

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №5»
/Н.А.Кобякова
22 января 2024 года



Примерное 10-дневное меню с организацией 4-разового питания для детей дошкольного образовательного учреждения с 10-часовым пребыванием в возрасте с 3 до 7 лет.

Примерное меню составлено на основании:

1. «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» (Пермь 2021 г.);
2. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» (Пермь 2011 г.).

1 день						
№ рецептуры	наименование блюда	выход	б	ж	у	ккал
завтрак						
162 (2011)	каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,18	5,85	27,64	187,92
267	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20
469	молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,60	107,00
итого:		470	19,36	15,99	52,30	428,12
2-й завтрак						
Ф4	фрукт (банан или др. при наличии)	120	1,80	0,60	25,20	113,40
итого:		120	1,80	0,60	25,20	113,40
обед						
2	салат витаминный	50	0,6	2,55	2,75	36,50
432	заправка для салата	3	0	1,50	0,12	13,97
131	суп-пюре из картофеля	200	4,64	4,76	13,72	116,20
341	котлеты "Пермские"	70	11,20	10,85	8,40	177,10
380	капуста тушеная	70	1,40	2,38	5,32	48,30
256	макаронные изделия отварные	80	2,96	2,64	15,76	98,40
484	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00
143	гренки из пшеничного хлеба	40	2,98	0,31	18,30	87,96
574	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
итого:		743	26,18	25,44	91,40	700,23
ПОЛДНИК						
531	ватрушки с творогом	70	9,10	3,27	25,32	168,00
460	чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60
итого:		250	10,54	4,44	35,67	225,60
итого за день:		1583,00	57,88	46,47	204,57	1467,35

2-й день

2-й день						
завтрак						
168 (2011)	каша ячневая молочная вязкая	200	7,05	4,63	26,26	175,00
72	бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариан	40	1,42	3,38	20,80	119,11
574	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00
Итого:		460	10,74	8,58	73,38	413,31
2-й завтрак						
501	сок	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого:		200	1,00	0,20	20,20	86,00
обед						
45	салат сельдь с картофелем	50	3,20	4,25	3,70	66,00
100	рассольник ленинградский	180	1,89	3,67	9,54	78,84
321	мясо тушеное	70	11,20	10,50	3,50	153,30
211	каша рассыпчатая с овощами	150	3,43	3,07	33,93	177,14
574	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
573	хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,60
457	чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20
Итого:		690	24,54	22,20	86,74	644,28
ПОЛДНИК						
373	котлеты "Нежные"	70	13,02	8,68	4,41	148,40
403	соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	0,67	1,24	1,27	18,90
486	компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,40
152	Картофель отварной с маслом	150	4,14	7,71	15,43	147,14
Итого:		420	17,92	17,72	31,10	355,84
Итого за день:		1770	54,20	48,7	211,42	1499,43

3-й день

3-й день						
завтрак						
148	овощи свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,50
269	омлет с зеленым горошком	110	7,33	11,00	3,52	142,27
574	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20
464	кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,70
итого:		400	13,62	12,82	41,52	336,47
2-й завтрак						
469	молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,60	107,00
итого:		200	5,80	5,30	9,60	107,00
обед						
15	салат из свежих огурцов	50	0,40	3,00	1,30	34,00
432	заправка для салата	3	0,00	1,50	0,12	13,97
127	суп гороховый	180	5,33	2,36	11,36	88,02
Ф4	фрукт (банан или др. при наличии)	120	1,80	0,60	25,20	113,40
377	пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00
359	печень, тушенная в соусе сметанном	70	11,62	5,60	6,51	123,20
494	компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,01	15,75	64,80
573	хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,80
574	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
итого:		803	27,39	19,68	90,81	650,99
ПОЛДНИК						
240	Плов вегетарианский с сухофруктами	180	5,13	3,96	63,63	311,40
459	чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36,00
итого:		360	5,40	4,05	72,18	347,40
итого за день:		1763	52,21	41,85	214,11	1441,86

