

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МКДОУ "Детский сад д. Сидорова"

(должность)

С.В.Палкина

(ФИО)

2021г.

(дата)



## Перспективное десятидневное меню

для организации питания детей от 3-х до 7-ми лет с пребыванием 8-10 часов  
на осенне-зимний 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 технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских 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 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,65	4,60	19,15	111,55	268
	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	12,02	58,76	502
	Бутерброд с сыром	43,5/13,5	3,17	0,44	13,29	93,63	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>407</b>	<b>6,92</b>	<b>5,14</b>	<b>44,46</b>	<b>263,94</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	188	0,00	0,00	22,56	90,24	пром.изг.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>188</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,56</b>	<b>90,24</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	3,60	7,67	82,5	133
	Макаронные изделия отварные	130	3,90	0,58	21,17	125,58	297
	Печень говяжья по-строгановски	70	10,45	7,79	3,74	125,55	403
	Овощи консервированные с лимонной кислотой (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12	пром.изг.
	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	19,06	86,4	520
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	пром.изг.
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	пром.изг.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>688</b>	<b>21,08</b>	<b>12,84</b>	<b>81,19</b>	<b>568,65</b>	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	4,22	4,50	8,46	95,4	534
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	пром.изг.
	Кекс "Детский"	50	1,73	8,59	21,20	182	604
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>6,75</b>	<b>13,29</b>	<b>37,16</b>	<b>315,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1613</b>	<b>34,75</b>	<b>31,27</b>	<b>185,37</b>	<b>1238,23</b>	



Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	19,23	20,93	36,25	368,5	155
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	508
	Бутерброд с маслом	26/9	2,10	6,74	9,78	88,6	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>24,93</b>	<b>30,97</b>	<b>71,03</b>	<b>601,10</b>	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	130	3,64	4,16	13,27	103,08	пром. изг.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>130</b>	<b>3,64</b>	<b>4,16</b>	<b>13,27</b>	<b>103,08</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	161,5/18,5	4,42	3,51	10,81	104,15	154
	Говядина, тушенная с капустой	132/68	14,40	21,74	10,60	324,66	371
	Салат из свеклы с сыром	55,8/4,2	1,68	7,16	4,26	78,8	56
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	24,30	99	527
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	пром.изг.
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	пром.изг.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>688</b>	<b>25,38</b>	<b>33,11</b>	<b>77,42</b>	<b>743,23</b>	
ПОЛДНИК	Биточки рисовые	150	3,71	4,05	21,51	150,12	295
	Чай с медом	180	0,09	0,00	13,50	52,02	503
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	пром.изг.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>4,2</b>	<b>4,45</b>	<b>44,81</b>	<b>249,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1663</b>	<b>58,15</b>	<b>72,69</b>	<b>206,53</b>	<b>1696,55</b>	



Возрастная  
категория: Дети 3-7 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	24,5/16,5/4	1,75	3,17	19,46	106,29	2
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	15,90	81	506
	Омлет натуральный	160	10,79	17,41	3,70	210,93	307
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>14,14</b>	<b>21,88</b>	<b>39,06</b>	<b>398,22</b>	
ЗАВТРАК 2	Кефир	130	3,64	3,25	5,07	68	пром. изг.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>130</b>	<b>3,64</b>	<b>3,25</b>	<b>5,07</b>	<b>68</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,71	5,74	41,4	151
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,41	5,58	28,14	207,29	243
	Котлеты припущенные куриные	70	9,50	7,50	6,50	112	417
	Салат "Мозайка"	60	0,80	4,00	4,90	68	35
	Компот из свежих ягод (вишня)	180	0,40	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	пром. изг.
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	пром. изг.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>688</b>	<b>21,69</b>	<b>19,67</b>	<b>93,52</b>	<b>651,71</b>	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,9	504
	Пирожки печеные с капустой	36/24	2,60	3,20	17,87	114,67	172
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром. изг.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>340</b>	<b>3,09</b>	<b>3,50</b>	<b>41,85</b>	<b>216,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1563</b>	<b>42,56</b>	<b>48,3</b>	<b>179,5</b>	<b>1334,5</b>	



Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая	150	3,49	7,92	24,58	200,35	262
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	513
	Бутерброд с сыром	43,5/13,5	3,17	3,07	13,29	93,63	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>407</b>	<b>9,86</b>	<b>13,69</b>	<b>53,77</b>	<b>372,98</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	188	0,64	0,26	22,80	87	398
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>188</b>	<b>0,64</b>	<b>0,26</b>	<b>22,8</b>	<b>87</b>	
ОБЕД	Кисель из кураги	180	0,72	0,05	24,52	102,6	521
	Уха рыбацкая	160/20	4,03	1,60	6,98	59,4	157
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Котлеты рыбные	80	9,12	1,68	7,68	90,4	351
	Винегрет овощной	60	0,74	5,48	4,08	78	82
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	пром.изг.
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	пром.изг.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>698</b>	<b>22,13</b>	<b>15,23</b>	<b>84,88</b>	<b>586,62</b>	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	2,51	2,58	25,50	147,5	578
	Молоко кипяченое	180	4,22	4,50	8,46	95,4	534
	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	пром.изг.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>8,23</b>	<b>7,58</b>	<b>54,96</b>	<b>338,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1623</b>	<b>40,86</b>	<b>36,76</b>	<b>216,41</b>	<b>1385,5</b>	



Возрастная категория: Дети 3-7 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	180	3,13	3,73	17,08	131,4	171
	Бутерброд с повидлом с маслом	20/23/7	1,60	3,40	15,60	82,34	4
	Чай-заварка	200	0,80	0,00	0,16	5,6	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>5,53</b>	<b>7,13</b>	<b>32,84</b>	<b>219,34</b>	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	130	3,64	4,16	13,27	103,08	пром. изг.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>130</b>	<b>3,64</b>	<b>4,16</b>	<b>13,27</b>	<b>103,08</b>	
ОБЕД	Шци из свежей капусты с картофелем	180	1,30	3,74	6,43	75,18	147
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,98	5,84	23,27	131,35	248
	Гуляш из говядины	70	9,02	10,83	2,24	143,25	373
	Овощи консервированные с лимонной кислотой (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	пром.изг.
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	19,79	86,4	526
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	пром.изг.
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	пром.изг.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>688</b>	<b>19,71</b>	<b>21,31</b>	<b>80,2</b>	<b>580,6</b>	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	150	18,41	16,05	31,77	289,41	326
	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	12,02	58,76	502
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>18,51</b>	<b>16,15</b>	<b>43,79</b>	<b>348,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1598</b>	<b>47,39</b>	<b>48,75</b>	<b>170,1</b>	<b>1251,19</b>	

Возрастная категория: Дети 3-7 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	170	4,09	5,99	24,48	154,14	272
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	508
	Бутерброд с маслом	26/9	2,10	6,74	9,78	88,6	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>9,79</b>	<b>16,03</b>	<b>59,26</b>	<b>386,74</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	188	1,32	0,00	19,18	88,36	пром.изг.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>188</b>	<b>1,32</b>	<b>0</b>	<b>19,18</b>	<b>88,36</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	180	1,35	3,83	7,43	70,06	160
	Суфле из печени	70	9,09	4,82	2,92	107,62	35/8
	Рагу из овощей	130	2,60	6,95	11,05	101	201
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,60	4,12	41,72	10
	Кисель из повидла	180	0,00	0,00	24,47	128,6	517
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	пром.изг.
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	пром.изг.
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>678</b>	<b>19,32</b>	<b>18,9</b>	<b>77,44</b>	<b>585,62</b>
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с капустой	36/24	2,60	3,20	17,87	114,67	172
	Чай с медом	180	0,09	0,00	13,50	52,02	503
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>340</b>	<b>3,09</b>	<b>3,50</b>	<b>41,67</b>	<b>213,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1611</b>	<b>33,52</b>	<b>38,43</b>	<b>197,55</b>	<b>1274,41</b>	



Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	160	10,79	17,41	3,70	210,93	307
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	513
	Бутерброды с джемом (абрикосовый) с маслом	24,5/16,5/4	1,75	3,17	19,46	106,29	2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>15,74</b>	<b>23,28</b>	<b>39,06</b>	<b>396,22</b>	
ЗАВТРАК 2	Кефир	130	3,64	3,25	5,07	68	пром.изг.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>130</b>	<b>3,64</b>	<b>3,25</b>	<b>5,07</b>	<b>68</b>	
ОБЕД	Солянка из птицы (курица)	155/25	4,38	7,97	4,20	102,42	141
	Плов из отварной птицы (курица)	130/70	9,24	14,14	36,10	311,9	411
	Овощи консервированные с лимонной кислотой (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	12	пром.изг.
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	24,30	99	527
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	пром.изг.
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	пром.изг.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>688</b>	<b>19,16</b>	<b>22,87</b>	<b>93,01</b>	<b>661,94</b>	
ПОЛДНИК	Блинчики с джемом	63,5/6,5	1,13	4,26	24,27	155,03	549
	Чай-заварка	200	0,80	0,00	0,16	5,6	501
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	пром.изг.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>	<b>2,33</b>	<b>4,66</b>	<b>34,23</b>	<b>207,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1593</b>	<b>40,87</b>	<b>54,06</b>	<b>171,37</b>	<b>1333,79</b>	

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	2,95	6,74	18,79	129,65	266
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	15,90	81	506
	Бутерброд с сыром	43,5/13,5	3,17	3,07	13,29	93,63	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>407</b>	<b>7,72</b>	<b>11,11</b>	<b>47,98</b>	<b>304,28</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	188	0,00	0,00	22,56	90,24	пром. изг.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>188</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22,56</b>	<b>90,24</b>	
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	22,80	87	538
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	2,48	2,59	16,34	105,01	149
	Азу	127/73	13,30	9,80	20,80	295,84	370
	Салат "Студенческий"	60	2,10	6,00	4,80	87	39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	пром. изг.
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	пром. изг.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>708</b>	<b>22,99</b>	<b>19,23</b>	<b>92,19</b>	<b>711,47</b>	
ПОЛДНИК	Пирог с рыбными консервами	54/16	4,86	3,00	21,78	162,2	174
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,9	504
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	пром. изг.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>5,75</b>	<b>3,20</b>	<b>42,96</b>	<b>255,10</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1653</b>	<b>36,46</b>	<b>33,54</b>	<b>205,69</b>	<b>1361,09</b>	



Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	170	3,34	8,60	20,45	157,49	259
	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	12,02	58,76	502
	Бутерброд с маслом	26/9	2,10	6,74	9,78	88,6	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>5,54</b>	<b>15,44</b>	<b>42,25</b>	<b>304,85</b>	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	130	3,64	4,16	13,27	103,08	пром. изг.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>130</b>	<b>3,64</b>	<b>4,16</b>	<b>13,27</b>	<b>103,08</b>	
ОБЕД	Свекольник	180	1,62	2,59	12,19	78,37	136
	Булет из мяса говядины с макаронами	120/80	15,06	13,30	34,32	302,5	296
	Овощи консервированные с лимонной кислотой (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	пром.изг.
	компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	20,09	86,4	526
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	пром.изг.
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	пром.изг.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>688</b>	<b>22,09</b>	<b>16,79</b>	<b>95,07</b>	<b>611,69</b>	
ПОЛДНИК	Печенье	50	2,50	4,70	31,64	203,5	пром.изг.
	Молоко кипяченое	180	4,22	4,50	8,46	95,4	534
	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>7,12</b>	<b>9,5</b>	<b>50,4</b>	<b>345,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1553</b>	<b>38,39</b>	<b>45,89</b>	<b>200,99</b>	<b>1365,52</b>	

