

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МБДОУ «ЦРР» с. Новосысоевки

№ 59-од от 29.12.2023 г.

З.Е. Пьянкова



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,

ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ «ЦРР» с. НОВОСЫСОЕВКИ

С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРИВЫВАНИЕМ

(при подготовке 10-дневного меню были использованы:

«Сборник технологических нормативов.-Сборник рецептов на продужкино питания для детей в дошкольных образовательных учреждениях»./Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2016-640 с.

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений», под об. Ред. Первалова А.Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2013 г.

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под ред. Коровка Л.С., Добросердова И.И. Уральский региональный центр питания.)

Прием пищи День 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150,00	12,11	24,63	2,72	289,07	0,24	229
	Хлеб пшеничный	45,00	3,42	0,36	22,14	105,75		114
	Чай с сахаром	200,00	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
	Сыр	10,00	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	7
Всего		405,00	17,90	27,95	34,18	468,83	0,34	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	537
Всего		100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50,00	1,30	2,59	3,09	41,48	4,75	10
	Борщ с капустой и картофелем	200,00	7,34	12,01	15,87	205,67	18,24	63
	Плов из курицы	150,00	8,78	12,46	28,40	262,82	2,25	321
	Кисель плодово-ягодный из концентрата витаминизированный	180,00	0,40	0,00	21,00	81,80	39,60	401
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	115
Всего		630,00	21,12	27,66	85,06	678,77	64,84	
Уплотненный полдник	Рагу овощное	150,00	2,59	7,23	13,43	130,25	16,35	148
	Гренка с сахаром	60,00	3,67	4,20	20,25	132,00	0,18	153
	Напиток кисло-молочный	200,00	2,10	2,50	24,09	79,00	0,00	401
Всего		410,00	8,36	13,93	57,77	341,25	16,53	
Всего за 1-й день		1545,00	47,88	69,64	187,11	1534,85	83,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 2	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150,00	6,23	7,84	23,83	190,85	1,61	199
		Хлеб пшеничный	45,00	3,42	0,36	22,14	105,75		114
		Масло порциями	5,00	0,04	3,62	0,06	33,05		6
		Кофейный напиток со сгущенным молоком	200,00	1,55	0,04	11,82	53,83	0,21	415
		Всего	400,00	11,24	11,86	57,85	383,48	1,82	
Всего	2-ой завтрак	Дюблоко	100,00	0,40	0,40	7,40	44,00	10,00	537
	Всего	100,00	0,40	0,40	7,40	44,00	10,00		
Обед	Икра кабачковая пром. производства	Икра кабачковая пром. производства	50,00	0,60	2,70	4,50	46,00	5,70	126
		Рассольник ленинградский	200,00	4,09	7,23	8,35	111,26	2,58	82
		Запеканка картофельная с печенью	150,00	11,87	7,21	19,86	208,90	8,95	164
		Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	115
		Компот из сухих фруктов витаминизированный	180,00	0,03	0,00	16,23	65,22	0,31	391
		Всего	630,00	19,89	17,74	65,64	518,38	11,84	
Уплотненный полдник	Каша рисовая с изюмом	Каша рисовая с изюмом	150,00	2,28	3,96	31,78	171,94	0,00	190
		Пирожок с повидлом	70,00	4,42	2,34	43,03	208,33	0,12	437
		Чай с лимоном	200,00	0,10	0,02	9,46	39,19	1,61	412
Всего	420,00	6,80	6,32	84,27	419,46	1,73			
Всего за 2-й день		1550,00	38,33	36,32	215,16	1365,32	25,39		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 3	Завтрак	Каша гречневая молочная	150,00	4,75	5,97	15,68	0,91	182	
		Чай с сахаром	200,00	0,05	0,01	9,32	0,03	411	
		Хлеб пшеничный	45,00	3,42	0,36	22,14	105,75	114	
Всего		395,00	8,22	6,34	47,14	278,66	0,94		