4-й день

4-й день						
завтрак						
284	суфле из творога паровое	150	19,50	7,50	19,50	223,50
86	повидло, джем, варенье (порциями)	30	0,12	0,00	19,50	78,60
Ф1	фрукт (яблоко или др. при наличии)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
459	чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36,00
итого:		460	20,29	7,99	57,35	382,50
2-й завтрак						
470	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	9,10	107,00
итого:		200	5,8	5	9,1	107
обед						
103	Щи из свежей капусты	180	0,94	3,19	2,48	42,48
433	сметана 15% (с термообработкой)	5	0,12	0,75	0,16	7,88
297 (2011)	каша гречневая рассыпчатая	150	2,00	6,93	38,64	224,91
327	гуляш из отварной говядины	70	14,00	13,65	2,31	180,60
1	салат из белокачанной капусты	50	0,73	3,00	4,20	47,00
432	заправка для салата	3	0,00	1,50	0,12	13,97
573	хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,80
486	компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,40
574	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
итого:		688	21,80	29,72	79,77	666,84
ПОЛДНИК						
299	рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,85	1,15	3,35	51,50
573	хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,80
384	пюре из овощей по-московски	150	2,10	6,90	10,65	112,50
460	чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60
итого:		420	11,91	9,38	34,19	268,40
итого за день:		1768	59,80	52,09	180,41	1424,74

5-й день						
завтрак						
161(2011)	каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200	7,26	4,54	31,68	196,59
63	бутерброд с сыром (1-й вариант)	40	6,13	8,00	8,89	132,44
469	молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,60	107,00
итого:		440	19,19	17,84	50,17	436,03
2-й завтрак						
501	сок	200	1,00	0,20	20,20	86,00
итого:		200	1	0,2	20,2	86
обед						
119	суп картофельный с рыбой	180	8,50	2,81	7,78	90,36
256	макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50
403	соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	0,67	1,24	1,27	18,90
357	оладьи из печени по-кунцевски	70	11,90	3,71	9,80	121,10
6	салат из капусты белокачанной, овощей и яблок	50	0,50	3,00	2,50	39,00
432	заправка для салата	3	0,00	1,50	0,12	13,97
486	компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,40
574	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20
итого:		723	32,69	18,14	91,81	661,83
ПОЛДНИК						
543	булочка дорожная	50	3,58	6,67	24,00	170,83
457	чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
итого:		250	3,78	6,77	33,30	208,83
итого за день:		1613	56,66	42,95	195,48	1392,69

6-й день

6-й день						
завтрак						
139	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,70	160,20
69	бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,83	12,57	11,43	166,86
457	чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20
итого:		420	7,77	19,14	39,50	361,26
2-й завтрак						
470	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	9,10	107,00
итого:		200	5,80	5,00	9,10	107,00
обед						
32	салат из свеклы с сыром	50	1,50	4,20	3,50	58,00
128	суп-лапша домашняя	200	2,00	3,08	8,90	71,40
Ф2	фрукт (апельсин или др. при наличии)	100	0,90	0,20	8,10	37,80
328	жаркое по-домашнему	180	16,92	12,87	23,22	276,30
487	компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	12,78	54,00
573	хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,60
574	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
итого:		780	27,03	21,30	88,21	652,90
ПОЛДНИК						
22	салат из моркови и яблок	60	0,60	3,66	4,50	53,40
547	коржик молочный	50	2,33	4,08	20,67	128,33
501	сок	200	1,00	0,20	20,20	86,00
итого:		310	3,93	7,94	45,37	267,73
итого за день:		1710	44,53	53,38	182,18	1388,89

