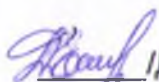


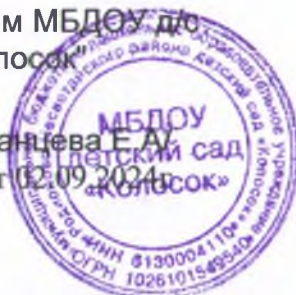
Утверждено:

заведующим МБДОУ д/о
"Колосок"



Данцева Е.А.

приказ № 113/1 от 02.09.2024г.



Перспективное 10-ти дневное меню для воспитанников от 3-7 лет МБДОУ детский сад «Колосок» с 9,5 часовым пребыванием

Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельян М: ДеЛи принт 2017г. Справочник-М: ДеЛи принт 2008.-276с
Скурихин И.М, Тутильян В.А. Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные)
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №7,таблица №2

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение №9

Таблицы замены пищевой продукции в граммах (нетто) к СанПиН2.3/2.4.3590-20 Приложение №11

В рационе- йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

10-ти дневное меню для воспитанников МБДОУ детский сад "Колосок" 3-7 лет (9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,5					

Неделя 1/ день 1

завтрак

54-1о/2022н	омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,4	0,2
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,38	0,00
	Итого	400	19,13	25,1	39,49	460,18	1,26

2й- завтрак

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

обед

54-2з/2022н	овощи по сезону в нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75
70/2017м							
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
268/2017м	котлеты биточки, шницели мясные	70	9,23	11,72	11,93	190,12	0,07
128/2017м	картофельное пюре	130	2,86	8,33	16,47	152,29	16,19
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	660	20,43	24,573	77,59	621,34	23,94

полдник

54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
401/2017м	оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	45,20	294,13	0,00
	Итого	305	10,38	9,79	57,78	360,75	0
	Всего на день	1465	50,4	59,5	185,0	1484,7	65,2
	Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

10-ти дневное меню для воспитанников МБДОУ детский сад "Колосок" 3- 7 лет (9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал 3-7 лет	Витамины (мг) с 3-7 лет
			Б 3-7 лет	Ж 3-7 лет	У 3-7 лет		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
неделя 1 / день 2							
завтрак							
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,09	16,07	120,89	0,64
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	410	8,47	11,69	45,06	319,69	2,24
2й- завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
обед							
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05
295/2017м	котлеты рубленые из птицы	70	14,14	3,20	10,10	126,40	0,70
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая	130	3,20	4,16	31,63	176,36	0,00
331/2017м	соус сметанный с томатом	20	0,28	0,99	1,40	16,02	0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	685	23,73	15,33	103,90	648,69	13,16
полдник							
223/2017м	запеканка из творога	100	19,75	7,10	27,80	254,10	0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	270	24,7	13,4	37,8	370,6	1,1
	Всего на день	1465	57,3	40,9	196,5	1386,0	26,5
	Соль йодированная	5					
	Норма по СанПин 75%+ - 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

10-ти дневное меню для воспитанников МБДОУ детский сад "Колосок" 3-7 лет (9,5 часов)

№ рец.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность	Витамины (мг)
			3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	
неделя 1 / день 3								
завтрак								
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48	
2/2017М	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48	
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02	
	Итого	400	10,1	11,5	60,8	386,9	2,0	
2й-завтрак								
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00	
	Итого	100	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0	
обед								
131/2017м	горошек зеленый консервированный	50	1,41	0,08	2,90	18,42	6,75	
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94	
54-10м/2022н	капуста тушеная с мясом	180	19,89	19,71	11,88	304,47	21,67	
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65	
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00	
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00	
	Итого	640	27,75	22,66	75,75	619,3	35,01	
полдник								
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03	
54-2гн/2022н	какао с молоком	180	4,2	3,24	11,4	90,36	0,68	
	Итого	260	9,24	6,15	54,13	307,63	0,71	
	Всего на день	1400	47,5	40,3	200,8	1356,2	77,7	
	Соль йодированная	5						
Норма по СанПин 75%+- 5%			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395		

