

Приложение

к приказу № 87 от 31.08.2023 года



«Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 12-часовым режимом функционирования»

Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 7 компенсирующего вида

города Галича Костромской области

(Разработано на основе:

Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мозильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений / Под ред. Коровка Л.С. и Добросердова И.И. 2004 г.

Сборника рецептов: Методические материалы «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» / Под ред. академика РАЕН доктора медицинских наук И.Я. Конь», 2005 г.

Сборника «Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФСЭБН)/ Центр «Школьная книга» / Под ред. Л.Е. Курнешовой, г. Москва, 2006 г.

«Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» / По общ. ред. А.Я. Перевалова, г. Пермь, 2013 г.

Методических указаний города Москвы. «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях». (утв. Департаментом образования г. Москва), г. Москва, 2007 г.)

День 1 недели 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	1.Макаронные изделия отварные,	120	5,34	6,96	31,45	203	195
	2.Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,3	1,3	14	92	253
	3.Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Всего за завтрак		370	9,09	15,81	60,07	431	
II завтрак	1.Сок фруктовый	200	0,5	-	10,1	42,7	399
Всего за II завтрак		200	0,5	-	10,1	42,7	
Обед	1.Куриный бульон с гречками	200	19,7	2,12	10,5	155,28	95
	2.Тефтели мясная	70	8,98	9,49	7,31	150,5	174
	3.Салат из моркови с яблоком	60	0,52	3,3	4,72	49	40
	4.Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	315
	5. Соус томатный	50	0,58	2,1	4,0	37,25	348
	6.Компот из с/ф /изюм/	200	0,48	---	23,8	90	241
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	123
Всего за обед		780	33,9	22,4	103,8	779,03	
Полдник	1.Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	255
	2. Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	-
Всего за полдник		260	10,3	10,88	54,2	358,2	
Ужин	1. Оладьи со сгущенным молоком	150/20	15,18	15,4	90,5	561	1085
	3. Чай с сахарным песком	200	---	---	11,9	43	263
	4. Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,2	84,16	3-
		420	18,18	16,56	122,6	709,2	
Всего за ужин			71,97	65,6	350,8	2320,13	
Всего за 1 день							

День 2 первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	1. Каша вязкая ячневая молочная со с/м	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	2. Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	248
	3. Бутерброд с сыром 40/10	40/10	7,64	7,08	20,2	178	3
Всего за завтрак		450	15,48	15,97	61,33	472	
II завтрак	1. Плоды свежие/банан	100	1,5	0,5	21	96	
Обед	1. Рыбный суп.	200	19,7	2,12	10,5	155,28	95
	2. Жаркое домашнему.						
	3. Салат из моркови с сахаром.	200	7,5	5,3	14,66	227,27	153
	4. Компот и с/ф (курага).	60	0,74	0,05	7,14	31	95
	5. Хлеб ржаной.	200	0,48	-	23,8	90	348
		50	3,3	0,6	16,8	87	123
Всего за обед		710	31,72	8,02	72,9	590,5	
Полдник	1. Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108	255
	2. Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	
Всего за полдник		250	7,2	6,66	48,3	285	
Ужин	1. Капуста тушёная	150	10,12	8,2	10,8	280	200
	2. Сосиска отварная	50	5,0	6,78	19,26	247,15	243
	3. Чай с сахаром	200	---	---	11,9	43	26
	4. Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,3	84,16	3
Всего за ужин		450	18,87	15,36	67,26	654,31	
Всего за 2 день			73,1	54,1	273,1	2097,8	

День 3 первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность ккал	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
Завтрак	1.Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	«Геркулес» со слив. маслом						
	2.Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	253
Всего за завтрак	3.Бутерброд с сыром	40/10	7,64	7,08	20,2	178	3
		450	15,29	16,89	56,06	457	
II завтрак	1.Плоды свежие /яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	1.Борщ с мясом из свежей капусты со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	2.Суфле из мяса птицы	70	9,15	4,6	6,35	103,3	68
	3.Рис отварной	130	3,15	4,6	31,8	182	315
		120	4,5	6,24	21,98	263	186
	4. Компот из с/ф /изюм/	200	0,48	---	23,8	90	241
	5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	26,8	87	123
Всего за обед		770	23,4	20,83	118,56	818,9	
Полдник	1.Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108	255
	2.Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286	469
Всего за полдник		280	11,62	15,01	52,7	394	
Ужин	1.Вареники ленивые со стущен.молоком	190/10	19,16	16,7	43,1	475,3	491
	2.Чай с сахаром	200	---	---	11,9	4,3	263
	3.Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,2	84,16	3-
Всего за ужин		450	22,16	17,86	75,2	584,8	
Всего за 3 день			75,8	69,9	280,16	1794,8	

