О.В.Степанова

Приказ № 25/д – ОД от «16» сентября 2020 года

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

(с 3-х до 7 лет)

посещающих МБДОУ д/с «Звёздочка» с. Крабозаводское с 10,5 часовым пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Составлено в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13

I день: понедельник Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
189	**Каша овсяная «Геркулес» жидкая**	**200/5**	*6,73*	*9,9*	*24,95*	*215,16*	*1,32*
14	Сыр Российский	**15**	*3,45*	*4,45*	*0,05*	*73,83*	-
430	**Чай сладкий с лимоном**	**200**	**0,22**	**4,06**	**13,3**	**52,58**	**4,06**
1	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,04**	**0.36**	**19,88**	**90.4**	**-**
13	**Масло сливочное**	**5**	**0,05**	**4,15**	**0,05**	**37,5**	**-**
	Итого:	460	*13,19*	*26,72*	*58,23*	*469,47*	*5,38*
Второй завтрак							
442	**Сок яблочный**	150	*0,75*	*0,15*	*14,85*	*64,5*	*3*
Обед							
92	**Суп картофельный с клецками**	**250**	**6,77**	**4,03**	**19,97**	**121,68**	**12,48**
96	**Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые**	**80/40**	**11,36**	**11,12**	**5,2**	**166,4**	**-**
40	**Картофельное пюре**	**100**	**3,01**	**5,78**	**18,88**	**139,24**	**5,31**
293	**Кисель плодово – ягодный**	**200**	**0,1**	**0,1**	**27,9**	**113**	**2**
2-с	Салат из брокколи и цветной капусты	**50**	**1,23**	**3,97**	**3,451**	**53,84**	
1	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,54**	**29,82**	**135,6**	**0,09**
	Итого:	**780**	*27,78*	*25,69*	*120,07*	*794,26*	*26,21*
Полдник							
270	**Булочка «Веснушка»**	**120**	**8,64**	**7,2**	**65,28**	**364,8**	**-**
117-а	**Какао на молоке**	**200**	**2,9**	**2,5**	**24,8**	**169,84**	**1**
5	**Яблоко**	**85**	**0,3**	**0,3**	**8,3**	**40**	**8.5**
	Итого:	**405**	*11,84*	*10*	*98,38*	*574,64*	*9,5*
	Итого за I день:	**1795**	52,81	62,41	276,68	*1838,37*	*41,09*
							-

II день: вторник Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		С
	Завтрак						
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	4,9	18.9	155	0.52
24	Чай сладкий с лимоном	200	0.1	0,0	20,2	77,1	1
1	Хлеб	40	3,04	0.36	19.88	90.4	-
6	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-
14	Сыр Российский	16	3,45	4,45	-	54,5	-
	Итого:	461	*12,34*	*13,56*	*59,03*	*414,5*	*1.52*
	Второй завтрак						
442	Сок фруктовый или овощной	150	*0,75*	*0,15*	*15,15*	*69*	*3*
	Обед						
114	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	7.0	6.4	8.7	113	11,22
113	Плов с мясом	150	14.8	16.6	36.8	348	
9	Салат из свеклы и сол. огурцом	60	0.63	5.04	3.88	63.4	0.6
122	Компот из сухофруктов	200	0.36	0.1	31.7	131	--
1	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	29.84	135.6	-
	Итого:	670	27.35	28.83	110.9	860	15.28
	Полдник						
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80	18.62	9.52	16.94	232.4	-
24	Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	4.06
4	Банан	100	1.4	0.5	18.9	86.4	9
	Итого	380	18.84	13.58	30.24	284.98	4.06
	Итого за II день	1661	99.62	56.47	219.07	1645.88	30.4

Ш день: среда Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		С
			Завтрак				
189	Каша манная молочная	200	6,07	8,18	27,32	207,24	1,32
14	Сыр	16	3.45	4.45	---	54.5	--
430	Чай с сахаром и лимоном	200	0,15	0,08	11,25	45	-
1	Хлеб	40	3,04	0.36	19.88	90.4	-
6	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-
	Итого	461	*12.76*	*17.22*	*58.5*	*434.64*	*1,32*
			Второй завтрак				
442	Сок яблочный	150	*0,75*	*0,15*	*14,85*	*64,5*	*3*
			Обед				
4	Суп крестьянский со сметаной	200	6,078	6,205	16,5	115,1	8,876
95	Жаркое по-домашнему	200	23,5	24,1	20,3	375	10,5
293	Кисель плодово – ягодный	200	0,1	0,1	27,9	113	2
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	-
	Итого:	660	*34,98*	*31.09*	*109.34*	*803,20*	*24.37*
			Полдник				
483	Коржик молочный	80	3.52	6.72	36.64	223.2	2.5
24	Чай сладкий	200	2,9	2,5	24,8	134	1
4	Банан	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0
	Итого:	370	*7.84*	*9.72*	*80.34*	*443.6*	*1*
	Итого за Ш день:	1641	55.58	58.03	248.21	1681.44	26,69

