

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детского сада № 109 г. Пензы

_____ О.Н. Крайнова

Приказ № 595 от «26» апреля 2023 г.

**Десятидневное меню
для организации питания детей от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ детский сад № 109 г. Пензы**

(период с 01.05.2023 по 31.05.2023 г.)

2023 год

Возрастная категория: 3-7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 1, день 1 (понедельник)							
завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,4	9,7	22,3	202,3	372
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Сыр	5	1,16	1,48	0	18	7
итого за завтрак		425	12,89	21,16	51,23	427,4	
второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
обед	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	86
	Сметана для первого блюда	4	0,1	0,6	0,14	6,48	1.4.2.1
	Шницель мясной	70	11,43	7,69	8,58	149,92	3.12.
	Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,34	102,7	143
	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	0	21,1	88,3	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	итого за обед		634	19,15	15,9	70,52	507
уплотненный полдник	Лапшевник с творогом	120	11,88	9,43	19,81	216,96	75
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	369
	Снежок	180	9	5,76	15,3	156,6	536
итого за полдник		330	21,46	16,55	39,09	404,01	
итого за день		1489	53,9	54,01	170,64	1382,4	

Возрастная категория: 3-7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 1, день 2 (вторник)							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	100
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	412
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
итого за завтрак		440	8,32	12,78	43,66	322,2	
второй завтрак							
обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,6	5,2	3,25	62	53
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	73
	Сметана для первого блюда	4	0,1	0,6	0,14	6,48	1.4.2.1
	Картофельная запеканка с отварным мясом со сметанной подливой (200/20)	220	17,93	14,83	32,59	92,32	308
	Компот из изюма	180	0,17	0	21,1	88,3	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
итого за обед		704	23,49	25,14	80,57	403,9	
уплотненный полдник	Суфле рыбное	100	16	4,8	2,6	118	341
	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	62
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
итого за полдник		420	20,24	10,46	40,75	338,5	
итого за день		1564	52,05	48,38	164,98	1064,6	

Возрастная категория: 3-7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 1, день 3 (среда)							
завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,68	9,7	32,1	240	273
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
итого за завтрак		425	15,29	19,01	60,97	450,1	
второй завтрак							
обед	Салат из свежих огурцов	50	0,4	0	1,25	7	13
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	82
	Сметана для первого блюда	4	0,1	0,6	0,14	6,48	1.4.2.1
	Тефтели	80	17,92	12,37	6,8	224,54	3.10
	Рис отварной с овощами	130	3	4,3	27,13	159,25	334
	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	0	21,1	88,3	394
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115	
итого за обед		694	26,57	21,96	86,39	669,17	
уплотненный полдник							
	Омлет натуральный	120	10,34	16,06	2,77	179,39	307
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	412
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
итого за полдник		350	12,74	16,32	27,73	290,89	
итого за день		1469	54,6	57,29	175,09	1410,2	

Возрастная категория: 3-7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 1, день 4 (четверг)							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	274
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
итого за завтрак		420	11,66	19,36	62,84	472,4	
второй завтрак	Снежок	100	5	3,2	8,5	87	536
обед	Помидоры свежие	50	0,8	5,05	1,5	54,5	17
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,68	4,09	13,27	96,6	82
	Сметана для первого блюда	4	0,1	0,6	0,14	6,48	1.4.2.1
	Запеканка вермишелевая с мясом	200	17,36	14,4	25,82	290	3.21.
	Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82	372
	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	0	21,1	88,3	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
итого за обед		704	23,69	25,74	79,7	637,7	
уплотненный полдник	Биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	90,4	351
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	339
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	412
итого за полдник		420	16,32	5,22	51,19	316,9	
итого за день		1644	56,67	53,52	202,23	1514	

Возрастная категория: 3-7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 1, день 5 (пятница)							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,23	8,9	25,67	206,3	268
	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,67	14,17	93,33	414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
итого за завтрак		425	14,08	18,45	54,4	438,63	
второй завтрак	Ряженка	100	2,9	1,84	4,2	54	1.2.2.13
обед	Салат из свеклы	50	0,72	3,05	4,18	46,95	34
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	91
	Биточки припущенные (из птицы)	70	10,5	7,5	6,5	132	417
	Соложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	130	2,69	4,94	27,56	113,53	440
	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	0	21,1	88,3	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
итого за обед		670	18,4	18,66	82,41	520,18	
уплотненный полдник	Запеканка из творога	100	13,66	9,04	9,92	181,33	79
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	369
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	133,33	419
итого за полдник		330	20,33	15,82	23,98	345,11	
итого за день		1525	55,71	54,77	164,99	1357,9	