День 4 первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность ккал	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
Завтрак	1. Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом.	200	6,21	7,47	25,09	192	88
	2. Какао с молоком	200	1,2	1,3	1,3	90	248
	3. Бутерброд с маслом	40/10	7,64	7,08	20,2	178	3
Всего за завтрак		450	15,05	15,85	46,59	460	
II завтрак	1. Плоды свежие /виноград	100	0,6	0,6	15,4	69	
Всего за II завтрак		100	0,6	0,6	15,4	69	
Обед	1. Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	56
	2. Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	152
	3. Макароны изделия отварные	130	5,8	-6,06	21,3	166,6	206
	4. Компот из кураги	200	3,3	0,6	16,8	87	123
	5. Хлеб ржаной	50					
Всего за обед		660	18,8	20,2	49,15	536,4	
Полдник	1. Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108	255
Всего за полдник		200	5,8	5,0	9,6	108	
Ужин	1. Рыбный салат	200	8,74	3,31	19,2	168,6	47
	2. Чай с сахаром	200	---	---	11,9	43	263
	3. Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,2	84,16	-3
Всего за ужин		450	11,74	4,47	51,3	316,8	
Всего за 4 день			61,2	61,01	295,9	1690,2	

День 5 первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность ккал	
			Б	Ж	У		
Завтрак	1.Каша вязкая молочная «Дружба» с/м	200	6,21	7,73	27,81	201	84
	2.Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	253
	3.Бутерброд с маслом	50/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Всего за завтрак		460	9,96	16,58	56,43	429	
II завтрак	1.Кисломолочный продукт	200	5,8	6,5	8	118	251
Всего за II завтрак		200	5,8	6,5	8	118	
Обед	1.Рассольник с мясом и сметаной	200/20	4,1	7,16	20,93	145	33
	2.Греча рассыпчатая	130	4,9	6,76	23,8	284,9	186
	3.Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,1	161
	4.Компот из изюма	200	0,48	---	23,8	90	241
	5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	123
Всего за обед		670	22,62	22,54	92,49	746	
Полдник	1.Сок фруктовый /яблоко/	200	0,9	---	18,18	76	399
Всего за полдник		200	0,9	---	18,18	76	
Ужин	1.Картофельное пюре,салат из свежей капусты и моркови	200	6,63	6,2	45,3	220,3	102
	3. Чай с сахаром	50	0,32	1,73	1,2	21,49	23
	4.Хлеб пшеничный	200	---	---	11,98	43	263
		50	3,75	1,45	25,2	84,16	3
Всего за ужин		500	9,63	9,38	83,68	368,5	
Всего за 5 день			48,93	55	258,8	1737,5	

День 6 вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность ккал.	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	1.Каша гречневая рассыпчатая с/м	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	2.Чай с сахаром	200	---	---	11,98	43	263
	3.Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	
Всего за завтрак		400	6,95	13,95	48,5	442	
II завтрак	1.Сок фруктовый	100	0,5	---	10,1	42,7	
Всего за II завтрак		100	0,9	---	18,18	76	
Обед	1.Салат из свёклы2.Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом птицы	50	0,32	1,73	1,2	21,49	23
	3.Плов с мясом птицы	200	6,5	5,2	22,09	150	36
	4.Компот из с/ф /изюм/	250	14,4	13,05	26,1	276	9
	6.Хлеб ржаной	200	0,48	---	23,8	90	241
		50	3,3	0,6	16,8	87	123
Всего за обед		750	25	20,58	96,9	624,5	
Полдник	1.Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108	255
	2.Булочка домашняя	50	1,4	1,66	38,66	177	469
Всего за полдник		250	7,2	6,66	48,26	285	
Ужин	1.Макаронные изделия запеченные с сыром	200	7,1	7,06	29,63	210	207
	2.Кофейный напиток	200	1,3	1,3	14	92	253
	3. Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,2	84,16	-3
Всего за ужин		450	8,7	15,06	25,7	357,2	
Всего за 6 день			46,9	64,5	183,8	1574,4	