2-ой завтрак		Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	537
		Огурец соленый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
Обед		Огурец соленый	50,00	0,40	0,05	0,85	5,50	2,50	44
		Суп с рыбными консервами (сайра)	200,00	6,10	4,81	14,19	124,69	6,08	159
		Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130,00	3,13	2,75	32,88	168,30	0,00	330
		Котлета рыбная	70,00	9,32	3,91	6,73	106,67	0,37	351
		Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	115
		Компот из сушеных яблок витаминизированный	180,00	0,27	0,00	18,09	72,90	0,72	531
		Всего		680,00	16,70	12,07	88,59	559,56	7,17
Уплотненный полдник		Макароны с сыром	150	7,03	7,00	29,36	193,42	0,07	220
		Какао с молоком	200,00	4,21	4,33	16,69	123,89	1,59	416
		Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	114
Всего		390,00	14,28	11,65	65,73	411,31	1,66		
Всего за 3-й день		1565,00	39,70	30,16	211,56	1295,53	11,77		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры			
			Б	Ж	У						
День 4	завтрак	Каша пшеничная молочная	150,00	5,55	5,61	27,38	182,24	0,01	270		
		Кофейный напиток	200,00	0,00	0,00	6,73	26,91	0,00	417		
		Хлеб пшеничный	45,00	3,42	0,36	22,14	105,75		114		
		Масло порциями	5,00	0,04	3,62	0,06	33,05		6		
		Всего	400,00	9,01	9,59	56,31	347,95	0,01			
2-ой завтрак	Яблоко	100,00	0,40	0,40	7,40	44,00	10,00	537			
	Всего	100,00	0,40	0,40	7,40	44,00	7,20				
обед	обед	Салат из кукурузы консервированной	50,00	1,60	0,10	3,20	19,40	2,00	101		
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,00	4,39	7,03	15,40	142,83	7,82	154		
		Гарнир гречневый	130	7,68	5,34	34,68	216,25	0,00	330		
		Шницель мясной	70,00	6,93	16,33	5,48	196,10	0,00	386		
		Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	115		
		Кисель плодово-ягодный из концентрата витаминизированный	180,00	0,40	0,00	21,00	81,80	39,60	401		
		Всего	680,00	24,30	29,40	96,46	743,38	49,42			
		Уплотненный подник	Уплотненный подник	Запеканка манная	150,00	3,97	1,22	28,56	144,45	0,00	282
				Оладьи со ступенным молоком	80/20	6,23	6,49	40,84	246,90	0,40	432
				Чай с сахаром	200,00	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Всего	450,00	10,25	7,72	78,72	428,96	0,43					
Всего за 4-й день		1630,00	43,96	47,11	238,89	1564,29	57,06				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 5	Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	150,00	4,11	7,14	17,11	158,82	1,07	273
		Чай с молоком	200,00	3,53	3,85	14,96	109,61	1,59	413
		Хлеб пшеничный	45,00	3,42	0,36	22,14	105,75		114
		Сыр	10,00	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	7
		Всего	Сок фруктовый	405,00	13,38	14,30	54,21	410,58	2,73
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	537	
	Всего	Салат из морской капусты	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	14,00	
Обед	Салат из морской капусты	50,00	0,50	5,00	0,90	73,50	18,80	19	
	Суп-лапша домашняя	200,00	1,96	3,91	11,13	87,50	0,00	11	
	Рагу из овощей с курицей	150,00	7,04	12,50	15,50	206,85	20,85	148	
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	115	
	Компот из сухих фруктов витаминизированный	180,00	0,03	0,00	16,23	65,22	0,31	391	
	Всего	Сырники из творога	630,00	12,33	17,01	59,56	446,57	21,16	
	Уплотненный полдник	Кисель плодово-ягодный из концентрата витаминизированный	150,00	17,35	11,65	26,57	286,22	0,27	245
Хлеб пшеничный		200,00	0,08	0,00	30,81	117,82	42,00	401	
Хлеб пшеничный		40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	114	
Всего		390,00	20,47	11,97	77,06	498,04	42,27		
Всего за 5-й день		1525,00	46,68	43,38	200,93	1401,19	80,16		