10-ти дневное меню для воспитанников МБДОУ детский сад "Колосок" 3-7 лет (9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
неделя 1 / день 4							
завтрак							
54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76	0,48
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	410	11,53	13,60	48,71	363,36	2,12
2й- завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
обед							
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80	1,80
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и	185	1,58	5,09	9,91	91,77	6,40
229/20217м	рыба ,тушенная с овощами	70	11,55	6,30	5,25	123,62	2,98
128/2017м	картофельное пюре	130	2,86	8,33	16,47	152,29	16,19
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	665	20,65	22,87	71,24	572,37	28,18
полдник							
401/2017м	оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	45,20	294,13	0,00
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	275	13,13	12,44	51,20	369,13	0,19
	Всего на день	1450	45,7	49,3	181,0	1351,9	40,5
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

10-ти дневное меню для воспитанников МБДОУ детский сад "Колосок" 3-7 лет (9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
неделя 1 / день 5							
завтрак							
182/2017м	каша жидкая молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	180	7,43	5,82	33,86	217,54	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
379/2017м	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,25	12,50	83,70	0,22
	Итого	410	14,1	15,7	65,8	460,8	0,7
2й-завтрак							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40
обед							
54-2з/2022н 70/2017м	овощи по сезону в нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,43	5,96	12,13	107,88	7,06
203/2017м	макароны отварные с маслом	130	4,60	3,94	28,46	167,70	0,00
297/2017м	фрикадельки из кур	70	9,96	8,82	8,57	153,50	0,70
330/2017м	соус сметанный	30	0,87	1,5	1,76	24,03	0,01
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	690	21,29	20,833	96,13	656,7	11,216
полдник							
54-2т/2022н	запеканка творожная с морковью и сметаной	160	14,31	11,37	30,79	280,77	0,39
385/2017м	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	2,96
	Итого	310	18,66	15,12	37,99	361,02	3,35
	Всего на день	1510	54,5	51,6	210,0	1520,88	55,27
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

10-ти дневное меню для воспитанников МБДОУ детский сад "Колосок" 3-7 лет (9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
неделя 2 / день 6							
завтрак							
253/2011м	макароны отварные с маслом и сахаром	150	5,55	4,79	30,3	186,51	0
2/2017М	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48
54-2гн/2022н	чай с сахаром	200	0,2	0	10,37	42,31	1,13
	Итого	400	7,92	8,31	63,87	361,98	1,61
2й-завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
обед							
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75
54-6/2022н	суп картофельный с клецками	180	3,47	3,30	13,53	97,70	2,79
54-9м/2022м	жаркое по домашнему	180	16,72	22,08	16,58	331,92	5,37
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	640	24,88	28,16	77,90	664,13	13,56
полдник							
430/2017м	булочка "Российская"	80	5,63	6,41	38,96	236,00	0,00
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	Итого	260	7,23	7,51	51,54	302,62	0,00
	Всего на день	1400	40,43	44,38	203,11	1375,73	25,17
	Соль йодированная	5					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

10-ти дневное меню для воспитанников МБДОУ детский сад "Колосок" 3-7 лет (9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/r/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
неделя 2 / день 7							
завтрак							
54-21к/2022з	каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	180	4,68	4,92	25,8	166,08	0,48
3/2017м	бутерброд с сыром 35/5/10	50	5,13	6,88	16,97	150,32	0,04
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	410	10,09	11,8	52,31	355,68	2,12
2й-завтрак							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40
обед							
47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,85	2,50	4,23	42,80	1,80
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,42	4,20	12,98	95,40	7,05
268/2017м	котлеты биточки, шницели мясные	70	9,23	11,72	11,93	190,12	0,07
128/2017м	картофельное пюре	130	2,86	8,33	16,47	152,29	16,19
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	665	18	27	81	643	25,9
полдник							
223/2017м	запеканка из творога	100	19,75	7,10	27,80	254,10	0,78
327/2017М	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	270	24,70	13,43	37,77	370,60	1,07
	Всего на день	1445	53	53	181	1411	69
	Соль йодированная	5					

