

Утверждено приказом по МКДОУ Архиповскому
детскому саду от 20.01.2021 № 19/2

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МКДОУ АРХИПОВСКОМ ДЕТСКОМ САДУ**

Возрастная категория : 3 - 7лет

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. Сайты: sales@pbprog.ru. Программный центр. Помощь образованию. <http://porod.ru>. Детский сад «Питание», Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под. Об. Ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г., методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях».

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летний - осенний;

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша молочная рисовая	200	6,04	9,1	31,32	239,34	0,9
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
	Бутерброд с маслом	40/6	2,81	8,69	16,81	156,4	0
	Итого:	446	12,37	21,51	73,62	540,94	2,2
II Завтрак							
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	130	0,75	0	15,15	69	3
	Итого:	130	0,75	0	15,15	69	3
Обед							
	Суп картофельный с гречками на курином бульоне.	250/ 30	5,1 3,56	1,72 0,36	16,9 20,46	114,24 105,48	4,24 0
	Гречка по- купечески с кур. мясом	220	13,6	2,1	39,3	433	0,76
	Помидоры свежие	80	0,8	0,2	4,2	19,2	22,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4

	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0
	Итого:	820	25,9	4,8	126,35	860,52	27,6
	ПОЛДНИК						
	Булочка «Домашняя»	140	10,1	19,26	67,04	355,4	0,54
	кисель	200	2,74	0	58,04	243,04	0
	Итого	340	12,84	19,26	125,08	598,44	0,54
	Итого за 1 день	1736	51,86	45,12	340,2	2068,9	33,34

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: летний -осенний;

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	222,38	0,9
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
	Бутерброд с маслом	40/6	2,81	8,69	16,81	156,4	0
	Итого:	446	13,31	22,68	67,3	523,98	2,2
	II Завтрак						
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	130	0,75	0	15,15	69	3
	Итого:	130	0,75	0	15,15	69	3
	Суп рыбный из консервов	200	9,67	5,49	12,77	142,58	7,29
	Плов из курицы	210	19	13,9	54,9	411,85	1,3
	Огурец свежий	60	0,42	0,00	1,14	6,78	2,94
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0

	ИТОГО	710	31,93	19,66	114,3	749,81	11,66
	ПОЛДНИК						
	Запеканка творожная/молоко сгущенное	150/40	32,0	29	61,6	573,4	0,59
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0,00
	Итого:	390	32,2	29,00	75,6	601,4	0,59
Итого за 2 день		1676	78,19	71,64	272,35	1944,19	17,45

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: летний -осенний;

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,42	7,26	36,39	243,73	7,42
	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	3,14
	Бутерброд с маслом	40/6	2,81	8,69	16,81	156,4	0
	ИТОГО	446	10,36	15,97	80,5	445,13	10,56
	II Завтрак						
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	130	0,75	0	15,15	69	3
	ИТОГО:	130	0,75	0	15,15	69	3
	Обед						
	Суп картофельный с горохом, со свежей зеленью	150	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83
	Капуста тушёная с мясом	180	3,96	5,88	16,92	135,59	29,64

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0
	Итого:	570	11,1	10,05	79,92	429,79	34,87
	полдник						
	Кондитерские изделия (вафли)	60	3,36	3,99	73,5	301,2	0
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0,00
	Свежие фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	19,6	88	0,02
	итого	410	4,16	4,59	107,1	417,20	0,02
	Итого за 3 день	1556	26,37	30,76	281,95	1361,12	48,45

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: летний -осенний;

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,42	5,49	28,08	164,76	0,39
	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
	Бутерброд с маслом	40/6	2,81	8,69	16,81	156,4	0
	итого	486	17.85	22.5	70.68	529.36	1.69
	II Завтрак						
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	130	0,75	0	15,15	69	3
	ИТОГО:	130	0,75	0	15,15	69	3
	Суп крестьянский с крупой	200	4.20	1.6	29.4	90	7.4

	Котлета говяжья или куриная	85	9.5	10.49	6.87	2.10	0.184
	Картофельное пюре.	200	4.2	4.98	29.4	132	5.16
	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58	5,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0
	итого	785	21,18	23,40	112,83	474,28	18,74
	Полдник						
	Ватрушка с творогом	120	16,76	4,62	52,78	319,46	0,14
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	0
	Свежие фрукты (груши)	150	0,6	0,6	14,7	66	0,03
	итого	470	18,72	5,22	96,5	508,98	0,14
	Итого за 4 день	1871	58,5	51,27	295,16	1581,62	23,57

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: летний -осенний;

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Омлет	150	12,92	19,85	3,51	244,34	0
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
	Бутерброд с сыром	20/8	4,51	8,06	9,88	130,48	0,09
	итого	378	20,95	31,63	38,88	520,02	1,39
	II Завтрак						
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	130	0,75	0	15,15	69	3
	ИТОГО:	130	0,75	0	15,15	69	3

