

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий(ая)

МКДОУ "Детский сад №3 г. Киренска"

(подпись) (И.О.)

Потапова Клавдия Михайловна

(И.О.)



Перспективное десятидневное меню

для организации питания детей от 1-го до 3-ех лет с пребыванием 8-10 часов
на весенне-летний период.

Разработано Управлением образования администрации Киренского муниципального района

При составлении десятидневного меню использована:

литература:

- Сборник технических нормативов – «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2012 г. – 584 с. Автор: Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна (788 блюд);
- «Сборник технологический нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детский оздоровительных учреждений» Перевалов – г. Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г. (699 блюда);
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

программный продукт:

«Детский сад- Школа. Питание» программного центра "Помощь образованию".

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.

По представленному меню проводится искусственная витаминизация готового третьего блюда. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.д.) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130	3,16	3,98	16,59	91,68	268
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,52	4,48	502
	Бутерброд с сыром	30/10	2,43	0,31	9,32	63,7	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	5,77	4,29	39,43	159,86	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	150	0,00	0,00	18,00	72	пром.изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0	0	18	72	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	0,99	3,00	6,39	60,42	133
	Макаронные изделия отварные	110	3,30	0,49	16,91	106,26	297
	Печень говяжья по-строгановски	50	7,06	5,56	1,95	89,68	403
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	49,35	пром.изг.
	Хлеб ржаной	30	1,75	0,36	10,02	52,2	пром.изг.
	Овощи консервированные с лимонной кислотой (помидоры)	30	0,33	0,03	0,48	3,9	пром.изг.
	Кисель из яблок	150	0,08	0,09	13,88	82	520
ИТОГО ЗА ОБЕД		541	15,11	9,7	59,96	443,81	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	3,01	3,75	7,05	79,5	534
	Плоды свежие (мандарин)	95	0,76	0,19	7,12	36,1	пром.изг.
	Блинчики с джемом	54,5/5,5	0,97	3,65	20,80	102,88	549
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	4,74	7,59	34,97	218,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1346	25,62	21,58	152,36	894,15	

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	140	11,03	17,44	20,45	259,26	155
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	20,31	102,4	508
	Бутерброд с маслом	22,5/7,5	1,88	4,84	8,38	75,94	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	16,15	25,25	49,14	437,60	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	120	6,00	3,00	4,20	64,8	пром. изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	6	3	4,2	64,8	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	134,5/15,5	3,68	2,92	9,00	86,79	154
	Говядина, тушенная с капустой	100/50	10,07	15,49	8,08	259,72	371
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	49,35	пром.изг.
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,36	10,02	52,2	пром.изг.
	Салат из свеклы с сыром	28/2	0,84	3,58	2,29	22,51	56
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		531	18,05	22,52	54,27	525,92	
ПОЛДНИК	Биточки рисовые	130	3,95	3,24	21,97	138,98	295
	Чай с медом	150	0,08	0,00	11,25	33,35	503
	Плоды свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	пром.изг.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375	4,41	3,62	42,53	216,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1376	44,61	54,39	150,14	1245,3	

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом (абрикосовый) с маслом	22/14,5/3,5	1,56	2,44	15,84	94,48	2
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	71,9	506
	Омлет натуральный	130	8,06	15,55	3,00	151,38	307
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,97	19,16	33,15	317,76	
ЗАВТРАК 2	Кефир	120	3,48	3,84	4,80	70,8	пром.изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	3,48	3,84	4,8	70,8	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	0,66	1,42	4,78	59,5	151
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,42	4,72	28,97	175,39	243
	Котлеты припущенные куриные	50	6,18	7,32	4,64	80	417
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	49,35	пром.изг.
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,36	10,02	52,2	пром.изг.
	Салат "Мозайка"	40	0,59	3,42	3,51	45,33	35
	Компот из свежих ягод (вишня)	150	0,33	0,12	14,41	58,23	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		551	15,56	17,53	76,66	520	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0,07	0,00	11,42	45,87	504
	Пирожки печеные с капустой	28/22	2,16	4,32	14,89	90,55	172
	Фрукты свежие (груша)	95	0,38	0,29	9,79	44,65	пром.изг.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	2,61	4,61	36,10	181,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1316	32,62	45,14	150,71	1089,63	

