

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ "Детский сад №7"

Хомякова Ж.В.

"09" _____ 2022г.



Примерное 10-дневное меню

для организации питания воспитанников
возрастной категории от 1 до 3 лет в
Муниципальном автономном дошкольном учреждении
"Детский сад № 7"
с 12 - часовым пребыванием
(сезон лето-осень)

День: 1

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Вит. С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
8/4а	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	6,75	4,83	28,88	179,97	1,56
6/13	Бутерброд с маслом	30	1,97	4,59	12,80	100,32	0,00
10/10	Чай с сахаром	180	1,55	0,38	19,98	88,43	0,02
10	Пюре фруктовое	50	0,00	0,00	4,50	18,00	0,00
	<i>Итого</i>	<i>410</i>	<i>10,27</i>	<i>9,80</i>	<i>66,16</i>	<i>386,72</i>	<i>1,58</i>
Обед							
5	Икра кабачковая	30	0,48	2,10	2,22	29,70	0,00
20/2	Суп - лапша на курином бульоне	150	6,30	5,37	7,67	104,19	0,86
312	Кнели куриные с рисом	50	6,60	6,40	9,35	121,40	0,03
67а	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,56	28,00	187,06	0,00
1	Соус томатный	30	0,40	2,45	1,56	29,87	0,00
127	Компот из св/м ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,00
1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	21,20	101,20	0,00
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,00
	<i>Итого</i>	<i>600</i>	<i>26,04</i>	<i>22,82</i>	<i>96,43</i>	<i>693,82</i>	<i>30,89</i>
Уплотненный полдник							
236	Пудинг из творога с рисом	130	19,15	12,92	24,61	291,20	0,25
481	Соус из свежемороженых ягод	20	0,08	0,04	12,74	51,66	2,45
4	Молоко цельное	150	4,50	3,75	7,05	79,50	0,00
598/1а	Коржик молочный	50	3,40	6,05	32,52	196,11	0,00
	<i>Итого</i>	<i>350</i>	<i>27,13</i>	<i>22,76</i>	<i>76,92</i>	<i>618,47</i>	<i>2,7</i>
Всего за день		1360	63,44	55,38	239,51	1699,01	35,17
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			14,94	29,34	56,39	1699,01	

День: 2

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Вит. С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
4/4а	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	1,88	7,95	29,64	197,61	1,11
6/13	Бутерброд с сыром	30	4,20	2,88	10,60	85,90	0,11
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	3,13	18,81	114,88	1,17
4/1	Фрукты свежие (банан)	50	0,75	0,05	10,50	44,50	5,00
	<i>Итого</i>	<i>410</i>	<i>9,69</i>	<i>14,01</i>	<i>69,55</i>	<i>442,89</i>	<i>7,39</i>
Обед							
01	Овощи свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,11	6,30	1,22
2/2а	Борщ со сметаной	150	10,58	15,08	2,69	98,84	17,55
108	Тефтели мясо-крупяные	50	7,32	4,72	5,80	94,92	0,40
3/3	Картофельное пюре	110	2,42	3,11	20,24	108,71	19,70
2	Соус сметанно-томатный	30	0,15	1,52	0,65	16,85	0,42
376	Компот из сушёных яблок	150	0,33	0,02	20,82	85,01	0,30
1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	21,20	101,20	0,00
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,00
	<i>Итого</i>	<i>600</i>	<i>26,97</i>	<i>25,39</i>	<i>85,87</i>	<i>580,15</i>	<i>39,59</i>
Уплотненный полдник							
43	Макаронные изделия отварные с сыром	130	5,12	10,31	16,78	180,40	0,22
1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	21,20	101,20	0,00
10/10	Чай с сахаром	150	1,29	0,32	16,65	73,70	0,02
6	Ватрушка с повидлом	50	2,93	2,87	22,37	126,99	0,00
	<i>Итого</i>	<i>370</i>	<i>12,54</i>	<i>13,9</i>	<i>77</i>	<i>482,29</i>	<i>0,24</i>
Всего за день		1380	49,20	53,30	232,42	1505,33	47,22
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,07	31,87	61,76	1505,33	