Прием пищи День 6	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	150,00	12,11	24,63	2,72	289,07	0,24	229	
	Чай с сахаром	200,00	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411	
	Хлеб пшеничный	45,00	3,42	0,36	22,14	105,75		114	
	Масло порпизьями	5,00	0,04	3,62	0,06	33,05		6	
Всего		400,00	15,62	28,62	34,24	465,48	0,27		
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	537	
Всего		100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00		
Обед	Салат из моркови	50,00	0,68	3,05	5,08	51,16	2,60	42	
	Свекольник	200,00	5,81	11,48	8,90	146,53	7,69	136	
	Макаронны отварные	130,00	4,80	3,80	29,62	159,55	0,00	335	
	Биточки мясные	70,00	6,93	16,33	5,48	196,10	0,00	386	
	Компот из сушеных яблок витаминизированный	180,00	0,27	0,00	18,09	72,90	0,72	531	
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	115	
	Всего		680,00	21,79	32,74	61,69	597,71	20,00	
	Уплотненный полдник	Каша рисовая с изюмом	150,00	2,28	3,96	31,78	171,94	0,00	190
Крендель сахарный		60,00	3,11	6,96	35,16	221,08	0,00	574	
Кофейный напиток		200,00	0,00	0,00	6,73	26,91	0,00	417	
Всего			410,00	5,39	10,92	73,67	419,93	0,00	
Всего за 6-й день		1410,00	43,30	66,55	165,70	1427,01	21,88		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
День 7	Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150,00	4,03	5,19	20,07	143,28	1,01	199	
		Хлеб пшеничный	45,00	3,42	0,36	22,14	105,75		114	
		Какао с молоком	200,00	4,21	4,33	16,69	123,89	1,59	416	
		Сыр	10,00	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	7	
		Всего	405,00	13,98	12,83	58,90	409,32	2,67		
2-ой завтрак	Яблоко	100,00	0,40	0,40	7,40	44,00	10,00	537		
Всего	Обед	Салат из кукурузы консервированной	100,00	0,40	0,40	7,40	44,00	10,00		
		Суп картофельный с крупой (гречка) на к/б	50,00	1,60	0,10	3,20	19,40	2,00	101	
		Суп картофельный с крупой (гречка) на к/б	200,00	4,41	6,41	19,22	141,98	7,16	86	
		Каша перловая рассыпчатая с маслом	130,00	3,87	2,76	27,73	150,90	0,00	179	
		Гуляш из отварного мяса	70,00	6,79	15,52	0,00	178,90	0,00	293	
		Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	115	
		Кисель плодово-ягодный из концентрата витаминизированный	180,00	0,40	0,00	21,00	81,80	39,60	401	
		Всего	630,00	20,37	25,39	87,85	659,98	48,76		
		Уплотненный полдник	Рагу овощное	150,00	2,59	7,23	13,43	130,25	16,35	148
			Блинчики с повидлом	70	4,37	6,67	32,27	205,69	0,40	429
Чай с сахаром	200,00		0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411		
Всего	420,00	7,01	13,91	55,02	373,55	16,78				
Всего за 7-й день		1555,00	41,76	52,53	209,17	1486,85	78,21			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 8	Завтрак	Каша рисовая молочная	150,00	3,61	8,24	18,71	159,35	1,14	274
		Хлеб пшеничный	45,00	3,42	0,36	22,14	105,75		114
		Масло порциями	5,00	0,04	3,62	0,06	33,05		6
		Кофейный напиток со стуженным молоком	200,00	1,55	0,04	11,82	53,83	0,21	415
Всего		400,00	8,62	12,26	52,73	351,98	1,35		
2-ой завтрак		Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	537
		Огурец соленый	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
Всего			50,00	0,40	0,05	0,85	5,50	2,50	44
		Суп рыбный	200,00	7,18	5,92	13,63	134,43	5,74	95
Обед		Проре картофельное	130,00	2,71	4,19	12,41	115,90	4,5	339