IV день: четверг Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
189	Каша пшенная	200	7.39	9.11	32.21	241.56	1.45
24	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06
1	Хлеб	40	3,04	0.36	19.88	90.4	-
13	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-
14	Сыр Российский	16	3,45	4,45	-	54,5	-
	Итого:	461	*14.15*	*21.83*	*65.44*	*476.54*	*5.51*
II завтрак							
442	Сок фруктовый или овощной	150	*0,75*	*0,15*	*15,15*	*69*	*3*
Обед							
22	Суп с фасолью и мясом	200	12.6	9.9	21	209.8	5
121	Голубцы ленивые	100	9.2	12.6	7	180	11.2
10	Салат с морковью и зеленый горошк	60	0.95	5.06	3.13	61.88	3.2
122	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,1	31,7	131	-
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	-
	Итого:	620	*28.42*	*28.35*	*107.8*	*787.28*	*24.9*
Полдник							
451	Пирожок с повидлом	80	4	1.7	47.7	222.6	9,15
24	Чай	200	0.22	4.06	13.3	52.58	4.06
	Итого:	280	4.22	5,76	61.0	275.18	10,15
	Итого за IV день:	1511	*46.79*	*55.94*	*234.24*	*1539.00*	*41.12*

V день: пятница Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
12	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	8.7	9	42.2	282.3	0,4
24	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06
14	Сыр	16	3,45	4,45	-	54,5	-
1	Хлеб	40	3,04	0.36	19.88	90.4	-
13	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-
	Итого	461	15,46	22,02	75,43	517,28	4,46
II завтрак							
442	Сок яблочный	150	*0,75*	*0,15*	*14,85*	*64,5*	*3*
Обед							
1	Рассольник ленинградский	200	7,4	6,5	13,7	135,8	8,32
99	Гречка отварная	100	1,93	2,82	10,78	96,29	-
124	Оладьи из печени	80	15,1	10,5	10,1	196	
9	Салат из капусты, перца и свежего огурца	60	0,65	3,5	2,15	42,77	
293	Кисель плодово – ягодный	200	0,1	0,1	27,9	113	2
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	-
	Итого:	*700*	*30,49*	*24,11*	*109,30*	*783,96*	*13,32*
Полдник							
73	Пудинг манный	100	4,33	5,44	22,10	157,22	-
24	Чай сладкий	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06
3	Апельсин	85	0,8	0,2	6,9	36,6	51
	Итого:	385	5,35	9,7	42,30	246,4	55,18
	Итого за V день:	*1696*	*51,0*	*55,83*	*227,03*	*1574,64*	*72,96*

VI день: понедельник Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
9	Каша гречневая вязкая	200/5	8,98	9,37	35,51	262,68	1,32
24	Чай сладкий	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06
1	Хлеб	40	3,04	0.36	19.88	90.4	-
13	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-
14	Сыр Российский	16	3,45	4,45	-	54,5	-
	итого	461	*15,74*	*22,39*	*68,74*	*497,66*	*5,38*
II завтрак							
442	Сок фруктовый или овощной	150	*0,75*	*0,15*	*15,15*	*69*	*3*
Обед							
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,16	5,48	5,62	74,52	21,6
132	Котлеты рубленные из птицы	80	10,5	14,9	10,6	220	
76	Салат свекла с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	0,62
89	Макаронные изделия отварные	100	3.5	2.5	22.7	125	-
122	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,1	31,7	131	-
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	-
	Итого:	690	26.53	28.71	120.2	821.76	22.22
Полдник							
136	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	0,05
117	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	1
	Итого	*300*	*11.98*	*12.2*	*55.51*	*394.3*	*1.05*
	Итого за 6 день:	*1601*	*54.25*	*63.3*	*244.45*	*1713.72*	*28.65*

VII день: вторник Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
189	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,15	8,32	28,51	209,88	1,32
117/а	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	1
1	Хлеб	40	3,04	0.36	19.88	90.4	-
6	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-
14	Сыр Российский	16	3,45	4,45	-	54,5	-
	Итого:	461	*14,59*	*19,78*	*73,24*	*526,28*	*2,32*
II завтрак							
442	Сок яблочный	150	*0,75*	*0,15*	*14,85*	*64,5*	*3*
Обед							
70	Уха с крупой	200	6,2	1,5	11	83	
40	Пюре картофельное	100	3,2	5,1	21,4	143	
92	Азу	100	19,7	24,7	2,8	309	
293	Кисель плодово – ягодный	200	0,1	0,1	27,9	113	2
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	-
	Итого:	660	*34.51*	*32.09*	*107.77*	*848.1*	*5.0*
Полдник							
216	Пирог с повидлом	100	7.14	7.36	19.48	181	-
24	Чай сладкий	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66
4	Банан	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0
	Итого:	390	*13.3*	*10.96*	*57.06*	*380.68*	*0,66*
	Итого за VI Iдень:	*1661*	*62.4*	*62.83*	*238.07*	*1755.06*	*7.98*

