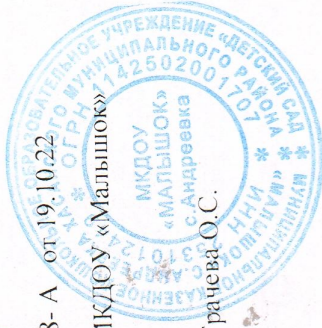


УТВЕРЖДЕН

Приказом № 68- А от 19.10.22

Заведующий МКДОУ «Малышок»

с. Андреевка



Основное десятидневное меню для организации питания детей 3-7 лет

МКДОУ «Малышок» с. Андреевка

(осень - зима)

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

На основе «Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.

Под ред. М.Н. Могильного,

В.Н. Тутельяна.- М.:Дети плюс, 2015.640с.

Основное десятидневное меню для организации детей 3-7 лет, МКДОУ «Малышок» с. Андреевка

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с крупой(пшено)	200	5,25	11,65	25,02	226,41	101
Бутерброды с маслом	45	2,66	8,43	16,75	153,68	1
Сыр(порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6	7
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09	97,52	414
Итого за прием пищи:	460	9,04	27,7	55,86	532,21	
Завтрак2						
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	386
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	57
Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,3	3,5	9,1	73,8	63
Макароны отварные	150	5,66	0,67	35,16	157,93	218
Фрикадельки мясные в соусе	110	10,01	9,2	6,34	146,43	305
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	пп
Компот из сушеных фруктов	200	1,92	0,11	33,84	145,69	394
Итого за прием пищи:	770	22,91	16,91	105,77	657,65	
Полдник						
Ватрушка	60	6,01	10,4	48,27	310,69	441
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	411
Итого за прием пищи:	260	6,06	10,41	57,59	348,3	

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Омлет натуральный	110	18,1	30,8	2,4	268	229
Салат из кукурузы(консервированной)	50	1,72	3,71	4,92	59,58	12
Бутерброды с маслом	45	2,66	8,43	16,75	153,68	1
Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	416
Итого за прием пищи:	405	26,69	47,27	40,76	605,15	
Завтрак2						
Груша	130	0,52	0,52	12,74	61,1	386
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
Обед						
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,85	3,65	5,19	56,34	37
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,37	3,65	16,32	102,38	88
Пюре картофельное	150	3,13	4,84	14,32	133,73	339
Оладьи из пшена	80	11,85	0,13	7,9	190,6	284
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	пп
Компот из свежей ягод	200	0,46	0,1	24,14	100,09	390
Итого за прием пищи:	740	22,96	12,97	84,57	670,14	
Полдник						
Запеканка манная	110	6,19	3,3	35,76	199,15	202
Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	385
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	412
Итого за прием пищи:	340	6,75	6,51	46,23	272,93	

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200	7,73	8,95	34,28	249,01	101
Бутерброды с маслом	45	2,66	8,43	16,75	153,68	1
Кофейный напиток с молоком	200	2,88	2,43	14,31	71,1	415
Итого за прием пищи:	445	13,27	19,81	65,34	473,79	
Завтрак2						
Сок яблочный	180	1	0,2	20,2	92	418
Итого за прием пищи:	180	1	0,2	20,2	92	
Обед						
Свекольник	200	1,75	3,55	9,68	77,19	64
Гуляш из мяса в томатном соусе	100	17,19	18,33	3,5	248,23	293
Рис отварной	140	3,55	5,07	37,07	208,08	332
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	пп
Компот из сушеных фруктов	200	1,92	0,11	33,84	145,89	394
Итого за прием пищи:	690	27,71	27,66	100,79	766,39	
Полдник						
Салат из картофеля с солеными огурцами	80	3,01	7,67	3,09	94,42	23
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	пп
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	411
Итого за прием пищи:	300	6,36	8,28	29,11	219,03	