День: 3

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Вит. С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
14/4а	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	5,40	6,45	32,55	186,45	0,78
6/13	Бутерброд с маслом	30	1,97	4,59	12,80	100,32	0,00
10/10	Чай с сахаром	180	1,55	0,38	19,98	88,43	0,02
10	Пюре фруктовое	50	0,00	0,00	4,50	18,00	0,00
	<i>Итого</i>	<i>410</i>	<i>8,92</i>	<i>11,42</i>	<i>69,83</i>	<i>393,20</i>	<i>0,80</i>
Обед							
02	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,84	4,59	0,00
9/2	Рассольник со сметаной	150	3,30	5,61	18,00	124,77	6,90
5/9а	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	5,68	8,93	3,45	116,61	0,25
43/3	Макаронные изделия отварные	110	1,65	0,22	14,30	58,96	0,00
1/11а	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,98	1,43	1,75	23,77	0,20
359	Кисель из сока	150	0,39	0,00	46,61	187,50	5,94
1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	21,20	101,20	0,00
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,00
	<i>Итого</i>	<i>600</i>	<i>18,08</i>	<i>17,1</i>	<i>119,51</i>	<i>685,72</i>	<i>13,29</i>
Уплотненный полдник							
94	Суп молочный с крупой	150	5,25	4,80	12,63	108,18	0,69
123	Снежок	150	4,20	3,75	16,50	117	0,00
474	Булочка Российская	50	3,52	4,01	27,76	160,80	0,01
	<i>Итого</i>	<i>350</i>	<i>12,965</i>	<i>12,56</i>	<i>56,89</i>	<i>385,98</i>	<i>0,7</i>
Всего за день		1360	39,97	41,08	246,23	1464,90	14,79
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			10,91	25,24	67,23	1464,90	

День: 4

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Вит. С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
11/14а	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150	5,24	5,22	24,53	166,02	0,78
6/13	Бутерброд с сыром	30	4,20	2,88	10,60	85,90	0,11
14/10	Какао с молоком	180	4,79	3,56	18,16	119,56	1,17
4/1	Фрукты свежие (банан)	50	0,75	0,05	10,50	44,50	5,00
	<i>Итого</i>	<i>410</i>	<i>14,98</i>	<i>11,71</i>	<i>63,79</i>	<i>415,98</i>	<i>7,06</i>
Обед							
01	Овощи свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,11	6,30	1,22
6/2	Щи донские	150	8,04	3,51	5,97	87,63	22,38
16/7	Зразы или рулет из рыбы	50	6,95	1,38	6,26	65,18	1,69
316	Рис припущенный	110	2,50	6,71	25,19	171,14	0,00
6/11	Соус сметанный	30	0,40	2,45	1,56	29,87	0,00
126	Компот из изюма	150	0,45	0,00	15,60	64,20	0,60
1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	21,20	101,20	0,00
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,00
	<i>Итого</i>	<i>600</i>	<i>24,51</i>	<i>14,99</i>	<i>90,25</i>	<i>593,84</i>	<i>25,89</i>
Уплотненный полдник							
218	Омлет с картофелем	130	9,19	17,06	9,62	229,41	5,03
244	Горошек зелёный консервированный	20	0,56	0,46	0,92	10,06	0,00
2/10	Компот из яблок и изюма	150	0,24	0,14	12,73	53,05	0,375
574	Крендель сахарный	50	3,34	6,61	26,95	180,63	0,00
	<i>Итого</i>	<i>350</i>	<i>13,33</i>	<i>24,27</i>	<i>50,22</i>	<i>473,15</i>	<i>5,405</i>
Всего за день		1360	52,82	50,97	204,26	1482,97	38,36
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			14,25	30,93	55,09	1482,97	

День: 5

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Вит. С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
7/4а	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	6,30	7,65	24,00	204,60	0,98
6/13	Бутерброд с маслом	30	1,97	4,59	12,80	100,32	0,00
10/10	Чай с сахаром	180	1,55	0,38	19,98	88,43	0,02
10	Пюре фруктовое	50	0,00	0,00	4,50	18,00	0,00
	<i>Итого</i>	<i>410</i>	<i>9,82</i>	<i>12,62</i>	<i>61,28</i>	<i>411,35</i>	<i>1,00</i>
Обед							
02	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,84	4,59	0,00
99	Суп из овощей со сметаной	150	2,84	3,80	9,00	74,00	6,70
319а	Кнели куриные паровые	50	5,68	8,93	3,45	116,61	0,25
440	Сложный гарнир (карт. пюре с капустой тушёной)	110	2,20	4,18	23,32	139,70	11,22
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	20,85	84,00	0,08
1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	21,20	101,20	0,00
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,00
	<i>Итого</i>	<i>570</i>	<i>16,95</i>	<i>17,82</i>	<i>92,02</i>	<i>588,42</i>	<i>18,25</i>
Уплотненный полдник							
238	Запеканка из творога с морковью	130	19,71	17,39	40,30	395,20	1,199
351	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,90	2,65	20,30	0,07
10/10	Чай с сахаром	150	1,29	0,32	16,65	73,70	0,02
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,30	4,50	26,35	160,00	0,10
	<i>Итого</i>	<i>350</i>	<i>25,69</i>	<i>23,11</i>	<i>85,95</i>	<i>649,20</i>	<i>1,38</i>
Всего за день		1330	52,46	53,55	239,25	1648,97	20,63
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,73	29,23	58,04	1648,97	