10-ти дневное меню для воспитанников МБДОУ детский сад "Колосок" 3-7 лет (9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
неделя 2 /день 8							
завтрак							
54-28к/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	180	4,80	5,16	22,70	156,44	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	410	8,22	12,76	51,49	354,04	1,50
2й- завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
обед							
54-2з/2022н	овощи по сезону нарезке (огурец)	50	0,41	0,083	1,25	7,08	2,8
70/2017м	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,58	5,09	9,91	91,77	6,40
54-1с/2022н	печень тушенная в соусе	70	9,28	7,86	2,46	117,70	20,68
261/2017м	каша рисовая рассыпчатая	130	3,20	4,16	31,63	176,36	0,00
171/2017м	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
54-1хн/2022н	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
702/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
701/2010м	Итого	665	18,49	17,72	89,21	589,42	30,53
полдник							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03
385/2017м	молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,96
	Итого	260	9,62	8,49	56,02	339,5	2,99
	Всего на день	1435	36,73	39,37	206,52	1329,96	45,02
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%			39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	

10-ти дневное меню для воспитанников МБДОУ детский сад "Колосок" 3- 7 лет (9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет

неделя 2 / день 9

завтрак

54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180	6,12	6,72	22,20	173,76	0,48
2/2017М	бутерброд с повидлом 30/5/15	50	2,17	3,52	23,2	133,16	0,48
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	410	8,57	10,24	54,94	346,20	2,56

2й- завтрак

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

обед

54-2з/2022н 70/2017м	овощи по сезону нарезке (помидор)	50	0,58	0,083	1,91	10,3	1,75
54-5с/2022н	суп картофельный с мясными фрикадельками	180	7,70	5,45	12,53	130,05	7,60
54-12м/2022н	плов из птицы	200	13,90	10,85	22,90	244,85	0,60
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,45	0,00	17,82	72,90	0,65
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	660	26,2	16,913	81,3	581,71	10,6

полдник

406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	Итого	260	6,64	4,01	55,31	283,89	0,03
	Всего на день	1430	41,91	31,16	201,65	1 254,20	53,19

Соль йодированная

5

Норма по СанПин 75%+- 5%

39,15-41,85

43,5-46,5

189,22-202,27

1305-1395

10-ти дневное меню для воспитанников МБДОУ детский сад "Колосок" 3-7 лет (9,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
неделя 2 / день 10							
завтрак							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170	7,70	7,96	28,30	215,64	0,48
1/2017м	бутерброд с маслом 40/10	50	3,24	7,6	19,45	159,52	0
54-2гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	400	11,12	15,56	57,09	413,24	1,50
2й-завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
обед							
54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	50	0,67	2,25	3,83	38,00	4,75
54-3с/2022н	рассольник ленинградский	180	1,73	4,63	11,04	95,99	5,94
128/2017м	картофельное пюре	130	2,86	8,33	16,47	152,29	16,19
239/331/2017м	тефтели рыбные запеченные в соусе сметанном с томатом 60/30	90	8,69	5,31	10,66	122,72	0,70
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	180	0,24	0,12	9,24	38,28	0,81
702/2010м	хлеб ржаной	30	2,00	0,33	16,47	76,85	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	680	17,76	21,17	77,38	570,89	28,39
полдник							
54-2т/2022н	запеканка творожная с морковью и сметаной	160	14,31	11,37	30,79	280,77	0,39
385/2017м	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	2,96
	Итого	310	18,66	15,12	37,99	361,02	3,35
	Итого	1490	47,94	52,25	182,26	1392,15	43,24
	Соль йодированная	5					
	Всего за 10 дней	14490	476,00	461,33	1948,00	13862,82	500,86
	Средний суточный рацион	1449	47,60	46,13	194,80	1386,28	50,09
	Норма по СанПин 75%+- 5%		39,15-41,85	43,5-46,5	189,22-202,27	1305-1395	норма