0,23	1,37	9,25	56,46	Пр.
	Компот	150	0,33	0,02	20,85	84,83	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	10,67	11,66	76,19	490	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	130	5,08	4,48	11,29	102	252
	Сгущённое молоко	10	0,7	0,8	5,49	33	Пр.
	Кефир	150	2,35	3,75	6,00	75	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	10,13	9,03	22,78	210	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,5	35,25	152,25	1050	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 8	Каша овсяная(геркулес)молочная	155	3,92	5,51	19,70	118,19	182
ЗАВТРАК I	Бутерброд с повидлом	45	2,26	3,57	25,05	84,81	2
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,83	11,41	56,06	280	
ЗАВТРАК II	Груша	110	0,44	0,33	11,33	68	386
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		110	0,44	0,33	11,33	68	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,23	0,82	0,71	20,19	13
	Суп картофельный с клецками	150	1,26	1,02	7,29	52,40	91
	Голубцы ленивые	160	9,71	7,04	24,62	219	315
	Хлеб ржаной.	30	0,98	0,36	10,02	52,2	Пр.
	Хлеб пшеничный	30	2,16	0,2	11,56	61,38	Пр.
	Компот	150	0,33	0,02	20,85	84,83	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	14,67	9,66	75,05	490	
ПОЛДНИК	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,25	57
	Омлет натуральный	130	7,16	12,43	0,51	160,75	229
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	7,56	13,85	9,81	212	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,5	35,25	152,25	1050	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 9	Суп молочный с вермишелью	130	3,74	3,39	12,25	103	100
ЗАВТРАК I	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с лимоном и сахаром.	180	0,12	0,02	10,20	41	412
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	6,31	10,96	37,07	280	
ЗАВТРАК II	Сок	150	1,5	0,15	4,35	25	386
	Вафля	10	0,75	1,6	6,8	45	Пр.
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		160	2,25	0,15	11,15	70	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,84	1,12	22,26	15
	Борщ с картофелем(Свекольник)	150	1,23	3,01	8,47	65,91	64
	Плов из птицы	160	11,96	14,42	45,02	304	321
	Хлеб ржаной.	15	0,93	0,17	4,73	24,56	
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,93	73,27	390
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	14,53	19,56	77,27	490	
ПОЛДНИК							10
	Ватрушка печеная с джемом	50	6,34	2,88	4,14	72,86	285
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	77,04	376.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	6,34	2,88	17,64	149,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,5	35,25	152,25	1050	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 10	Пшенная молочная каша	155	1,84	0,84	19,82	105	182
ЗАВТРАК I	Бутерброд с сыром	45	3,04	6,59	14,56	86	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,03	10,15	47,34	280	
ЗАВТРАК II	Банан	95	1,11	0,53	22,66	70	386
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		95	1,11	0,53	22,66	70	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	30	0,3	3,0	2,1	36,6	18
	Борщ с фасолью со сметаной	150	1,09	2,95	7,65	61,56	63
	Жаркое по-домашнему с мясом	160	9,25	10,89	10,38	214,59	290
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	15,8	52,42	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,85	84,83	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	12,95	17,22	56,78	490	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	50	6,06	3,60	19,17	134	441
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	9,41	7,35	25,47	210	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,5	35,25	152,25	1050	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)
	белки	жиры	углеводы	
за 10 дней	315	352,5	1522,5	10500
за 1 день	31,5	35,25	152,25	1050
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период 10 дней % от калорийности	12%	30%	58%	100%

Литература:

- 1) Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2005; 2011; 2016г.
- 2) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией Доцента Коровка Л.С., Доцента Добросердова И.И. и др. Уральский региональный центр питания, 2004г.
- 3) Курнешова Л.Е. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г.Москва, 2006г.-183с
- 4) Ратушный А.С.и др.:«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий».