День: 6

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энерг. Цен., ккал	Вит. С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
136а	Каша гречневая молочная вязкая	150	6,60	5,55	18,53	150,46	0,15
6/13	Бутерброд с маслом	30	1,97	4,59	12,80	100,32	0,00
10/10	Чай с сахаром	180	1,55	0,38	19,98	88,43	0,02
10	Пюре фруктовое	50	0,00	0,00	4,50	18,00	0,00
	<i>Итого</i>	<i>410</i>	<i>10,12</i>	<i>10,52</i>	<i>55,81</i>	<i>357,21</i>	<i>0,17</i>
Обед							
5	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,10	28,50	0,00
2/2а	Борщ со сметаной	150	10,58	15,08	2,69	98,84	17,55
312	Кнели куриные с рисом	50	6,60	6,40	9,35	121,40	0,03
43/3	Макаронные изделия отварные	110	1,65	0,22	14,30	58,96	0,00
1/11а	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,98	1,43	1,75	23,77	0,20
127	Компот из св/м ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30,00
1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	21,20	101,20	0,00
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,00
	<i>Итого</i>	<i>600</i>	<i>26,10</i>	<i>26,17</i>	<i>77,82</i>	<i>553,07</i>	<i>47,78</i>
Уплотненный полдник							
51	Картофель запечённый в сметане	130	3,03	4,13	11,06	136,19	4,06
1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	21,20	101,20	0,00
4	Молоко цельное	150	4,50	3,75	7,05	79,50	0,00
267	Ватрушка с творогом	50	5,80	3,60	19,40	136,00	0,03
	<i>Итого</i>	<i>370</i>	<i>16,53</i>	<i>11,88</i>	<i>58,71</i>	<i>452,89</i>	<i>4,09</i>
Всего за день		1380	52,75	48,57	192,34	1363,17	52,04

Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности		15,48	32,07	56,44	1363,17	
---	--	-------	-------	-------	---------	--

День: 7

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Вит. С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
15/4а	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,13	6,05	26,18	141,74	0,78
6/13	Бутерброд с сыром	30	4,20	2,88	10,60	85,90	0,11
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	3,13	18,81	114,88	1,17
4/1	Фрукты свежие (банан)	50	0,75	0,05	10,50	44,50	5,00
	<i>Итого</i>	<i>410</i>	<i>11,94</i>	<i>12,11</i>	<i>66,09</i>	<i>387,02</i>	<i>7,06</i>
Обед							
01	Овощи свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,11	6,30	1,22
149а	Суп картофельный с горохом	150	5,63	7,58	14,46	148,52	8,93
377а	Голубцы ленивые	50	5,97	7,96	0,63	97,96	6,20
3/3	Картофельное пюре	110	2,42	3,11	20,24	108,71	19,70
2	Соус сметанно-томатный	30	0,15	1,52	0,65	16,85	0,42
376	Компот из сушёных яблок	150	0,33	0,02	20,82	85,01	0,30
1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	21,20	101,20	0,00
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,00
	<i>Итого</i>	<i>600</i>	<i>20,67</i>	<i>21,13</i>	<i>92,47</i>	<i>632,87</i>	<i>36,77</i>
Уплотненный полдник							
43	Макаронные изделия отварные с сыром	130	5,12	10,31	16,78	180,40	0,22
1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	21,20	101,20	0,00
10/10	Чай с сахаром	150	1,29	0,32	16,65	73,70	0,02
6	Ватрушка с повидлом	50	2,93	2,87	22,37	126,99	0,00
	<i>Итого</i>	<i>370</i>	<i>12,54</i>	<i>13,9</i>	<i>77</i>	<i>482,29</i>	<i>0,24</i>
Всего за день		1380	45,15	47,14	235,56	1502,18	44,07
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,02	28,24	62,72	1502,18	

День: 8

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Вит. С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
11/14а	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,24	5,22	24,53	166,02	0,78
6/13	Бутерброд с маслом	30	1,97	4,59	12,80	100,32	0,00
10/10	Чай с сахаром	180	1,55	0,38	19,98	88,43	0,02
10	Пюре фруктовое	50	0,00	0,00	4,50	18,00	0,00
	<i>Итого</i>	<i>410</i>	<i>8,76</i>	<i>10,19</i>	<i>61,81</i>	<i>372,77</i>	<i>0,80</i>
Обед							
02	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,84	4,59	0,00
8/2а	Щи из св.капусты на курином бульоне со сметаной	150	5,72	6,38	9,63	118,76	20,96
5/9а	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	5,68	8,93	3,45	116,61	0,25
67а	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,56	28,00	187,06	0,00
1	Соус томатный	30	0,40	2,45	1,56	29,87	0,00
359	Кисель из сока	150	0,39	0,00	46,61	187,50	5,94
1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	21,20	101,20	0,00
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,00
	<i>Итого</i>	<i>600</i>	<i>24,54</i>	<i>24,23</i>	<i>124,65</i>	<i>813,91</i>	<i>27,15</i>
Уплотненный полдник							
94	Суп молочный с лапшой	150	2,78	3,05	9,87	77,99	0,78
123	Снежок	150	4,20	3,75	16,50	117	0,00
474	Булочка Российская	50	3,52	4,01	27,76	160,80	0,01

