

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 22 А от 07.10.21

Заведующий МКДОУ «Малышок»

с. Андреевка

Грачева Грачева О.С.



Основное десятидневное меню для организации питания детей 3-7 лет

МКДОУ «Малышок» с. Андреевка

(зимне-весенний период)

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.:ДеЛи плюс, 2015.640с.

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

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 день							
Завтрак							
Суп молочный с крупой(пшено)	200	5,25	11,65	25,02	226,41	101	Сборник рецептур на
Бутерброды с маслом	45	2,66	8,43	16,75	153,68	1	
Сыр(порциями)	15	3,45	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:	100	0,52	0,52	12,74	61,1		
Обед							
Салат из свеклы с огурцами солеными	70	1	4,26	5,85	65,69	37	
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	150	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:	820	23,19	18,34	106,99	676,54		
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							
Завтрак							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Суп молочный с крупой (рисовый)	200	5,56	8,6	32,51	230,25	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:	445	12,43	21,36	65,95	507,82		

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 свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,46	15	
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 печени	80	11,85	0,13	7,9	190,6	284	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	пп	
Комлот из мяса	200	0,46	0,1	24,14	100,09	394	
Итого за прием пищи:	740	22,7	13,01	81,59	659,26		

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	№ рецептур	Сборник 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	180	2,88	2,43	14,31	71,1	415	
Итого за прием пищи:	425	13,27	19,81	65,34	473,79		

Завтрак2

Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	418	
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	92		

Обед

Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,34	13	
Свекольник	200	1,75	3,55	9,68	77,19	64	
Гуляши мясные 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	
Комлот из сушеных фруктов	200	1,92	0,11	33,84	145,89	394	
Итого за прием пищи:	750	28,17	31,31	102,21	806,73		

Полдник

Салат из картофеля с соевыми огурцами	80	3,01	7,67	3,09	94,42	23	
Печенье	30	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:	310	6,81	12,58	49,61	340,53		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		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

Йогурт	100	2,8	2,7	10,2	81,2	420	
Итого за прием пищи:	100	2,8	2,7	10,2	81,2		

Обед

Салат из свежих помидоров	60	0,75	0,06	6,97	32,13	14	
Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,42	3,7	19,44	129,24	87	
Грени 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	
Комлот из сушеных фруктов	200	1,92	0,11	33,84	145,89	394	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	пп	
Итого за прием пищи:	790	34,92	26,8	146,07	882,6		

Полдник						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,46	39,19	412
Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	пп
Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,72	3,71	4,92	59,58	12
Итого за прием пищи:	320	8,67	9,74	37,16	271,57	

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник 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						
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 свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,4	40,3	13
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	34,23	13,518	80,77	583,44	

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	№ рецептуры	Сборник 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	180	2,52	0,07	19,15	87,29	415	
Итого за прием пищи:	425	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						
Булочка домашняя	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	

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	153,68	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 капустный (свежий) 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
Комлот 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
Печенье	30	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:	310	6,81	12,58	49,61	340,53	

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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 яблочный	200	1	0,2	20,2	92	418
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	92	
Обед						
Суп картофельный с крутой(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
Комлот из (свежих плодов)вишня	200	0,32	0,08	24,2	100,6	390
Итого за прием пищи:	650	8,88	10,3	72,99	414,42	
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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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 свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,34	13
Рассольник ленинградский	200	2,94	3,26	11,15	84,1	82
Гуляши мяса в томатном соусе	100	17,19	18,33	3,5	248,23	293
Рис отварной (гарни)	140	12,21	10,77	2,51	169,36	332
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
Комлот из изюма	200	0,46	0,1	24,14	100,09	394
Итого за прием пищи:	750	36,56	36,71	59,42	729,12	
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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	180	2,88	2,43	14,31	71,1	415	
Итого за прием пищи:	425	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 соевых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	20	
Суп картофельный с крупой(рис)на мясном бульоне	200	3,37	3,65	16,32	102,38	86	
Котлеты или биточки рыбные мятай	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	лп	
Кисель из концентрата(смесь)	200	0,4	0,018	25,24	102,72	376	
Итого за прием пищи:	740	24,07	16,868	84,12	596,71		

Полдник

Йогурт	100	2,8	2,7	10,2	81,2	420	
Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	лп	
Чай с гликоном	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	15730	513,86	554,266	2135,88	15055,18
среднее за сутки	1702,5	55,1	59,5	206,8	1590,9
НОРМЫ (85%)	1530	45,9	51	221,85	1530