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОТ 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя 1 ДЕНЬ 1	Каша манная молочная.	180	3,49	0,34	28,85	133	199
ЗАВТРАК I	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток на молоке.	180	2,85	2,41	14,36	91	414
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,79	10,3	57,83	360	
ЗАВТРАК II	Сок	180	1,80	0,18	5,22	30	418
	печенье	45	0,97	2,08	8,84	60	Пр.
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		195	2,77	2,26	14,06	90	
ОБЕД	Помидоры к/с.	50	0,4	0,05	1,25	7,0	70
	Щи на к/б.	180	1,25	3,52	6,11	61,08	73
	Шницель мясной рубленый	70	8,06	11,87	7,57	162,16	299
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,24	372
	Макаронные отварные с маслом.	130	4,76	3,65	22,86	143,41	219
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	69,33	Пр.
	Хлеб пшеничный	25	2,10	0,26	12,85	62,98	Пр.
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,01	24,66	101,80	394	
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	20,03	21,34	90,42	630	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	227
	Хлеб пшеничный	30	2,41	0,30	14,73	72,20	Пр.
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	7,55	4,92	25	175,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 2	Каша молочная рисовая	150	1,55	0,22	21,06	92,78	199
ЗАВТРАК I	Бутерброд с сыром.	50	5,96	6,68	16,16	148,33	3
	Какао с молоком.	200	4,07	3,54	17,57	118,89	416
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,58	10,44	54,79	360	
ЗАВТРАК II	Яблоко	120	0,82	0,82	19,99	90	386
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		120	0,82	0,82	19,99	90	
ОБЕД	Салат из кукурузы(консервированной)	50	0,44	3,09	4,02	49,65	12
	Рассольник на м/б.	200	0,68	4,09	13,28	96,69	82
	Рыба, тушеная с овощами.	80	3,33	3,85	20,06	73,34	261
	Пюре картофельное.	150	2,07	4,8	20,45	137,28	339
	Хлеб ржаной.	40	0,64	0,48	7,76	69,33	Пр.
	Хлеб пшеничный	35	0,90	0,38	12,35	90,6	Пр.
	Компот	200	0,44	0,02	27,08	113,11	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	8,5	16,71	105,00	630	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	150	14,38	12,53	8,77	180	245
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	19,6	17,03	15,97	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 3	Суп молочный с вермишелью.	150	4,32	2,91	24,14	115,52	100
ЗАВТРАК I	Бутерброд с повидлом.	50	2,26	2,57	35,05	141,82	2
	Чай с молоком.	200	3,53	3,11	15,08	102,66	413
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,11	8,59	74,27	360	
ЗАВТРАК II	Груша	120	0,78	0,59	20,15	90	386
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		120	0,78	0,59	20,15	90	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,56	3,09	2,36	39,55	14
	Суп с фрикадельками	180	4,78	3,73	11,13	97,30	89
	Печень по-строгановски	70/30	9,55	8,48	9,2	172,66	255
	Гречневая каша(рассыпчатая)	130	5,45	4,28	33,5	163,24	330
	Хлеб ржаной.	40	0,64	0,48	12,76	69,33	Пр.
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,51	87,92	390
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	21,12	20,2	90,46	630	
ПОЛДНИК	Омлет	150	7,85	15,14	3,11	200,67	234
	Чай с сахаром	180	0,64	0,48	7,76	69,33	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	8,49	15,62	10,87	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 4	Каша ячневая молочная.	200	4,18	5,82	26,48	183	182
ЗАВТРАК I	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	6,75	13,39	51,3	360	
ЗАВТРАК II	Банан	100	1,50	0,50	21,00	90	386
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		100	1,50	0,50	21,00	90	
ОБЕД	Салат из свеклы	50	0,72	3,05	2,34	43,7	37
	Суп полевой со сметаной	180	6,74	3,01	10,92	115,2	117/227
	Запеканка картофельная с мясом	200	13,04	15,87	29,12	296,25	308
	Хлеб ржаной.	40	0,64	0,48	9,36	61,74	Пр.
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,8	113,11	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	21,58	22,43	79,54	630	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с джемом	80	8,75	5,79	9,66	99,16	277
