

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Родионово-Несветайского района детский сад «Колосок»
(МБДОУ детский сад «Колосок»)
сл. Алексеево-Тузловка

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детского сада «Колосок»
_____ Е.А. Данцева
Приказ № 88 от 31.08.2022г

Примерное перспективное десятидневное меню для детей

от 3-х до 7 лет

МБДОУ детского сада «Колосок»

с пребыванием 9,5 часов

Осенне-зимний период

сл. Алексеево-Тузловка

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Могильный М.П., Тутельян В.А. Москва. ООО «ДеЛипринт» 2012 г
На основании СанПин 2.3/2.4.3590 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	50/5	2,45	7,93	14,62	136	-	1
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	11,82	23,5	181,5	1,13	92
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41		412
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие	100	1,50	1	21,00	95	10,00	368
	Сок фруктовый	100	0,75	-	10,95	47	128,25	399
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	5,44	10,54	16,32	134,7	5,8	81
	Котлеты из говядины	80	11,92	19,13	11,64	173	-	282
	Каша рассыпчатая гречневая	150	14,3	14,0	64,4	40,6	-	313
	Салат из свеклы и зелёного горошка	60	1,04	5,2	5,1	77,1	41,9	34
	Кисель	180\200	0,44	0,024	0,02	142	0,146	379
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	17,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	
ПОЛДНИК								
	Блины-(оладьи) со сгущенкой	120	11,8	10,6	72,9	434		430
	Коф. нап с молоком	150	2,34	4,24	10,63	70	0,98	395
ИТОГО ЗА 1-й ДЕНЬ			64,95	85,4	302,04	1729	212	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/12	4,73	9,54	14,56	139	0,07	3
	Каша гречневая с сахаром и м/сл	160	4,67	4,86	20,94	146	-	101
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	-	412
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	фрукты свежие	100	0.40	0,8	9.80	44	10.0	368
ОБЕД	Суп рыбный	200	8,5	7,02	11,46	133,8	7,29	87
	Тефтели мясные	80	8,14	16,02	10,30	155	0,45	287
	Салат из солёных огурцов с луком	60	5,85	51,06	5,1	77,1	9,0	19
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,03	27,7	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	17,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	18,69	33,94	11,40	234	0,25	231
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	-	416
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			60,83	127,37	167,74	1335	51,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом/	50/5/	4,73	9,54	14,56	139	0,07	3
	Каша рисовая вязкая с изюмом	200	6,12	10,04	53,13	297	0,87	176
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	5.11	14.36	91	1,17	395
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	фрукты свежие	100	0,40	-	9,80	44	10,0	368
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	399
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	4,91	10,46	12,7	102,5	10,2	57
	Бефстроганов из отварного мяса с сметанным соусом	100	18,43	14,63	5,34	201,2	-	294
	Каша пшенная	140	5,67	5,28	32,55	200		330
	Салат из кукурузы	60	0,44	0,04	27,7	113	0.24	12
	Кисель	180\200	0,44	0,024	0,02	142	0,146	379
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ПОЛДНИК	кефир	180	5,22	9.72	7.20	90	1.25	401
	Булочка к чаю	50	7.87	2.72	29.54	165	0,27	485
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			63.25	68,56	231.07	1443	78,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/12	2,45	7,93	14,62	136	-	1
	Яйцо отварное	40	5,08	9,68	0,28	63		213
	Горошек консервированный	40	1,19	4,15	2,5	33,4	4,4	10
	Чай с молоком	180	2,67	4,97	14,31	89	1,20	394
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	яблоки свежие	100	0,40	0,8	9,80	44	10,00	368
	Сок вишневый	100	1,05	0,6	17,10	75	11,10	399
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	5,11	10,69	16,1	133,25	5,8	81
	Голубцы ленивые	160	14,12	20,14	20,26	219	20,03	298
	Винегрет овощной	60	0,84	7,7	4,80	57	8,28	45
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,32	23,88	97,6	1,72	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	17,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	
ПОЛДНИК	Каша гречневая рассыпчатая	140	11,79	6,77	57,95	340	10,76	165
	кефир	180	5,22	9,72	7,20	90	1,25	401
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			55,75	84,37	219,36	1535	98,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом/	50/5/	4,73	9,54	14,56	139	0,07	3
	Каша ячневая на молоке	200	6,38	6,8	41,1	243	-	313
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	5,11	14,36	91	1,17	395
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,45	0,6	24,45	102	3,0	399
ОБЕД	Суп картофельный с клёцками	200	2,06	5,9	12,5	86,5	5,9	85
	Котлеты рыбные паровые	80	8,71	10,11	5,89	77	0,27	257
	Картофельное пюре	150	3,41	6,61	2,27	152,5	20,1	321
	Икра свекольная	60	23,48	45,97	12,3	101	5,9	54
	Кисель	180\200	0,44	0,024	0,02	142	0,146	379
