

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Верейко С.А.

Приказ №

25 от

2024



Десятидневное меню

**Для детей от 1,5 до 3 лет с 10.5 часовым
пребыванием в детском саду**

Сезон : лето-осень

Примечание:

1. Хлеб пшеничный, хлеб ржаной, печенье, используется согласно приложению В из сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015.- 640 с. (технологические карты).

2. При составлении примерного меню, сезона лето-осень использовались следующие источники:

1. **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012. – 584 с. (технологические карты).

2. **Сборник технических нормативов** – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015.- 640 с. (технологические карты).

3. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 01.01.2021г.

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	94/138
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397/314
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7/97
Итого завтрак			11,88	10,36	38,47	295,35	1,95	
Завтрак 2	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368/300
	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399/315
Итого завтрак 2			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	
Обед	Борщ с мясом	150	5,93	2,97	8,23	96	9,36	63/124
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,92	3,8	13/100
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	321/280
	Котлета рыбная	60	7,07	2,04	7,55	77	0,19	255/239
	Кисель из плодов шиповника(витаминный)	150	0,18	0,08	20,64	84	33,6	381/307
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед			19,48	11,92	73,39	492,92	62,47	
Полдник	Запеканка из творога	50	8,88	6,05	9,19	127	0,12	237/229
	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	351/293
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392/312
Итого полдник			9,21	6,73	18,16	170,22	0,18	
Итого за первый день			41,29	29,33	145,94	1027,82	74,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Вторник							
Завтрак	Каша жидкая манная	150	6,03	5,13	29,38	188	1,17	185/195
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394/312
	Печенье	15	0,39	0,59	3,74	20,85	-	-
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
Итого			11,04	8,3	56,5	344,6	2,36	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399/315
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368/300
Итого			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	
Обед	Суп картофельный с фасолью	150	3,07	3,2	9,68	79,95	3,48	81/133
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	20/103
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,87	4,87	30,91	195	-	313/277
	Гуляш из отварного мяса	80	12,85	10,34	3,3	157,5	0,5	277/253
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376/304
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед			27,24	21,01	87,99	651,36	17,26	
Полдник	Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,91	3,12	28,97	155,8	0,02	454/342
	«Снежок»	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	401/316
Итого полдник			7,49	7,2	36,55	240,8	2,07	
Итого за второй день			46,49	36,83	196,96	1306,09	31,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 3	Среда							
Завтрак	Суп молочный с крупой пшениной	150	4,14	3,91	13,26	104,8	0,65	94/138
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395/313
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	-	-
Итого завтрак			8,61	6,18	51,92	298,75	1,63	
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368/300
	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399/315
Итого завтрак 2			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,06	9,95	72,45	4,52	76/130
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,16	14/100
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	304/271
	Компот из свежих плодов	150	0,04	0,08	17,85	73,2	1,28	372/302
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед			20,43	18,93	76,12	558,49	14,37	
Полдник	Сырники из творога	50	9,30	6,33	5,38	116	0,13	231/225
	Соус молочный(сладкий)	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	351/293
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393/312
Итого полдник			9,66	7,01	14,46	160,22	1,59	
Итого за третий день			39,42	32,44	158,42	1086,79	27,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4	Четверг							
Завтрак	Каша рисовая вязкая с изюмом	155	4,59	5,89	40,07	232	0,65	176/189
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397/314
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7/97
Итого завтрак			12,03	11,81	65,1	415,75	1,92	
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368/300
	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399/315
Итого завтрак 2			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,10	9,26	81	6,72	83/134
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	15/101
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	15,52	321/280
	Тефтели рыбные, тушеные в соусе сметанном	60	7,07	2,04	7,55	77	0,19	261/242
		15	0,21	0,74	0,88	11,11	0,005	354/295
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	398/314
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			16,58	12,75	59,77	421,79	104,135	
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228/224
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400/315
Итого полдник			12,58	13,05	21,2	252	2,26	
Итого за четвертый день			41,91	37,93	161,99	1158,87	117,915	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,47	4,10	12,81	106,2	0,68	94/138
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395/313
	Печенье	15	0,39	0,59	3,74	20,85	-	-
Итого завтрак			9,17	6,94	39,25	255,8	1,66	
Завтрак 2	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368/300
	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399/315
Итого завтрак 2			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	
Обед	Суп рисовый	150	1,61	1,7	10,28	62,85	4,95	80/132
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,20	53/117
	Запеканка картофельная с печенью	125	7,64	3,91	20,36	147	4,08	291/261
