

Утверждаю

Заседующий МБДОУ

детский сад «Радуга»

С.А. Берейко

Приказ №



Десятидневное меню

**Для детей с 3 до 7 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»	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	94/138
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397/314
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,23	94	-	-
	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7/97
Итого завтрак			16,23	13,95	52,97	403,8	2,45	
Завтрак 2	Яблоки свежие	80	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368/300
	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	399/315
Итого завтрак 2			0,86	0,36	18,92	82,26	11,0	
Обед	Борщ с мясом	200	7,91	5,81	10,98	128	12,49	63/124
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	13/100
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321/280
	Котлета рыбная запеченная	80	9,28	2,99	9,68	103	0,25	255/239
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,24	0,11	27,52	112	48,8	307/381
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,35	16,9	47	-	-
Итого обед			25,16	18,04	93,05	637,23	85,4	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,76	12,10	18,37	253	0,24	237/229
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/312
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	351/293
Итого полдник			18,4	13,47	32,33	323,45	0,36	
Итого за первый день			60,65	45,82	197,27	1446,74	99,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Вторник							
Завтрак	Каша жидкая манная	200	8,0	6,83	38,63	248	1,57	185/195
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394/312
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,23	94	-	-
	Печенье	30	0,78	1,18	7,48	41,7	-	-
Итого завтрак			14,61	10,75	79,65	472,7	2,77	
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	80	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368/300
	Сок фруктовый(яблочный)	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	399/315
Итого завтрак 2			0,86	0,36	18,92	82,26	11,0	
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,27	12,91	106,6	4,65	81/133
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	20/103
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	-	313/277
	Гуляш из отварного мяса	100	20,63	16,3	5,24	250	1,11	277/253
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376/304
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед			38,76	30,39	110,21	871,09	25,59	
Полдник	Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03	454/342
	«Снежок»	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	401/316
Итого полдник			8,98	8,63	43,84	289	2,49	
Итого за второй день			64,39	50,28	259,86	1715,05	41,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3	Среда							
Завтрак	Суп молочный с крупой пшениной	200	5,79	5,13	18,61	146,8	0,91	94/138
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395/313
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,23	94	-	-
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	-	-
Итого завтрак			12,04	7,97	76,14	429,6	2,08	-
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	399/315
	Яблоки свежие	80	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368/300
Итого завтрак 2			0,86	0,36	18,92	82,26	11,0	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	7,53	76/130
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	12,25	14/100
	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377	1,01	304/321
	Компот из свежих плодов	180	0,28	0,1	21,42	87,84	1,54	372/302
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед			27,57	26,6	99,55	749,65	22,33	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231/225
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393/312
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	351/293
Итого полдник			19,39	14,04	25,57	305,45	3,17	
Итого за третий день			59,86	48,97	220,18	1566,96	38,58	