	Кисель из концентрата	180	-	-	16,2	55,8	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,75	5,79	25,86	154,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 5	Каша молочная «Дружба»	150	3,99	5,73	28,11	123,89	84
ЗАВТРАК I	Бутерброд с сыром	50	5,96	6,68	16,16	117,22	3
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,89	416
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14,02	15,95	61,84	360	
ЗАВТРАК II	Сок	180	1,80	0,18	5,22	30	418
	Вафля	45	0,97	2,08	8,84	60	Пр.
ИТОГО ЗА ПАЗВТРАК		205	2,77	2,26	14,06	90	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,18	33,65	13
	Суп полевой со сметаной	180	3,77	6,48	18,38	182,07	39
	Руллет мясной с луком и яйцом	70	7,25	6,26	6,84	162,17	299
	Капуста тушеная	130	2,39	3,18	10,13	84,78	354
	Хлеб ржаной.	40	0,64	0,48	13,36	65,53	Пр.
	Компот	180	0,40	0,02	25,02	101,80	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	14,83	19,46	74,91	630	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная (Плюшка)	70	3,66	2,83	37,38	178	449
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,88	7,33	44,94	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
Неделя 2 ДЕНЬ 6	Каша пшеничная молочная	180	3,80	0,42	21,65	133	199
ЗАВТРАК I	Бутерброд с маслом.	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,1	10,38	50,63	360	
ЗАВТРАК II	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	418
	Печенье	10	0,23	0,48	2,06	14	Пр.
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		190	1,13	0,48	20,24	90	
ОБЕД	Огурец к/с.	50	0,4	0,05	1,25	7,0	70
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	0,86	0,01	0,97	45,19	116/227
	Оладьи из печени	80	13,3	12,79	7,79	192	653
	Соус сметанный	30	0,42	3,0	1,76	22,24	372
	Макароны отварные	130	4,76	3,65	22,85	143,41	219
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,92	9,85	58,31	Пр.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	2,30	14,49	60,05	Пр.
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,02	101,80	394	
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	24,42	23,74	83,98	630	
ПОЛДНИК	Пирожок с картошкой	95	5,73	10,38	30,7	229	437
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	5,85	10,4	40,9	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 7	Каша гречневая молочная	155	4,63	1,24	25,76	107,61	182
ЗАВТРАК I	Бутерброд с сыром	45	5,36	6,01	14,54	133,50	3
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14,07	10,79	57,88	360	
ЗАВТРАК II	Яблоко	120	0,81	0,81	20,04	90	386
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		120	0,81	0,81	20,04	90	
ОБЕД	Помидор к/с	50	0,4	0,05	1,25	7,0	70
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	2,4	4,21	13,07	107,91	87
	Котлеты рыбные запеченные	80	6,96	11,97	7,99	108	271
	Картофель отварной	150	1,94	4,04	18,42	141,29	136
	Хлеб ржаной.	40	0,22	0,48	8,46	69,33	Пр.
	Хлеб пшеничный	35	1,60	0,35	12,08	83,36	Пр.
	Компот	200	0,44	0,02	27,8	113,11	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	13,96	21,12	88,98	630	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	150	6,93	6,98	16,16	160	252
	Сгущённое молоко	10	0,6	0,8	5,49	20	Пр.
	Кефир	180	4,13	4,50	7,20	90	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	11,66	12,28	28,85	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 8	Каша овсяная(геркулес)молочная	150	2,65	1,81	22,49	119,29	199
ЗАВТРАК I	Бутерброд с повидлом	50	1,26	2,57	25,05	141,82	2
	Чай с молоком	200	1,96	2,6	15,9	98,89	413
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	5,87	6,98	63,44	360	
ЗАВТРАК II	Груша	120	14,9	2,26	22,23	90	418
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК			14,9	2,26	22,23	90	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,18	33,65	13
	Суп картофельный с клецками на м/б.	180	1,51	1,42	8,75	62,88	91