День 7 вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность ккал	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
Завтрак	1.Каша ячневая вязкая молочная со сливочным маслом.	200	6,21	7,47	25,09	192	99
	2.Какао с молоком 3.Бутерброд с сыром	200 40/10	1,2 7,64	1,3 7,08	1,3 20,2	90 178	248 3
Всего за завтрак		450	9,9	16,3	41,01	418	
II завтрак	1.Плоды свежие/ банан	100	1,5	0,5	21	96	
Всего за II завтрак		100	1,5	0,5	21	96	
Обед	1.Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,5	5,3	14,52	191	39
	2.Картофельное пюре	130	4,1	7,16	20,93	220,3	102
	3.Рыба тушеная с овощами	70	6,2	3,34	2,79	66	354
	5.Компот из с/ф /курага/	200	0,48	---	23,8	90	241
	6.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	123
Всего за обед		650	20,6	16,4	78,9	654,3	
Полдник	1.Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108	255
	2.Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	602
Всего за полдник		250	7,2	6,66	48,26	285	
Ужин	1.Оладьи со сметаной	200/5	15,6	15,8	92,8	575	108
	2. Чай с сахаром	200	---	---	11,98	43	263
	3.Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	-62
Всего за ужин		505	16	16,1	115,08	665	
Всего за 7 день			55,2	56	304,25	2118,3	

День 8 вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	1.Каша пшениная молочная вязкая с/м	200	6,78	6,76	25,99	191,9	2
	2.Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	253
	3.Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Всего за завтрак		450	13,7	14,14	57,03	419,2	
II завтрак	1. .Плоды свежие/яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Всего за II завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	1.Суп с клецками и с курой	200	5,1	1,72	16,9	114,2	43
	2. Голубцы ленивые	200	16,77	16,74	24,06	260,06	297
	5. Соус томатный	50	0,58	2,1	4,0	37,25	348
	5.Компот из с/ф /изюм/	200	0,48	---	23,6	90	241
	6.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	123
		700	19,5	19,5	117,8	588,2	
Всего за обед		200	5,8	5,0	9,6	108	255
Полдник	2.Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	-
Всего за полдник		260	10,3	10,88	54,2	358,2	
Ужин	1.Сырники из творога с изюмом с молоком	150/20	11,2	12,69	40,2	498,3	130
	стуженным	200	---	---	11,98	43	263
	2.Чай с сахаром	50	3,75	1,45	25,2	84,16	3
Всего за ужин	3.Хлеб пшеничный	420	14,2	13,85	72,4	625,5	
Всего за 8 день			58,1	58,8	311,2	2038,1	

День 9 вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
Завтрак	1.Омлет натуральный со сливочным маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	215
	2.Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	248
	3.Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Всего за завтрак		330	11,17	22,3	29,13	383	
II завтрак	1.Плоды свежие /груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Всего за II завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	1.Свекольник с мясом и сметаной	200	4,22	6,5	13,77	145	34
	2.Макаронные изделия отварные	130	5,8	6,06	21,3	166,6	206
	3. Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,1	161
	4.Томаты свежие	60	3	0,6	16,7	87	
	5. Компот из с/ф /курага/	200	0,48	0,6	23,8	90	241
	6.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,8	87	87
Всего за обед		710	26,6	21,2	99,5	714,7	
Полдник	1. Компот из свежих фруктов	250	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	2.Ватрушка с повидлом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	289
Всего за полдник		320	5,76	4,46	48,36	280	
Ужин	1.Салат Студенческий	200	7,3	21	12,3	267	37
	2.Чай с сахаром	200	---	---	11,98	43	263
	3.Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,2	84,16	3
Всего за ужин		450	11,05	22,45	49,5	394,2	
Всего за 9 день			55	70,7	236,8	1818,9	

День 10 вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность ккал.	№ реце птур ы
			Б	Ж	У		
Завтрак	1. Каша вязкая рисовая с с/м молочная	200/5	3,09	4,07	32,09	177	168
	2. Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	253
	3. Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Всего за завтрак		455	6,84	12,92	60,71	405	
II завтрак	1. Кисломолочный продукт /«Снежок»/	200	5,8	6,4	8	118	251
Всего за II завтрак		200	5,8	6,4	8	118	
Обед	1. Суп рыбный	200	19,7	2,12	10,5	155,28	95
	2. Греча рассыпчатая	130	4,9	6,76	23,8	284,9	186
	3. Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	152
	4. Томаты свежие	60	0,612	4,3	2,12	51,21	27
	4. Компот из с/ф /изюм/	200	0,48	---	23,8	90	241
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	123
Всего за обед		720	34,4	21,8	79,4	833,2	
Полдник	1. Сок фруктовый	200	0,9	---	18,18	76	
Всего за полдник		200	0,9	---	18,18	76	
Ужин	1. Рагу овощное с мясом	200	2,2	6,8	33	203	57
	2. Чай с сахаром	200	---	---	11,98	43	263
	4. Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,3	84,16	3
Всего за ужин		450	5,95	8,25	68,3	330,2	
Всего за 10 день			45,6	54,5	215,9	1762,4	