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	205	6,12	6,65	53,13	297	0,87	176/189
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397/314
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	-
	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7/97
Итого завтрак			16,03	14,62	85,85	540,25	2,41	
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	80	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368/300
	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	399/315
Итого завтрак 2			0,86	0,36	18,92	82,26	11	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	83/134
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	10,05	15/101
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	321/280
	Тефтели рыбные тушеные в соусе сметанном	80 30	9,28 0,42	2,99 1,49	9,68 1,76	103 22,23	0,25 0,01	261/242 354/295
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398/314
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
Итого обед			21,9	17,84	78,48	563,6	127,43	
Полдник	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	0,28	228/224
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400/315
Итого полдник			15,58	16,77	23,78	309	2,74	
Итого за четвертый день			54,37	49,59	207,03	1495,11	143,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витами н С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Пятница								
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	0,91	94/138
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395/313
	Печенье	30	0,78	1,18	7,48	41,7	-	
Итого завтрак			11,97	9,36	53,41	344,8	2,08	
Завтрак 2	Яблоки свежие	80	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368/300
	Сок фруктовый(яблочный)	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	399/315
Итого завтрак 2			0,86	0,36	18,92	82,26	11,0	
Обед	Суп рисовый	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	80/132
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	53/117
	Запеканка картофельная с печенью	165	10,18	6,25	27,33	206	5,43	291/261
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376/304
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
Итого обед			18,27	12,13	97,43	573,36	15,7	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	-	460/346
	Чай сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/312
Итого полдник			3,6	6,59	37,86	225	0,03	
Итого за пятый день			34,7	28,44	207,62	1225,42	28,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	Понедельник							
Завтрак	Каша жидкая манная	200	8,0	6,83	38,63	248	1,57	185/195
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397/314
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,23	94	-	-
	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7/97
Итого завтрак			18,31	14,85	73,68	503	3,11	
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	80	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368/300
	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	399/315
Итого завтрак 2			0,86	0,36	18,92	82,26	11,0	
Обед								
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,47	7,31	74,8	7,46	78/132
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	10,05	15/101
	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276/253
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398/314
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед			34,27	16,56	73,18	579,92	116,48	
Полдник								
	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	236/228
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	351/293
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/312
Итого полдник			15,37	11,31	32,89	294,45	0,31	
Итого за шестой день			68,81	43,08	198,67	1459,63	130,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	94/138
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,25	-	-
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394/312
	Печенье	30	0,78	1,18	7,48	41,7	-	-
Итого завтрак			12,13	9,8	56,61	361,75	2,11	
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	80	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368/300
	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	-	10,1	42,66	2	399/315
Итого завтрак 2			0,86	0,36	18,92	82,26	11,0	
Обед	Борщ с мясом	200	7,91	5,81	10,98	128	12,49	62/124
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	53/117
	Запеканка из печени с рисом	85	11,18	12,53	14,63	230,31	0,01	294/263
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376/304
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед			24,24	21,85	77,17	618,37	16,17	
Полдник	Сдоба обыкновенная «Снежок»	50	3,88	2,36	26,15	141	-	466/350
		200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	401/316
Итого полдник			9,36	7,24	35,22	243	2,46	
Итого за седьмой день			46,59	39,25	187,92	1305,38	31,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витами н С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8	Среда							
Завтрак	Каша манная вязкая с изюмом	205	7,38	6,65	51,76	296	0,87	176/189
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395/313
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8		-
Итого завтрак			12,84	9,39	104,55	555,3	2,04	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	399/315
	Яблоки свежие	80	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368/300
Итого завтрак 2			0,86	0,36	18,92	82,26	11,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	81/133
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	13/100
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24	302/269
	Гренки из пшеничного хлеба (2-й вариант)	25	2,42	4,01	14,61	104,3	-	116/149
	Компот из свежих плодов	180	0,28	0,1	21,42	87,84	1,54	372/302
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
Итого обед			21,55	19,82	84,74	604,92	21,13	
Полдник	Запеканка творожная	100	17,76	12,1	18,37	253	0,24	237/229
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393/312
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	351/293
Итого полдник			18,46	13,47	32,54	324,45	3,16	
Итого за восьмой день			53,71	43,04	240,75	1566,93	37,33	

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 пшеничной	200	5,79	3,15	18,61	146,8	0,91	94/138
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397/314
	Печенье	30	1,12	1,77	11,23	62,56	-	
Итого завтрак			12,95	8,41	60,15	386,86	2,34	
Завтрак 2								
	Яблоки свежие		0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368/300
	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	399/315
Итого завтрак 2			0,86	0,36	18,92	82,26	11,0	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,65	3,48	14,49	100,17	4,6	85/135
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	20/103
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	-	317/279
	Рыба запеченная	80	10,08	6,69	7,98	132	0,14	239/254
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,24	0,11	27,52	112	48,8	307/381
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
Итого обед			21,96	18,31	95,2	634,66	73,01	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215/219
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	315/400
Итого полдник			14,58	18,54	20,24	306	2,61	
Итого за девятый день			50,35	45,62	194,51	1409,78	88,96	

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	200	5,5	5,16	18,36	142	0,91	94/138
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395/313
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,23	94	-	-
	Сыр российский	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7/97
Итого завтрак			14,99	12,4	51,95	381	2,19	
Завтрак 2								
	Яблоки свежие	80	0,36	0,36	8,82	39,6	9,0	368/300
	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	399/315
Итого завтрак 2			0,86	0,36	18,92	82,26	11,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82/133
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	12,25	14/100
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	-	313/277
	Котлеты рубленые с маслом	85	11,96	12,42	11,7	206	-	282/299
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376/304
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед			27,98	25,18	114,89	799,31	19,21	
Полдник	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	-	460/346
	Снежок	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	401/316
Итого полдник			11,14	15,39	53,66	398	2,46	
Итого за десятый день			54,97	53,33	239,42	1660,57	34,86	
Итого за период			548,4	447,42	2153,23	14851,57	675,82	