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376/304
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			13,5	8,06	73,5	421,64	11,53	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	460/346
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392/312
Итого полдник			3,58	6,58	34,86	213	0,02	
Итого за пятый день			26,97	21,9	163,53	959,77	22,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	Понедельник							
Завтрак	Каша жидкая манная	150	6,03	5,13	29,38	188	1,17	185/195
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397/314
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7/97
Итого завтрак			13,08	11	52	360	2,44	
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368/300
	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399/315
Итого завтрак 2			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	
Обед	Суп картофельный вегетарианский	150	0,99	3,35	5,48	56,1	5,59	78/132
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,7	15/101
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276/253
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,00	398/314
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			26,64	11,96	61,79	462,73	94,55	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	0,10	236/228
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	351/293
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392/312
Итого полдник			7,7	5,4	18,93	155,22	0,16	
Итого за шестой день			48,14	28,68	148,64	1047,28	106,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111,6	0,68	94/138
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394/312
	Печенье	15	0,39	0,59	3,74	20,85	-	-
Итого завтрак			9,85	7,66	42,98	279,95	1,87	
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368/300
	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399/315
Итого завтрак 2			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	
Обед	Борщ с мясом	150	5,93	2,97	8,23	96	9,36	62/124
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,20	53/117
	Запеканка из печени с рисом	125	18,65	5,38	18,39	202,55	0,72	294/263
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376/304
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75		
Итого обед			29,22	10,85	71,89	522,09	12,58	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	-	466/350
	«Снежок»	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	401/316
Итого полдник			8,46	6,44	33,73	226	2,05	
Итого за седьмой день			48,25	25,27	164,52	1097,37	26,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	Среда							
Завтрак	Каша манная вязкая с изюмом	155	5,53	5,89	39,05	231	0,65	176/189
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395/313
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	-	-
Итого завтрак			10	8,16	77,71	424,95	1,63	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399/315
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368/300
Итого завтрак 2			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	150	3,29	3,15	9,78	80,85	3,48	81/133
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,92	3,8	13/100
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,34	302/269
	Компот из свежих плодов	150	0,04	0,08	17,85	73,2	1,28	372/302
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Гренки из пшеничного хлеба (2-й вариант)	20	1,93	3,21	11,68	83,44	-	116/149
Итого обед			16,2	14,78	66,77	467,61	15,9	
Полдник	Запеканка творожная	50	8,88	6,05	9,19	127	0,12	237/229
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393/312
	Соус молочный(сладкий)	15	0,29	0,67	1,98	15,22	0,04	351/293
Итого полдник			9,24	6,73	18,27	171,22	1,58	
Итого за восьмой день			36,16	29,99	178,67	1133,11	28,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	Четверг							
Завтрак	Суп молочный с крупой пшениной	150	4,14	3,91	13,26	104,8	0,65	94/138
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397/314
	Печенье	15	0,39	0,59	3,74	20,85	-	-
Итого завтрак			9,65	7,47	42,03	273,4	1,85	
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368/300
	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399/315
Итого завтрак 2			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	2,03	2,65	11,11	76,65	3,45	85/135
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,60	34,96	12,98	20/103
	Макаронные изделия отварные	120	4,39	3,37	21,09	132,38	-	317/279
	Рыба запеченная	60	7,55	4,84	5,84	97	0,11	254/239
	Кисель из плодов шиповника(витаминный)	150	0,18	0,08	20,64	84	33,6	381/307
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
Итого обед			16,69	13,33	72,3	477,19	50,14	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	0,10	215/219
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400/315
Итого полдник			11,89	15,32	18,34	259	2,15	
Итого за девятый день			38,95	36,44	148,59	1078,92	63,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	150	3,88	3,68	13,10	101,57	0,65	94/138
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395/313
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,75	-	-
	Сыр Российский	10	2,32	2,95	-	36	0,07	7/97
Итого завтрак			10,51	8,88	35,8	266,32	1,7	
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368/300
	Сок фруктовый (яблочный)	80	0,4	-	8,08	34,13	1,6	399/315
Итого завтрак 2			0,72	0,32	15,92	69,33	9,6	
Обед	Суп картофельный с макаронами	150	1,61	1,70	10,28	62,85	4,95	82/133
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	8,16	14/100
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,87	4,87	30,91	195	-	313/277
	Котлеты рубленые с маслом	65	9,54	9,83	9,65	165,17	-	282/299
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376/304
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед			22,36	19,44	93,22	638,61	13,41	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	460/346
	Снежок	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	401/316
Итого полдник			6,19	8,9	39,18	262	1,19	
Итого за десятый день			39,78	37,54	184,12	1236,26	25,9	
Итого за 10 дней			407,36	316,35	1651,38	11132,28	524,605	
Среднее значение			41,06	34,60	162,52	1139,15	50,06	