7-й день

7-й день						
завтрак						
165 (2011)	каша пшенная молочная жидкая	200	5,89	5,37	30,56	194,09
72	бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариан	40	1,42	3,38	20,80	119,11
457	чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20
итого:		420	7,49	8,84	59,73	347,4
2-й завтрак						
501	сок	200	1,00	0,20	20,20	86,00
итого:		200	1,00	0,20	20,20	86,00
обед						
123	суп картофельный с фрикадельками	180	6,44	6,89	5,40	109,44
15	салат из свежих огурцов	50	0,40	3,00	1,30	34,00
432	заправка для салата	3	0,00	1,50	0,12	13,97
373	котлеты "Нежные"	70	13,02	8,68	4,41	148,40
403	соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	0,67	1,24	1,27	18,90
377	пюре картофельное	80	2,16	3,20	4,64	56,00
380	капуста тушеная	70	1,40	2,38	5,32	48,30
573	хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,60
574	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
484	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00
итого:		743	29,53	27,66	69,17	644,41
ПОЛДНИК						
329	бигус	150	13,50	9,98	3,90	159,75
574	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20
459	чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36,00
итого:		350	15,37	10,37	20,47	236,95
итого за день:		1713	53,39	47,07	169,57	1314,76

8-й день

8-й день						
завтрак						
159 (2011)	каша манная молочная вязкая	200	6,37	4,49	35,97	209,76
460	чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20
итого:		410	10,09	5,90	61,08	337,56
2-й завтрак						
470	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	9,10	107,00
итого:		200	5,8	5	9,1	107
обед						
98	свекольник	200	1,86	3,78	8,26	74,60
433	сметана 15% (с термообработкой)	5	0,12	0,75	0,16	7,88
5	салат из капусты белокачанной и огурцов	50	0,50	3,00	1,55	35,00
432	заправка для салата	3	0,00	1,50	0,12	13,97
307	котлеты или биточки рыбные	70	9,00	1,10	7,00	74,00
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
387	рис, припущенный с томатом	150	3,75	3,95	29,55	170,40
487	компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	12,78	54,00
итого:		718	20,18	14,95	86,21	561,85
ПОЛДНИК						
24	салат из моркови с сухофруктами	60	0,72	3,66	9,72	75,00
535	Пирожки печеные из сдобного теста	50	2,67	2,25	14,92	90,83
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00
итого:		310	4,06	6,18	42,94	243,83
итого за день:		1638	40,13	32,03	199,33	1250,24

9-й день						
завтрак						
139	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,70	160,20
63	бутерброд с сыром (1-й вариант)	40	6,13	8,00	8,89	132,44
464	кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,70
итого:		420	13,15	15,56	38,85	349,34
2-й завтрак						
Ф4	фрукт (банан или др. при наличии)	120	1,80	0,60	25,20	113,40
итого:		120	1,8	0,6	25,2	113,4
обед						
123	суп картофельный с фрикадельками	180	6,44	6,89	5,40	109,44
2	салат витаминный	50	0,60	2,55	2,75	36,50
432	заправка для салата	3	0,00	1,50	0,12	13,97
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
175	овощи в молочном соусе	150	3,77	7,11	10,63	121,71
408	сметанный соус	20	0,30	1,87	0,48	19,94
357	оладьи из печени по-кунцевски	70	11,90	3,71	9,80	121,10
494	компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,01	15,75	64,80
итого:		713	27,96	24,33	71,72	619,46
ПОЛДНИК						
373	котлеты "Нежные"	70	13,02	8,68	4,41	148,40
422	соус красный основной	20	0,40	0,52	1,24	11,26
573	хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,80
459	чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36,00
380	капуста тушеная	150	3,00	5,10	11,40	103,50
итого:		440	18,21	14,55	35,44	345,96
итого за день:		1693	61,12	55,04	171,21	1428,16