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
Завтрак						
Суп молочный с крупой (пшеничной)	200	6,2	7,46	37,11	240,58	101
Бутерброды с маслом	45	2,66	8,43	16,75	153,68	1
Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,96	109,61	413
Итого за прием пищи:	445	12,39	19,74	68,82	503,87	
Завтрак2						
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	386
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
Обед						
Салат из моркови	60	0,75	0,05	6,97	32,13	42
Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,42	3,7	19,44	129,24	87
Гренки из пшеничного хлеба	30	4,7	4,8	17,8	134,22	124
Каша гречневая рассыпчатая	140	8,05	4,62	36,42	218,32	179
Тефтели мясные	160	11,78	12,91	14,9	223	304
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,97	94,03	417
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	пп
Итого за прием пищи:	790	33,68	26,97	131,2	830,94	
Полдник						
Булочка с сахаром	80	6,01	10,4	48,27	310,69	452
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	412
Итого за прием пищи:	280	6,11	10,42	57,73	349,88	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных Геркулес вязкая	180	4,28	7,06	15,76	143,69	101
Бутерброды с маслом	45	2,66	8,43	16,75	153,68	1
Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	416
Итого за прием пищи:	425	11,15	19,82	49,2	421,26	
Завтрак2						
Компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	98,6	390
Итого за прием пищи:	200	0,16	0,16	23,88	98,6	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,96	6,05	1,8	65,24	21
Суп с рыбными консервами	200	5,61	3,03	15,67	112,25	95
Жаркое по-домашнему	200	24,47	6,27	21,76	241,17	292
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	пп
Кисель из концентрата(смесь)	200	0,4	0,018	25,24	102,72	376
Итого за прием пищи:	710	34,74	15,968	81,17	608,38	
Полдник						
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	пп
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	411
Итого за прием пищи:	250	3,8	4,91	46,52	246,11	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с крупой (гречневая)	200	5,8	5,5	18,6	146,8	101
Бутерброды с маслом	45	2,66	8,43	16,75	153,68	1
Кофейный напиток с молоком	200	2,52	0,07	19,15	87,29	415
Итого за прием пищи:	445	10,98	14	54,5	387,77	
Завтрак2						
Груша	130	0,52	0,52	12,74	61,1	386
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
Обед						
Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,37	3,65	16,32	102,38	88
Плов	210	22,26	7,73	35,69	301	321
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	пп
Компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	98,6	390
Итого за прием пищи:	720	30,87	15,25	96,34	639,14	
Полдник						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	пп
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	412
Итого за прием пищи:	270	6,95	6,03	32,24	211,99	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	200	7,73	8,95	34,28	249,01	101
Сыр(порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6	7
Бутерброд с маслом	45	2,66	8,43	16,75	153,86	1
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	411
Итого за прием пищи:	460	13,92	21,81	60,35	495,08	
Завтрак2						
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	386
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
Обед						
Борщ с капустой(свежей) и картофелем	200	1,3	3,5	9,1	73,8	63
Печень по-строгановски	100	17,19	18,33	3,5	248,23	284
Каша пшеничная рассыпчатая	140	8,05	4,62	36,42	218,32	179
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	пп
Компот из сушеных фруктов	200	0,46	0,1	24,14	100,09	394
Итого за прием пищи:	690	30,3	27,15	89,86	727,44	
Полдник						
Салат из картофеля с соевым огурцом	80	3,01	7,67	3,09	94,42	23
Хлеб	20	3,3	0,6	16,7	87	пп
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	411
Итого за прием пищи:	300	6,36	8,28	29,11	219,03	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,2	5,06	16,42	132,2	100
Бутерброд с маслом	45	2,66	8,43	16,75	153,86	1
Какао с молоком	200	4,21	4,33	16,69	123,89	416
Итого за прием пищи:	445	12,07	17,82	49,86	409,95	
Завтрак2						
Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	418
Итого за прием пищи:	180	1	0,2	20,2	92	
Обед						
Суп картофельный с крупой(гречка)на мясном бульоне	200	3,37	3,65	16,32	102,38	86
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	пп
Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44	331
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,97	94,03	417
Итого за прием пищи:	650	9,24	10,5	67,76	407,85	
Полдник						
Ватрушка	80	38,7	39,6	74	519,64	441
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	412
Итого за прием пищи:	280	38,8	39,62	83,46	558,83	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных Геркулес вязкая	180	4,28	7,06	15,76	143,69	101
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,6	7
Бутерброды с маслом	45	2,66	8,43	16,75	153,68	1
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	411
Итого за прием пищи:	440	10,47	19,92	41,83	389,58	
Завтрак2						
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	386
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
Обед						
Салат из капусты белокочанной	60	0,96	6,05	1,8	65,24	21
Рассольник ленинградский	200	2,94	3,26	11,15	84,1	82
Котлеты или биточки рыбные минтай	80	13,36	4,7	9,98	135	271
Пюре картофельное	150	3,13	4,84	14,32	133,73	339
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Компот из сушеных фруктов	200	0,46	0,1	24,14	100,09	394
Итого за прием пищи:	740	24,15	19,55	78,09	605,16	
Полдник						
Запеканка из творога	110	24,5	23,1	16,8	24,01	251
Соус сметанный	30	0,51	2,47	2,5	31,27	385
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	411
Итого за прием пищи:	340	25,06	25,58	28,62	92,89	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200	7,73	8,95	34,28	249,01	101
Бутерброды с маслом	45	2,66	8,43	16,75	153,68	1
Кофейный напиток с молоком	200	2,88	2,43	14,31	71,1	415
Итого за прием пищи:	445	13,27	19,81	65,34	473,79	
Завтрак2						
Груша	130	0,52	0,52	12,74	61,1	386
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
Обед						
Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	20
Суп картофельный с крутой(рис)на мясном бульоне	200	3,37	3,65	16,32	102,38	86
Гуляш из мяса в томатном соусе	100	17,19	18,33	3,5	248,23	293
Рис отварной(гарнир)	140	12,21	10,77	2,51	169,36	332
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	пп
Кисель из концентрата(смесь)	200	0,4	0,018	25,24	102,72	376
Итого за прием пищи:	750	36,98	36,428	65,83	745,57	
Полдник						
Йогурт	100	2,8	2,7	10,2	81,2	420
Печенье	30	1,77	1,41	22,5	109,8	пп
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	412
Итого за прием пищи:	330	4,67	4,13	42,16	230,19	

	Масса порций	Белки г	Жиры г	Углеводы	Ккал
Итого за 10 дней	15660	522,51	565,426	2059,47	14810,59
среднее за сутки	1566	55,1	59,5	206,8	1590,9
НОРМЫ (85%)	1530	45,9	51	221,85	1530