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	17,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	
ПОЛДНИК	кефир	180	5,22	9,72	7,20	90	1,25	401
	кондитерские	50	3,56	-	29,2	134,4		457
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			66,51	101,28	194,41	1516	62,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/12	2,45	7,93	14,62	136	-	165
	Каша перловая сладкая	150	4.60	4.77	37.59	206	0,91	94
	Чай с лимоном	180	0,12	-	10,20	41	2,83	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	1,65	0,3	18,90	84	4,50	399
ОБЕД	Суп рисовый	200	1.97	5.46	14.58	90.76	8,25	80
	Паровые биточки	80	11.18	21.9	14.63	216	1.03	289
	Макароны отварные	150	5.68	4.36	27.25	171	2.52	205
	Свекольная икра	60	1.38	6,18	8,4	94,8		46
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,03	27,7	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	17,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	-	419
	Сырники из творога с повидлом	120	33,64	22,81	20,52	421,2	-	245
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			74,26	79,52	234,02	1833	44,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	50/5/	3.69	7.93	14.62	136	-	1
	Каша овсяная жидкая молочная	200	2.45	7.25	17.62	134	-	185
	Чай с молоком	200	2.67	4.97	14.31	89	1.20	394
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64	3,00	399
ОБЕД	Суп рассольник ленинградский	200	8.41	20.46	66.36	48.3	30.15	76
	Каша вязкая перловая	150	3.07	4.4	21.80	135	-	168
	Гуляш из отварного мяса	70	15.42	12.41	3.96	189	0.60	277
	Салат винегрет овощной	60	0,61	7,61	1,48	42	5,9	45
	Кисель	180\200	0,44	0,024	0,02	142	0,146	379
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	17,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	
ПОЛДНИК	запеканка из творога	60	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Кефир	200	5,22	9,72	7,20	90	1,26	401
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			65,94	87,72	210,23	1473,8	66,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/12	4,73	9,54	14,56	139	0,07	3
	Омлет натуральный	85	7,52	20,98	1,51	157	0,15	215
	Капуста тушённая	60	20,65	32,37	94,28	75	17	336
	Кофейный молочный	200	2,65	4,29	18,83	102	0,34	395
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,45	0,3	22,80	94	6,00	399
	свежие (яблоки, бананы)	100	0,40	0,8	9,80	44	10,0	368
ОБЕД	Борщ с фасолью	200	14,18	20,40	58,12	47,3	2,5	63
	Рыба, тушенная с овощами	80	10,10	5,97	7,98	126	0,52	254
	Каша вязкая пшённая	150	27,89	33,38	15,62	100,5	-	314
	Салат соленых огурцов с луком	60	0,58	5,1	0,26	59	10,98	19
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,04	27,7	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	17,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	
ПОЛДНИК	кондитерские	50	3,56	-	29,2	134,4		457
	Кефир	200	5,22	9,72	7,20	90	1,26	401
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			104,0	143,79	338,42	1439	73,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	50/5	4.73	9.54	14,56	139	0.07	1
	Икра баклажанная	60	15.02	45.59	61.62	71	2.9	52
	Сосиска отварная	50	5,50	11.95	0.20	130	-	275
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,65	4,29	18,83	102	0,34	396
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,15	-	15,15	64	3,0	399
ОБЕД	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,67	5,6	17,1	104,5	8,25	80
	Домашнее жаркое	160\180	4,25	6,38	10,25	155	0.45	276
	Салат из солёного огурца	60	8.58	5.1	2.6	59	5.5	19
	Кисель	180\200	0,44	0,024	0,02	142	0,146	379
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	17,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	
ПОЛДНИК	молоко	200	5.48	10.36	9.07	102	2.46	400
	ватрушка	50	4.43	7.64	12.49	136	0.02	458
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			59,57	107,37	192,45	1362	47,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/12	2,45	7,93	14,62	136	-	1
	Каша манная молочная	250	2.40	4.09	21.04	128	-	185
	Чай с лимоном	180	0,12	-	10,20	41	2,83	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,45	0,3	22,80	94	6,00	399
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,8	9,80	44	10,00	368
ОБЕД	Суп рыбный	200	8.5	7.02	11.46	133.8	7.29	87
	Плов из курицы	160	16.0	28.49	26.76	304	0.41	304
	Салат из варенной свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	-	34
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,04	27.7	113	1.4	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	17,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	6,9	
ПОЛДНИК	Блины (оладьи) с повидлом	120	11,8	10,6	72,9	434		430
	Кефир	200	5,22	9,72	7,20	90	1,26	401
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			54,3	73,54	237,43	1732	53,49	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			669.4	959,6	2327	53978	790	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			66.9	95.9	232.7	5397.8	79.0	
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ			100	100	100	100	100	