

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 2 «Ромашка»
 _____ /О.А. Осколкова/
 «_____» _____ 2022г.

***Примерное 10 – дневное меню питания
 детей от 3-7 лет с 12 – часовым
 пребыванием в ДОУ***

Сезон: **Весенне-зимний**

Возрастная категория: **от 3 -7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерге ти ческая цен ность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша пшённая	250	8,33	10,88	39,17	283,4	1,87	173
	Чай с лимоном	200	0,17	0,008	15,23	63,04	3,11	377
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	20,06	95,20	0	
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
2й завтрак:	Сок	100	0,3	0	7,2	38,0		
Обед:	Рассольник	250	2,42	6,14	17,53	128,97	0,07	

	Биточки рыбные	70	6,84	5,27	10,02	92,55	0	234
	Картофельное пюре	150	3,54	5,04	23,55	147,27	0,13	312
	Икра свекольная	30	1,028	3,02	7,08	54,24	0,7	75
	Компот из сухофруктов	200	4,22	3,67	21,0	135,0	0	349
	Хлеб ржаной	40	2,22	0,45	17,31	79,6	0	
Полдник:	Снежок	200	6,4	7,2	10,31	122,0	3,0	386
Ужин:	Сырники с молочным соусом	200/30	27,39	25,52	47,49	524,78	0,9	492
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	20,06	95,20	0	
Итого за первый день:			69,03	71,6	271,1	1953,9	9,78	
День 2								
Завтрак:	Каша дружба	250	7,69	10,16	42,32	282,5	2,25	
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	23,8	194,0	1,5	382
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	20,05	95,20		
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
2й завтрак:	Яблоко	100	0,3	0	7,2	38,0	0	

Обед:	Суп овощной	250	1,7	4,9	14,2	108,2	20,7	
	Плов из говядины	200	23,3	23,64	34,4	443,6	0,88	244
	Компот из изюма	200	0,4	0	3,5	141,4	2,5	348
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	
Полдник:	Напиток из шиповника	200	0,28	0,12	21,99	87,84	216	388
Ужин:	Голубцы с соусом сметанным	160/30	14,66	14,95	11,02	237,4	50,8	287/331
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	20,05	95,20	0	
Итого за второй день:			60,85	61,84	230,33	1890,37	294,63	
День 3								
Завтрак:	Запеканка творожная с молочным соусом	200/30	25,8	6,5	41,3	327,1	0,69	223
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	20,06	95,20	0	
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
2й завтрак:	Сок	100	0,3	0	7,2	38,0		
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,83	6,62	16,12	125,72	50,6	88

	Биточки куриные	70	9,96	17,58	9,28	235,49	0	294
	Макароны отварные	150	5,4	5,5	38,23	216,75	0	309
	Компот из кураги	200	1,0	0	34,0	140,2	0	348
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	
Полдник:	Кисель фруктово-ягодный	200	0,024	0	32,06	128,34	0	948
Ужин:	Омлет	150	9,48	12,63	6,45	181,83	1,56	210
	Булочка московская	60	4,73	9,67	37,36	256,9	0	424
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	376
Итого за третий день			65,42	63,05	288,9	1972,96	52,85	
День 4								
Завтрак:	Каша ячневая	250	9,55	13,46	50,48	357,67	1,87	174
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	19,7	118,7	1,5	379
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	15,03	71,4	0	
	Сыр	15	3,9	3,96	0	52,5	0	15
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
2й завтрак	Груша	100	0,4	0,30	10,9	49,0	5,0	

Обед:	Суп пюре с гренками	250	5,5	5,5	24,4	164,0	19,85	
	Запеканка картофельная с мясом	200	23,0	22,3	16,6	360,7	0,28	284
	Икра свекольная	30	1,028	3,02	7,08	54,24	0,7	75
	Компот из смеси плодов	200	0,12	0	35,1	140,8	0	347
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	
Полдник:	Молоко	200	6,4	7,2	10,31	122,0	3,0	385
	Печенье	30	2,25	3,0	22,8	84,15	0	
Ужин:	Оладьи со сгущённым молоком	140/40	13,2	15,06	62,7	400,8	1,14	401
	Чай с лимоном	200	0,17	0,008	15,23	63,04	3,11	377
Итого за четвёртый день			73,25	81,48	307,13	2145,6	36,45	
День 5								
Завтрак:	Вермишель в молоке	250	8,05	8,8	33,48	234,3	0,25	
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	23,8	194,0	1,5	382
	Хлеб пшеничный	40	3,03	0,32	20,05	95,20		
	Масло сливочное	10	0,07	7,5	0,17	68,46	0	14
2й завтрак	Сок	100	0,3	0	7,2	38,0		

Обед:	Суп картофельный с горохом	250	5,56	5,57	25,36	158,2	13,0	102
	Рагу из куры	200	18,4	21,29	22,3	347,4	20,15	289
	Компот из изюма	200	0,4	0	3,5	141,4	2,5	348
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	
Полдник:	Снежок	200	6,4	7,2	10,31	122,0	3,0	386
Ужин:	Биточки манные с повидлом	200/30	7,92	13,1	62,68	399,9	0,13	192
	Чай с лимоном	200	0,17	0,008	15,23	63,04	3,11	377
	Хлеб пшеничный	30	2,26	0,24	15,03	71,4	0	
Итого за пятый день			58,9	67,7	255,83	2005,7	43,64	
День 6								
Завтрак:	Каша геркулесовая	250	10,1	16,16	41,09	347,22	1,87	173
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	23,8	194,0	1,5	382
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	20,06	95,20	0	
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
2й завтрак	Банан	100	0,3	0	7,2	38,0	0	
Обед:	Уха из сайры	250	8,62	10,75	19,5	203,9	20,87	