		Тефтели рыбные тушенные	70,00	11,85	5,03	14,37	153,41	0,28	277
		Компот из сухих фруктов витаминизированный	180,00	0,03	0,00	16,23	65,22	0,31	391
		Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	115
		Макаронны с сыром	680,00	25,47	15,79	74,19	561,46	13,33	
Уплотненный полдник		Кисель плодово-ягодный из концентрата витаминизированный	150,00	7,03	7,00	29,36	193,42	0,07	220
		Хлеб пшеничный	200,00	0,08	0,00	30,81	117,82	42,00	401
Всего		40,00	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	114	
Всего		390,00	10,15	7,32	79,85	405,24	42,07		
Всего за 8-й день		1570,00	44,74	35,47	216,87	1364,68	56,75		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры			
			Б	Ж	У						
День 9	Завтрак	Каша "Дружба"	150,00	3,93	9,35	18,70	174,35	0,99	266		
		Чай с лимоном	200,00	0,10	0,02	9,46	39,19	1,61	412		
		Хлеб пшеничный	45,00	3,42	0,36	22,14	105,75		114		
		Всего	395,00	7,45	9,73	50,30	319,29	2,60			
2-ой завтрак	Яблоко	100,00	0,40	0,40	7,40	44,00	10,00	537			
		Всего	100	0,40	0,40	7,40	44,00	10,00			
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50,00	1,47	2,59	3,09	41,48	4,75	10			
		Борщ с капустой и картофелем	200,00	9,34	12,01	15,87	205,67	18,24	63		
		Гарнир гречневый	130,00	7,68	5,34	34,68	216,25	0,00	330		
		Оладьи из печени	70,00	10,09	10,22	6,91	198,74	10,39	301		
		Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	115		
		Компот из сушеных яблок витаминизированный	180,00	0,27	0,00	18,09	72,90	0,72	531		
		Всего	680,00	32,15	30,76	95,34	822,04	34,10			
		Уплотненный полдник	Капуста тушеная	150,00	1,98	5,48	12,01	103,32	15,14	143	
				Манный биточек	80,00	3,80	2,80	22,60	131,40	0,29	213
				Соус из плодового или яблочного концентрата	30,00	0,03	0,00	13,51	32,99	50,00	385
Чай с сахаром	200,00			0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411		
Всего	460,00	5,86	8,29	57,44	305,32	65,46					
Всего за 9-й день	1635,00	45,86	49,2	274,00	1490,65	102,16					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
день 10	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	5,63	5,03	19,92	146,14	0,91	100
		Кофейный напиток	200,00	0,00	0,00	6,73	26,91	0,00	417
		Хлеб пшеничный	45,00	3,42	0,36	22,14	105,75		114
		Масло порциями	5,00	0,04	3,62	0,06	33,05		6
		Всего	Сок фруктовый	250,00	9,09	9,01	48,85	311,85	0,00
Всего	2-ой завтрак	Салат из морской капусты	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	19
		Суп картофельный с бобовыми	50,00	0,50	5,00	0,90	73,50	18,80	87
		Котлета мясная	200	9,02	9,46	16,95	183,67	4,80	386
		Каша Полтавская (пшеничная)	70,00	6,93	16,33	5,48	196,10	0,00	250
		Каша Полтавская (пшеничная)	130,00	3,86	5,26	28,33	176,40	0,00	115
Обед	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	401
		Кисель плодово-ягодный из концентрата	180,00	0,40	0,00	21,00	81,80	39,60	401
		Витаминизированный	680,00	24,01	36,65	89,36	798,47	63,20	315
		Голубцы ленивые	150,00	2,52	2,85	7,16	71,11	16,70	51
		Ватрушка с творогом	80,00	2,04	1,80	32,90	158,10	0,08	401
Уплотненный полдник	Напиток кисло-молочный	Напиток кисло-молочный	200,00	2,70	2,50	24,09	79,00	0,00	
		Всего	430,00	7,26	7,15	64,15	308,21	16,78	
Всего за 10-й день		1460,00	40,86	52,91	212,46	1464,53	81,98		