	Голубцы ленивые	200	15,85	8,3	25,32	273,75	315
	Хлеб ржаной.	40	0,64	0,48	13,36	69,33	
	Хлеб пшеничный	35	0,95	0,37	18,07	88,59	
	Компот	180	0,40	0,02	25,02	101,80	390
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	19,73	13,63	91,7	630	
ПОЛДНИК	Икра кабачковая	50	0,6	1,36	4,85	38,75	57
	Омлет натуральный	150	11,47	20,75	3,54	191,25	229
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12,13	22,13	18,38	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 9	Суп молочный с вермишелью	180	3,18	4,69	16,97	130,81	100
ЗАВТРАК I	Бутерброд с маслом	40	1,45	7,55	14,62	136	1
	Вафля	45	0,97	2,08	17,01	52,19	Пр.
	Чай с лимоном и сахаром.	180	0,12	0,02	10,20	41	412
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	5,72	14,34	58,8	360	
ЗАВТРАК II	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	90	418
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	0,90	-	18,18	90	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	50	0,49	3,07	1,86	37,1	15
	Борщ с картофелем(Свекольник)	180	1,47	3,61	10,16	79,1	64
	Плов из птицы	200	17,08	16,57	35,62	380	321
	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	45,87	Пр.
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,51	87,93	390
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	21,16	23,75	79,17	630	
ПОЛДНИК							
	Пирог открытый с повидлом	80	8,87	4,03	5,80	102,00	285
	Кисель из концентрата	180	-	-	16,2	55,8	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,87	4,03	22	157,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ДЕНЬ 10	Пшеничная молочная каша	150	2,42	0,98	24,63	123,89	199
ЗАВТРАК I	Бутерброд с сыром	50	4,96	6,68	16,16	117,22	3
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,46	11,2	58,37	360	
ЗАВТРАК II	Банан	100	1,50	0,50	21,00	90	386
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		100	1,50	0,50	21,00	90	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	50	0,5	5,0	3,5	46,95	18
	Борщ с фасолью со сметаной на м/б	180	1,31	3,54	13,64	73,87	63
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	12,94	14,61	12,97	268,24	290
	Хлеб ржаной.	40	0,64	0,48	13,36	69,66	Пр.
	Хлеб пшеничный	30	0,37	0,30	14,49	69,48	Пр.
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	25,02	101,80	394
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	16,16	23,95	82,98	630	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	6,16	4,85	25,84	178	441
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,38	9,35	33,4	270	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,5	45	195,75	1350	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА(г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ(ккал)
	белки	жиры	углеводы	
за 10 дней	405	450	1957,5	13500
за 1 день	40,5	45	195,75	1350
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период 10 дней в % от калорийности	12%	30%	58%	100%

Литература:

- 1) Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2005; 2011; 2016г.
- 2) Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией Доцента Коровка Л.С., Доцента Добросердова И.И. и др. Уральский региональный центр питания, 2004г.
- 3) Курнешова Л.Е. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г.Москва, 2006г.-183с
- 4) Ратушный А.С.и др.: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий».

Пояснительная записка

МДОБУ Алексеевский детский сад «Сказка» функционирует в режиме 10 часового пребывания детей в ДОУ. Настоящее меню разработано согласно рекомендаций СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в котором указаны рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в ДОО.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. Суммарные объемы блюд по времени приема пищи соблюдены, указаны в граммах.

Режим питания детей в ДОУ с 10,5 часовым пребыванием детей

Время приема пищи	
8.30 - 9.00	завтрак
10.30 - 11.00	второй завтрак
12.00 - 13.00	Обед
15.30	полдник