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная вязкая	130	3,02	6,55	20,30	150,63	262
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	13,31	71,1	513
	Бутерброд с сыром	30/10	2,43	0,31	9,32	63,7	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,33	9,29	42,93	285,43	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	150	0,00	0,30	18,00	72	пром.изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0	0,3	18	72	
ОБЕД	Уха рыбацкая	136/14	3,35	1,33	5,82	69,5	157
	Картофельное пюре	110	2,31	3,94	11,99	101,2	434
	Котлеты рыбные	60	5,11	1,80	5,76	67,8	351
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	49,35	пром.изг.
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,36	10,02	52,2	пром.изг.
	Винегрет овощной	30	0,37	2,74	2,04	38,01	82
	Кисель из кураги	150	0,60	0,04	19,43	99,14	521
ИТОГО ЗА ОБЕД		551	15,12	10,38	65,39	477,20	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	45	3,01	2,32	20,40	112,45	578
	Молоко кипяченое	150	3,01	3,75	7,05	79,5	534
	Плоды свежие (банан)	95	1,42	0,48	19,95	91,2	пром.изг.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	7,44	6,55	47,4	283,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1341	30,89	26,52	173,72	1117,78	

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,60	3,10	14,52	109,5	171
	Чай-заварка	160	0,64	0,00	0,13	4,48	501
	Бутерброды с повидлом с маслом	20/23/7	1,60	3,04	10,44	80	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	4,84	6,14	25,09	193,98	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	120	6,00	3,00	4,20	64,8	пром. изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	6	3	4,2	64,8	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,08	3,12	5,35	59,31	147
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,36	3,78	19,69	111,14	248
	Гуляш из говядины	50	6,44	4,75	1,60	86,24	373
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	49,35	пром.изг.
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,36	10,02	52,2	пром.изг.
	Овощи консервированные с лимонной кислотой (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	пром.изг.
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	14,17	56,73	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		541	14,62	12,33	61,67	418,87	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	130	10,08	10,91	23,53	210,05	326
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	12,52	52,88	502
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	10,17	10,91	36,05	262,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1331	35,63	32,38	127,01	940,58	

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	140	3,36	4,93	20,76	111,93	272
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	20,31	102,4	508
	Бутерброд с маслом	22,5/7,5	1,88	4,84	8,38	75,94	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,48	12,74	49,45	290,27	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	150	0,00	0,00	18,30	72	пром.изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0	0	18,3	72	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	1,12	3,20	6,20	58,38	160
	Суфле из печени	50	7,20	4,35	1,37	114,83	35/8
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	49,35	пром.изг.
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,36	10,02	52,2	пром.изг.
	Рагу из овощей	110	2,20	5,88	9,35	115,28	201
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,89	1,56	1,88	25,03	10
	Кисель из повидла	150	0,00	0,00	13,09	50,53	517
ИТОГО ЗА ОБЕД		541	14,79	15,52	52,24	465,6	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с капустой	28/22	2,16	2,66	14,89	90,55	172
	Чай с медом	150	0,08	0,00	11,25	33,35	503
	Плоды свежие (груша)	95	0,38	0,29	9,79	44,65	пром.изг.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	2,62	2,95	35,93	168,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1336	25,89	31,21	155,92	996,42	

