

Отдел образования администрации **УТВЕРЖДЕНО** Мунципальное образовательное учреждение «Ромашка»
Приказ по МАДОУ «Ромашка»
№ 48 от 20.03 2017 года
Заведующая МАДОУ «Ромашка»
Михайлова Ж.Е.
ИНН 6035002651 КПП 603501001
172710, Тверская область,
пос. Лено, ул. Делегатская, д. 30
(848230) 2-41-66

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Примерное десятидневное меню с пребыванием детей 10,5

часов

с 3-х до 7 лет

составлено в соответствии с обязательными требованиями и с учетом рекомендуемых СанПиН 2.4.1.3049-13 (75% от суточного рациона).

Пояснительная записка.

Меню составлено для организации питания детей в возрасте с 1,5 года до 3 лет и с 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием детей в ДОУ с 4-разовым питанием (завтрак, 2 завтрак, обед и полдник) При составлении 10- дневного меню использован рекомендуемый СанПин 2.4.1.2660-10 среднесуточный набор продуктов питания. Потребность в энергии и пищевых веществах рассчитана так же в соответствии с требованиями СанПин: для детей от 1,5 до 3 лет – 1400 кКал, 3-7 лет – 1800 кК ал. В разработанном меню учтена потребность детей в калориях : 75% от суточной нормы (в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13) При этом учитывается, что в завтрак дети должны получить 20% суточной нормы, 2 завтрак – 5%, обед – 35% и полдник – 20%.

Таблица калорийности примерного 10-дневного меню

День	с 1 до 3	с 3 до 7	норма	норма
1	1028,31	1304,53	1050	1440
2	1094,19	1528,17		
3	1099,00	1395,36		
4	1139,08	1448,47		
5	1134,13	1509,00		
6	1115,13	1574,44		
7	1169,38	1579,38		
8	1241,25	1602,6		
9	1120,98	1523,57		
10	1092,01	1437,53		
	11233,46	14903,05	10500	14400

При составлении меню использована следующая литература:

- Сборник технологических карт, рецептов блюд для детского питания (2 части) 2017 г Уфа
- «Технологические карты ДОУ» (сборник №4) Санкт -Петербург
- СанПин 2.4.1.3049-13

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
завтрак Макаронны с сыром 150\200	завтрак Каша рисовая молочная жидкая 200\220	завтрак Каша овсяная молочная 200\220	завтрак Каша манная молочная 200\220	завтрак Каша ячневая молочная 200\220	завтрак Каша овсяная молочная 200\220	завтрак Суп молочный макаронный 200\1250	завтрак Каша манная молочная 200\220	завтрак Каша молочная Дружба 200\250	завтрак Каша пшеничная молочная жидкая 200\250
сыр									
Кофейный напиток на молоке 180\200	Кофейный напиток на молоке 180\200	Кофейный напиток на молоке 180\200	Кофейный напиток на молоке 180\200	Кофейный напиток на молоке 180\200	Кофейный напиток на молоке 180\200	Кофейный напиток на молоке 180\200	Кофейный напиток на молоке 180\200	Какао напиток с молоком 180\200	Чай с сахаром 180\200
Хлеб пшеничный с маслом 50\5 70\8	Хлеб пшеничный с маслом 50\5 70\8	Хлеб пшеничный с маслом 50\5 70\8	Хлеб пшеничный с маслом 50\5 70\8	Хлеб пшеничный с маслом 50\5 70\8	Хлеб пшеничный с маслом 50\5 70\8	Хлеб пшеничный с маслом 50\5 70\8	Хлеб пшеничный с маслом 50\5 70\8	Хлеб пшеничный с маслом 50\5 70\8	Хлеб пшеничный с маслом 50\5 70\8
обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед
Рыбный суп со сметаной 200\250	Суп картофельный бобовый с гречками сметаной 200\250	Борщ с о свежей капустой и сметаной 200\250	Суп крестьянский со сметаной 200\250	Суп рассольник со сметаной Ленинградский 200\250	Щи со свежей капусты со сметаной 200\250	Суп крестьянский со сметаной 200\250	Щи со свежей капусты со сметаной 200\250	Щи со свежей капусты со сметаной 200\250	Суп макаронный со сметаной 200\250
Хлеб ржаной 40\50	Хлеб ржаной 40\50	Хлеб ржаной 40\50	Хлеб ржаной 40\50	Хлеб ржаной 40\50	Хлеб ржаной 40\50	Хлеб ржаной 40\50	Хлеб ржаной 40\50	Хлеб ржаной 40\50	Хлеб ржаной 40\50
Картофельное пюре с котлетой 150\200 50\60	Картофель тушеный по домашнему с мясом 150\200\50\70	Картофель тушеный по домашнему с мясом 150\200	Гречневая каша рассыпчатая с биточками 150\200 50\60	Рис отварной с рыбной котлетой 150\502 00\60	Картофельное пюре с биточками 150\200 50\60	Тефтели из говядины с молочным соусом 50\70\20\30	Макаронны с рыбной котлетой 150\50200 \60	Картофель тушеный по домашнему с мясом 150\200	Гуляш из говядины с рисом 150\200\50\70
Свекла отварная	Свекла отварная	Свекла отварная	Свекла отварная	Свекла отварная	Свекла отварная	Свекла отварная	Свекла отварная	Свекла отварная	Свекла отварная
Компот с\ф 180\200 с вит С	Компот с\ф 180\200 с вит С	Компот с\ф 180\200 с вит С	Компот с\ф 180\200 с вит С	Компот с\ф 180\200 с вит С	Компот с\ф 180\200 с вит С	Компот с\ф 180\200 с вит С	Компот с\ф 180\200 с вит С	Компот с\ф 180\200 с вит С	Компот с\ф 180\200 с вит С
полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник	полдник
Сырники творожные с повидлом 90\110	Блины со стущеным молоком 53\70	Биточки манные с вареньем 165\200	Макаронны с сыром 150\200	Рагу овощное 150\200	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом 150\200	Оладьи с стущеным молоком	Рагу овощное 150\200	Сырники творожные с повидлом 90\110	Капустная котлета 105\155
Кисель 180\200	Чай с сахаром 180\200	Кисель 180\200	Чай с сахаром 180\200	Какао напиток с молоком 180\200	Молоко 150\180	Чай с сахаром 180\200	Кофейный напиток на молоке 180\200	Чай с сахаром 180\200	Какао напиток с молоком 180\200