VIII день: среда Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
189	**Каша пшенная жидкая**	**200/5**	**7,39**	**9,11**	**32,21**	**265**	**1,32**
24	**Чай сладкий**	**200**	**0.22**	**4.06**	**13.3**	**52.58**	**4.06**
1	**Хлеб**	**40**	**3,04**	**0.36**	**19.88**	**90.4**	**-**
13	**Масло сливочное**	**5**	**0,05**	**4,15**	**0,05**	**37,5**	**-**
14	**Сыр Российский**	**16**	**3,45**	**4,45**	**-**	**54,5**	**-**
	Итого:	***461***	***14.15***	***22.13***	***65.44***	***499.98***	***5.38***
II завтрак							
442	**Сок фруктовый или овощной**	**150**	***0,75***	***0,15***	***15,15***	***69***	***3***
Обед							
67	**Свекольник со сметаной**	**200**	**1.6**	**4.1**	**10.9**	**87**	**5.05**
109	**Капуста тушеная с мясом**	**200**	**26.7**	**40.2**	**14.7**	**524**	**4.5**
16	**Компот из кураги и вит. С**	**200**	**0.1**	**0**	**23.7**	**95.6**	**0.6**
1	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,54**	**29,82**	**135,6**	**-**
	Итого:	660	33.71	44.99	94.27	911.2	13.6
Полдник							
137	**Оладьи с яблоком**	**100**	**7.25**	**4.95**	**33.77**	**201.05**	**1**
24	**Чай сладкий с лимоном**	**200**	**0,22**	**4,06**	**13,3**	**52,58**	**4,06**
	Итого:	300	7.47	**9.02**	**47.07**	**253.63**	**5.06**
	Итого за VIII день:	***1571***	***55,33***	***76.14***	***156.49***	***1664.81***	***19.54***

IX день: четверг Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
317	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,4	6	22,4	158	0,6
24	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06
1	Хлеб	40	3,04	0.36	19.88	90.4	-
13	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-
	Итого:	445	7,71	14,57	55,63	338,48	4,66
II завтрак							
442	Сок яблочный	150	*0,75*	*0,15*	*14,85*	*64,5*	*3*
Обед							
62	Суп картофельный с горохом и гренками	200\10	6.1	3.5	23.8	153	6,24
105	Тефтели из говядины	100	15.62	13.5	6.09	211.23	0
315	Рис отварной	100	3,2	4.7	32.28	184.53	-
293	Кисель плодово – ягодный	200	0,1	0,1	27,9	113	2
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	-
	Итого:	660	30,33	22.49	134.74	861.86	11.24
Полдник							
270	Песочное печенье	80	3.05	13.5	35.16	265.62	1
17	Молоко	200	5.47	4.75	9.06	101.32	1
5	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40	8,5
	Итого:	365	8.82	18.55	52.52	406.94	10.5
	Итого IX за день:	*1470*	*46.86*	*55.61*	*242.89*	*1607.28*	*26.4*

Х день: пятница Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	8,51	9,73	37,7	272,08	1,52
289	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	1
1	Хлеб	40	3,04	0.36	19.88	90.4	-
13	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-
	Итого:	*445*	*14.5*	*16.74*	*82.47*	*577.98*	*2,52*
II завтрак							
442	Сок фруктовый или овощной	150	*0,75*	*0,15*	*15,15*	*69*	*3*
Обед							
31	Суп со шпинатом	200	2.36	1.4	2.82	53.82	3
108	Курица отварная	100	22.26	14.21	0	232.47	-
8	Салат с белокочанной капусты и зеленый горошек	60	2.3	5.5	3.1	71	7.93
99	Гречка отварная	100	1.93	2.82	10.78	96.29	-
112	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,1	31,7	131	-
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	-
	Итого:	720	33.55	23.28	68.34	672.54	13.93
Полдник							
211	Макароны запеченные с сыром	100	7.14	7.36	19.48	181	1
430	Чай с сахаром и лимоном	200	0,15	0,08	11,25	45	-
3	Апельсин	85	0,8	0,2	6,9	36,6	51
	Итого:	385	*8.09*	*7.64*	*85.15*	*262.6*	*52*
	Итого за Х день:	1700	*56.14*	*47.66*	*235.96*	*1513.12*	*68.45*

Примечание:

1. **Примерное меню составлено на 10 дней (2недели), что соответствует требованиям п.15.3. СанПиН 2.4.1.3049-13**
2. **Завтрак, обед и полдник в МБДОУ должен составлять 80% от суточного потребности в пищевых веществах и энергии:**
   - для возрастной группы 3-7 лет при суточной потребности в пищевых веществах и энергии (1500-1800 ккал.)
3. **Распределение энергетической ценности между приёмами пищи находится в пределах значений рекомендованных п.15.4 СанПиН 2.4.1.3049-13**