	<i>Итого</i>	350	10,50	10,81	54,13	355,79	0,79
Всего за день		1360	43,80	45,23	240,59	1542,47	28,74
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			11,36	26,39	62,39	1542,47	

День: 9

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Вит. С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
14/14a	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	5,40	6,45	32,55	186,45	0,78
6/13	Бутерброд с сыром	30	4,20	2,88	10,60	85,90	0,11
14/10	Какао с молоком	180	4,79	3,56	18,16	119,56	1,17
4/1	Фрукты свежие (банан)	50	0,75	0,05	10,50	44,50	5,00
	<i>Итого</i>	410	15,14	12,94	71,81	436,41	7,06
Обед							
01	Овощи свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,11	6,30	1,22
36/2	Суп рыбный	150	5,70	5,37	8,30	59,76	7,07
13	Фрикадельки рыбные	20	1,17	0,68	4,82	30,00	2,20
10/7	Кнели рыбные паровые	50	7,50	3,28	7,25	88,52	0,40
316	Рис припущенный	110	2,50	6,71	25,19	171,14	0,00
1/11a	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,98	1,43	1,75	23,77	0,20
126	Компот из изюма	150	0,45	0,00	15,60	64,20	0,60
1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	21,20	101,20	0,00
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,00
	<i>Итого</i>	620	24,47	18,41	98,58	613,21	11,69
Уплотненный полдник							
210	Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03	0,22
244	Горошек зелёный консервированный	20	0,56	0,46	0,92	10,06	0,00
2/10	Компот из яблок и изюма	150	0,24	0,14	12,73	53,05	0,375
574	Крендель сахарный	50	3,34	6,61	26,95	180,63	0,00
	<i>Итого</i>	350	16,22	28,73	42,89	494,77	0,595
Всего за день		1380	55,83	60,08	213,28	1544,39	19,35
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			14,46	35,01	55,24	1544,39	

День: 10

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Вит. С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
5/4a	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,05	5,70	20,40	149,10	0,30
6/13	Бутерброд с маслом	30	1,97	4,59	12,80	100,32	0,00
10/10	Чай с сахаром	180	1,55	0,38	19,98	88,43	0,02
10	Пюре фруктовое	50	0,00	0,00	4,50	18,00	0,00
	<i>Итого</i>	410	7,57	10,67	57,68	355,85	0,32
Обед							
02	Овощи свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,84	4,59	0,00
99	Суп Крестьянский с птицей	150	0,67	2,21	2,74	34,50	4,43
304	Плов из мяса кур	160	22,24	23,84	37,97	370,77	0,42
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	20,85	84,00	0,08
1	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	21,20	101,20	0,00
2	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,00
	<i>Итого</i>	570	29,14	26,96	96,96	663,38	4,93
Уплотненный полдник							
240	Пудинг из творога с яблоком	130	17,69	16,47	24,22	315,90	1,73
351	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,90	2,65	20,30	0,07

10/10	Чай с сахаром	150	1,29	0,32	16,65	73,70	0,02
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,30	4,50	26,35	160,00	0,10
	<i>Итого</i>	350	23,67	22,19	69,87	569,90	1,915
	Всего за день	1330	60,38	59,82	224,51	1589,13	7,17
	Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности		15,20	33,88	56,51	1589,13	
	Итого за весь период	13620	515,79	515,12	2267,95	15342,52	307,53
	Среднее значение за весь период	1362	51,58	51,51	226,80	1534,25	30,75

При составлении меню использованы : «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Москва ДеЛи принт 2011, «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Москва ДеЛи 2007г. , «Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва, ДеЛи плюс 2015г. , «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва, Издательство «Хлебпродинформ» 1996г.

Справочники технологических карт для приготовления блюд в детских садах по новому СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи":

- 788 рецептов для детского сада (Москва)
- 280 рецептов для детского сада (ДОУ)
- 178 рецептов для детского сада (Москва)
- 90 рецептов для детского сада (Санкт-Петербург)
- 213 рецептов для детского сада (Уфа)
- 699 рецептов для детского сада (Пермь)
- 691 рецептура для школы (Пермь) Обновлен
- 1240 блюд для интерната, школы, садика (Москва)
- 773 блюда для образовательных учреждений (Москва) Новый