Возрастная категория: 3-7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 2, день 6 (понедельник)							
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,68	9,7	32,1	240	273
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	414
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,6	6
	Сыр	5	1,16	1,48	0	18	7
итого за завтрак		421	14,05	18,2	61,25	439,2	
второй завтрак							
обед	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,68	4,09	13,27	96,6	82
	Тефтели	80	17,92	12,37	6,8	224,54	3.10
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,66	22,85	143,42	149
	Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82	372
	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	0	21,1	88,3	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	итого за обед		660	28,11	21,72	81,89	654,68
уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом	120	8,84	5,66	11,95	134,4	250
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	411
итого за полдник		310	8,9	5,68	21,94	174,4	
итого за день		1391	51,06	45,6	165,08	1268,3	

Возрастная категория: 3-7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 2, день 7 (вторник)							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	100
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
итого за завтрак		420	11,87	15,95	49,28	388,2	
второй завтрак							
обед	Салат из свежих огурцов	50	0,4	0	1,25	7	13
	Борщ с картофелем с картофелем	200	1,63	4	11,29	87,8	64
	Сметана для первого блюда	4	0,1	0,6	0,14	6,48	1.4.2.1
	Мясо тушеное	80	12,16	13,92	1,76	181,6	369
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	3,12	3,49	32,47	173,61	179
	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	0	21,1	88,3	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
итого за обед		694	20,88	22,61	84,71	631,79	
уплотненный полдник	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	351
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	339
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	412
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
итого за полдник		430	18,34	5,56	48,19	316	
итого за день		1544	51,09	44,12	182,18	1336	

Возрастная категория: 3-7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 2, день 8 (среда)							
завтрак	Каша гречневая молочная	200	8	9,7	30,6	242	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	414
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,65	33	6
	Сыр	5	1,16	1,48	0	18	7
итого за завтрак		420	14,36	17,48	60,32	434,6	
второй завтрак	Снежок	100	5	3,2	8,5	87	536
обед	Винегрет	50	0,68	3,08	4,22	47,4	46
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	83
	Сметана для первого блюда	4	0,1	0,6	0,14	6,48	1.4.2.1
	Котлета мясная	70	16,03	10,12	12,62	206,9	3.8
	Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,34	102,7	143
	Компот из изюма	180	0,17	0	21,1	88,3	394
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115	
итого за обед		684	24,72	21,48	80,43	619,78	
уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	136
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	133,33	419
итого за полдник		300	16,57	16,32	43,19	420,63	
итого за день		1504	60,65	58,48	192,44	1562	

Возрастная категория: 3-7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 2, день 9 (четверг)							
завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
итого за завтрак		420	10,94	15,82	47,27	375,4	
второй завтрак	Снежок	100	5	3,2	8,5	87	536
обед	Огурцы свежие	50	0,4	0	1,26	7	112
	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	160
	Сметана для 1-го блюда	4	0,1	0,6	0,14	6,48	1.4.2.1
	Мясо отварное с овощами в соусе	200	13,25	9,37	19,59	213,4	3.2.
	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	0	21,1	88,3	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
итого за обед		684	18,92	14,65	70,43	492,18	
уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	120	16,87	7,5	3,79	153	263
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	411
итого за полдник		340	19,21	7,76	28,54	263,5	
итого за день		1544	54,07	41,43	154,74	1218,1	

Возрастная категория: 3-7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг. цен- ность	№ рецеп- туры
			белки	жиры	углев.		
неделя 2, день 10 (пятница)							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,23	8,9	25,67	206,3	268
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	412
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,65	33	6
	Сыр	5	1,16	1,48	0	18	7
итого за завтрак		440	9,83	14,27	51,28	368,8	
второй завтрак	Ряженка	100	2,9	1,84	4,2	54	1.2.2.13
обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,6	5,2	3,25	62	53
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,5	11,34	12,61	202	322
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95	339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	0	21,1	88,3	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
итого за обед		690	21,37	23,57	85,08	642,05	
уплотненный полдник	Запеканка из творога	120	16,39	10,85	11,9	217,6	79
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,91	2,65	20,3	369
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
итого за полдник		320	22,26	16,64	23,62	339,9	
итого за день		1550	56,36	56,32	164,18	1404,8	

Использованная литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений. 7-е издание, переработанное и дополненное. Составители: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Тапешкина Н.В. под общей ред. проф. А.Я. Перевалова Уральский региональный центр питания, 2013 г.
3. Основные принципы организации питания детей в дошкольных учреждениях К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина – Москва, 2000 г.
4. Организация питания в дошкольных учреждениях», Савельева Н.Ю., Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005