Обед							
	Суп молочный вермишелевый	250	7,14	6,57	21,56	178,92	1,14
	Ленивые голубцы	200	13,63	13,25	16,22	204,12	41,2
	Помидоры свежие	80	0,8	0,2	4,2	19,2	22,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0
	Итого:	770	24,41	20,44	87,47	590,84	64,94
	Печенье сахарное	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0
	Свежие фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	0,003
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	3,14
	итого	420	5,98	7,48	78,11	402,9	3,14
Итого за 5 день		1698	51,89	59,55	219,61	1582,76	72,47

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летний -осенний;

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,08	30,91	214,98	1,38
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
	Бутерброд с джемом	40/15	2,32	3,9	31,2	162,1	0,49
	итого	455	12,05	26,75	87,6	522,28	3,17
II Завтрак							
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	130	0,75	0	0	69	3
	итого	130	0,75	0	0	69	3

Обед							
	Борщ со сметаной на курином бульоне и свежей зеленыю	200/2	1,45	3,93	10,08	82,0	8,6
	Картофель тушёный с курицей	200	12,6	16,8	19,4	262,43	5,14
	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,08	67,04	12,29
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0
	Итого:	502	17,49	27,27	77,77	600,07	26,43
полдник							
	Пирожок с яблоком	120	7,8	12,82	44,90	347,38	0,100
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0,00
	Итого:	320	8,0	12,82	58,9	375,38	0,1
Итого за 6 день		1419,82	38,29	66,84	239,42	1566,73	32,7

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: летний -осенний;

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	222,38	0,9
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
	Бутерброд с маслом	40/6	2,81	8,69	16,81	156,4	0
	Итого:	446	13,31	22,83	67,3	523,98	2,2
II Завтрак							
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	130	0,75	0	15,15	69	3
	итого	130	0,75	0	15,15	69	3

Обед							
	Щи на курином бульоне, со сметаной	240/10	1,88	5,39	6,78	95,49	16,83
	Гуляш из отварного мяса	100	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55
	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,74	6,11	37,61	225,7	0
	Салат из капусты	80	1,68	8,08	7,44	108,8	20,48
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0
	итого	820	24,28	31,4	100,95	791,84	38,26
полдник							
	Сырники из творога с молоком сгущённым	140	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0,00
	Свежие фрукты(бананы)	150	1,59	0,5	30,36	133,5	0,11
	итого	490	21,39	17,2	87,46	636,8	0,65
Итого за 7 день		1886	59,73	71,43	270,86	2021,62	44,11

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: летний -осенний;

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша молочная «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,28	1,33
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0,00
	Бутерброд с сыром	20/8	4,51	8,06	9,88	130,48	0,09

	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,42	7,26	36,39	243,73	7,42
	Чай сладкий с лимоном	200/11	0,13	0,02	11,33	45	3,14
	Бутерброд с маслом	40/6	2,81	8,69	16,81	156,4	0
	Итого	457	10,36	15,97	64,53	445,13	10,56
	II Завтрак						
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	130	0,75	0	15,15	69	3
	итого	130	0,75	0	15,15	69	3
	Обед						
	Рассольник на курином бульоне, со сметаной и свежей зеленью.	200/2	2,24	2,61	10,24	73,6	5,49
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	38,42	0,00	5,49	207,62	0,00
	Котлеты рыбные	80	8,32	2,08	4,01	68,04	0,49
	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,08	67,04	12,29
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0
	Итого:	732	52,42	11,23	67,31	604,9	18,67
	полдник						
	Ватрушка с творогом	120	16,76	4,62	52,78	319,46	0,14
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	0
	Свежие фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	0,003
	итого	470	18,72	5,22	96,5	508,98	0,14
	Итого за 9 день	1789	82,25	32,42	243,49	1628,01	32,37

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: летний -осенний;

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	222,38	0,9
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
	Бутерброд с маслом	40/6	2,81	8,69	16,81	156,4	0
	Итого:	446	13,31	22,83	67,3	523,98	2,2
	II Завтрак						
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	130	0,75	0	15,15	69	3
	итого	130	0,75	0	15,15	69	3
	Обед						
	Суп «Харчо», с мясом птицы	200	4,97	6,19	21,3	152,84	9
	Тефтели из говядины с рисом(ежики)	170	15,26	23,74	18,16	347,28	0
	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58	2,73
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0
	итого	670	23,51	36,41	86,32	750,0	12,13
	Печенье сахарное	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0
	Свежие фрукты (груши)	150	0,6	0,6	14,7	66	0,003
	Чай с лимоном	200/11	0,13	0,02	11,33	45	3,14
	итого	431	5,98	7,48	78,11	402,9	3,14
	Итого за 10 день	1677	42,8	66,72	246,88	1745,88	20,47

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С(мг)
Итого за весь период	528,24	542,05	3123,86	16747,66	345,38
Среднее значение за весь период	52,82	54,20	312,39	1674,77	34,54
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от ккал.	3,15	3,24	18,65		

Примечание:

Согласно п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: используется специализированная продукция промышленного выпуска, обогащённые витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается.

Согласно п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется поваренная пищевая йодированная соль