	Тефтели мясные	65	16,38	16,46	13,52	233,35	1,89	278
	Греча отварная	150	4,71	9,8	28,13	219,6	2,53	171
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,3	95,11	2,77	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	
Полдник:	Кисель фруктово - ягодный	200	0,024	0	32,06	128,34	0	948
Ужин:	Лапшевник с творогом	230	18,5	11,38	53,44	383,0	0,34	208
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	20,05	95,20	0	
Итого за шестой день:			71,6	72,6	313,95	2199,95	31,8	
День 7								
Завтрак:	Запеканка рисовая с маслом	250	11,9	20,95	70,25	485,75	0	185
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,40	0	
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
2й завтрак	Сок	100	0,3	0	7,2	38,0		
Обед:	Борщ из капусты с картофелем	250	1,99	5,14	15,56	105,61	15,5	82

	Гуляш из говядины	60	18,35	7,68	4,44	160,8	1,3	
	Макароны отварные	150	5,4	5,5	38,23	216,75	0	309
	Компот из изюма	200	0,4	0	3,5	141,4	2,5	348
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	
Полдник:	Молоко	200	6,4	7,2	10,31	122,0	3,0	
	Булочка московская	60	4,73	9,67	37,36	256,9	0	424
Ужин:	Сырники с молочным соусом	200/30	27,39	25,52	47,49	524,78	0,9	492
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	376
Итого за седьмой день:			82,0	86,13	296,2	2350,8	23,2	
День 8								
Завтрак:	Каша пшеничная	250	13,9	13,3	57,4	387,47	1,8	173
	Какао с молоком	200	3,7	3,2	23,8	194,0	1,5	382
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	20,06	95,20	0	
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
	Сыр	15	3,9	3,96	0	52,5	0	15
2й завтрак	Груша	100	0,6	0	16,95	69,0	0,03	

Обед:	Суп картофельный с крупой	250	2,31	3,11	17,92	105,2	16,5	101
	Рыба запечённая	70	10,17	12,16	1,9	137,4	0	230
	Картофельное пюре	150	3,51	5,03	23,5	147,19	0,14	312
	Компот из смеси плодов	200	0,12	0	35,1	140,8	0	347
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	
Полдник:	Напиток из шиповника	200	0,32	0,1	24,44	97,6	240	388
Ужин:	Запеканка из моркови с творогом	170/30	12,94	18,97	28,5	352,05	6,13	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	376
	Булочка московская	40	3,12	6,44	24,9	171,26	0	424
Итого за восьмой день			60,4	70,82	306,3	2116,7	266,1	
День 9								
Завтрак:	Биточки манные с повидлом	200/30	7,92	13,1	62,68	399,9	0,13	192
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,24	15,04	71,40	0	
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14
2й завтрак	Сок	100	0,3	0	7,2	38,0	0	

Обед:	Суп крестьянский со сметаной	250	2,13	6,73	15,86	127,85	21,5	98
	Плов из говядины	200	23,3	23,64	34,4	443,6	0,88	244
	Огурец свежий	30	0,15	0	0,42	2,4	0	71
	Компот из сухофруктов	200	4,24	3,75	21,08	135,03	0	349
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	
Полдник:	Кисель фруктово-ягодный	200	0,024	0	32,06	128,34	0	948
Ужин:	Рагу овощное	150	7,02	7,26	24,45	191,29	0,18	143
	Тефтели мясные	65	16,38	16,46	13,52	233,35	1,89	278
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	20,05	95,20	0	
Итого за 9 день			69,63	75,7	293,6	2093,8	24,58	
ДЕНЬ 10								
	Омлет с сыром	230	17,65	20,9	6,67	293,13	1,6	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	20,05	95,20		
	Масло сливочное	5	0,035	3,75	0,085	34,23	0	14

2й завтрак	Яблоко	100	0,3	0	7,2	38,0	0	
Обед:	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,3	4,8	20,7	142,75	1,87	120
	Рыба отварная	65	9,25	4,35	0,34	78,3	0,3	
	Рис отварной	150	3,6	4,8	39,3	214,51	0,37	747
	Компот из кураги	200	1,0	0	34,0	140,2	0	348
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0	
Полдник:	Снежок	200	6,4	7,2	10,31	122,0	3,0	386
Ужин:	Голубцы с соусом сметанным	160/30	14,6	14,9	11,02	237,4	47,8	287/331
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	376
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,32	20,05	95,20	0	
Итого за 10 день			66,01	61,8	216,5	1684,12	54,9	
Итого за весь период			677,09	712,72	2779,84	20413,9	837,39	
Среднее значение за период			67,7	71,27	277,98	2041,39	83,79	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,3	3,5	13,6			

- Литература:
- 1 Беленова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.
 - 2 Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б. Питание детей раннего и дошкольного возраста.
 - 3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2005г.
 - 4 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1982г.