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	8,06	15,55	3,00	151,38	307
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	13,31	71,1	513
	Бутерброды с джемом (абрикосовый) с маслом	22/14,5/3,5	1,56	2,44	15,84	94,48	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	12,50	20,42	32,15	316,96	
ЗАВТРАК 2	Кефир	120	3,48	3,84	4,80	70,8	пром.изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	3,48	3,84	4,8	70,8	
ОБЕД	Солянка из птицы (курица)	128,5/21,5	3,05	6,64	1,98	85,35	141
	Плов из отварной птицы (курица)	100/50	7,39	11,31	27,27	279,52	411
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	49,35	пром.изг.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.изг.
	Овощи консервированные с лимонной кислотой (помидоры)	30	0,33	0,03	0,48	3,9	пром.изг.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		531	14,43	18,51	64,63	525,67	
ПОЛДНИК	Блинчики с джемом	54,5/5,5	0,97	3,65	20,80	102,88	549
	Чай-заварка	160	0,51	0,00	0,13	4,48	501
	Плоды свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	пром.изг.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	1,86	4,03	30,24	152,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1316	32,27	46,8	131,82	1065,44	

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	130	2,56	5,84	16,28	109,36	266
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	71,9	506
	Бутерброд с сыром	30/10	2,43	0,31	9,32	63,7	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	6,34	7,32	39,91	244,96	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	150	0,00	0,00	18,00	72	пром.изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0	0	18	72	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	2,07	2,16	13,62	87,51	149
	Азу	115/35	10,44	7,35	16,24	222,67	370
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	49,35	пром.изг.
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,36	10,02	52,2	пром.изг.
	Салат "Студенческий"	30	1,05	3,63	1,90	61,36	39
	Кисель из кураги	150	0,60	0,04	19,43	99,14	521
ИТОГО ЗА ОБЕД		531	17,54	13,71	71,54	572,23	
ПОЛДНИК	Пирог с рыбными консервами	46/14	3,92	2,57	18,69	133,09	174
	Чай с лимоном	150	0,19	0,00	11,42	45,87	504
	Плоды свежие (мандарин)	95	0,76	0,19	7,12	36,1	пром.изг.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	4,87	2,76	37,23	215,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1336	28,75	23,79	166,68	1104,25	

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	140	2,70	7,08	16,84	119,68	259
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	12,52	52,88	502
	Бутерброд с маслом	22,5/7,5	1,88	4,84	8,38	75,94	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	4,67	11,92	37,74	248,50	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	120	6,00	3,00	4,20	64,8	пром. изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	6	3	4,2	64,8	
ОБЕД	Рулет из мяса говядины с макаронами	90/60	9,30	13,20	22,82	242	296
	Свекольник	150	1,35	2,16	10,15	75,31	136
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	49,35	пром.изг.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	пром.изг.
	Овощи консервированные с лимонной кислотой (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	пром. изг.
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	14,17	56,73	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		531	14,59	16,04	68,00	479,49	
ПОЛДНИК	Печенье	45	1,66	3,76	21,09	126,8	пром.изг.
	Молоко кипяченое	150	3,01	3,75	7,05	79,5	534
	Плоды свежие (груша)	95	0,38	0,29	9,79	44,65	пром.изг.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	5,05	7,8	37,93	250,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1291	30,31	38,76	147,87	1043,74	

Возрастная категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	130	3,29	6,66	17,18	106,94	261
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	20,31	102,4	508
	Бутерброды с повидлом с маслом	20/23/7	1,60	3,04	10,44	80	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,13	12,67	47,93	289,34	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	150	0,75	0,00	19,05	79,17	пром.изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0	19,05	79,17	
ОБЕД	Рассольник	150	2,73	5,49	8,16	95	138
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	97/53	8,27	3,13	13,30	132,37	346
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	49,35	пром.изг.
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,36	10,02	52,2	пром.изг.
	Винегрет овощной	30	0,37	2,74	2,04	38,01	82
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,28	77,56	518
ИТОГО ЗА ОБЕД		561	14,93	11,98	63,13	444,49	
ПОЛДНИК	Пудинг пшеничный	130	4,49	7,25	24,90	158,17	291
	Чай с медом	150	0,08	0,00	11,25	33,35	503
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	4,57	7,25	36,15	191,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1351	28,38	31,9	166,26	1004,52	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13340	314,97	352,47	1522,49	10501,81	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1334	31,497	35,247	152,249	1050,181	