10-й день

10-й день						
завтрак						
284	суфле из творога паровое	150	19,50	7,50	19,50	223,50
86	повидло, джем, варенье (порциями)	30	0,12	0,00	19,50	78,60
Ф1	фрукт (яблоко или др. при наличии)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
459	чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36,00
итого:		460	20,29	7,99	57,35	382,50
2-й завтрак						
470	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	9,10	107,00
итого:		200	5,80	5,00	9,10	107,00
обед						
95	борщ с капустой и картофелем	180	1,33	3,19	5,00	54,00
327	гуляш из отварной говядины	70	14,00	13,65	2,31	180,60
378	пюре картофельное с морковью	150	3,15	6,00	10,95	111,00
20	салат из свежих помидоров с перцем	50	0,50	3,05	2,15	38,00
432	заправка для салата	3	0,00	1,50	0,12	13,97
573	хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00
итого:		713	24,33	28,35	65,62	607,57
ПОЛДНИК						
240	Плов вегетарианский с сухофруктами	180	5,13	3,96	63,63	311,40
484	кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	13,50	54,00
итого:		360	5,13	3,96	77,13	365,40
итого за день:		1733,00	55,55	45,30	209,20	1462,47

	с 3 до 7 лет	Б	Ж	у	ккал
	факт	53,5	46,5	193,7	1407,1
	суточная норма	54,0	60,0	261,0	1800,0
	%	99,1	77,5	74,2	78,2

Возраст с 3 до 7 лет	Средняя за 10 дней	Норма	Факт калорийности
завтрак	377,45	20,00	20,97
2-й завтрак	101,98	5,00	5,67
обед	641,04	35,00	35,61
полдник	286,59	15,00	15,92
Сумма	1407,06	75,00	78,17

Примечание: для приготовления холодных блюд (салаты, винегреты, овощные закуски) по умолчанию используется масло растительное, в отдельных случаях для заправки холодных блюд может использоваться "заправка для салата" (отражена в примерном меню)

Накопительная ведомость (для детей с 3 до 7 лет)

день недели	хлеб ржаной	хлеб пшеничный	мука пшеничная	крупы, бобовые	макаронные изделия	картофель	овощи	фрукты	сухофрукты	соки	мясо	субпродукты	птица	рыба	молоко	кисломолочные продукты	творог	сыр	сметана
1	30	85,4	40,19	29,27	27,2	75	201,5	130,5	0	0	51,8	0	0	0	428,2	0	35	0	0
2	40	63,38	3,8	90,17	0	0	231,36	66,78	36	200	59,5	0	28	36,15	101,76	0	0	13,72	0
3	60	50	3,5	84,6	0	0	126,48	134,13	121,5	0	0	72,8	0	0	302,7	0	0	0	0
4	30	40	13,09	78	0	0	276,39	142,48	30	0	85,4	0	0	48,5	200	106,5	0	0	0
5	40	47,78	46,23	39,02	51	81	59,36	43	0	200	0	56	0	39,28	297,56	0	0	17,78	0
6	30	62,86	27,08	0	32	162	115,02	176,44	0	200	74,7	0	0	0	145	200	0	3,85	0
7	50	63,38	1,84	39,02	0	0	284,74	6,48	17,78	200	68,25	0	28	51,9	114,54	0	0	13,72	0
8	30	74	23,33	95,49	0	0	161,35	57,24	6,6	0	20,83	0	0	50	132,29	200	0	0	5
9	30	73,38	15,2	0	16	97,66	338,15	136,98	13,5	0	0	56	28	51,9	189,2	0	0	31,5	10
10	30	0	13,09	68,4	0	75,9	186,34	106,48	44,4	0	85,4	0	0	0	42	200	106,5	0	4,5
сумма на 1-го чепека (т)	370,00	590,18	187,35	523,97	126,20	1015,57	1823,76	962,08	157,96	800,00	445,88	184,80	84,00	277,73	1828,25	800,00	248,00	80,57	29,00

Согласно технологическим картам «Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений», 2021 г. для приготовления блюда используется соль йодированная, что соответствует п. 8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.