

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад «Солнышко»
Н.А.Астахова



Десятидневное меню
МКДОУ «Детский сад «Солнышко»
Солнцевского района Курской области
для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет

Пояснительная записка.

Примерное десятидневное меню составлено для обеспечения здоровым и рациональным питанием воспитанников МКДОУ «Детский сад «Солнышко» Солнцевского района Курской области.

Меню разработано на основании норм и правил СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

При разработке меню использовался сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (авторы: Могильный М.П. и Тутельян В.А., 2011г.)

Среднее количество детей, находящихся в детском саду, составляет – 30 детей.

В детском саду организовано четырехразовое питание: 1 завтрак, 2 завтрак, обед, полдник.

Стоимость питания за один день составляет: 150 руб.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ.

Ежедневно в рационе присутствует пшеничный хлеб, обогащенный йодом: 60 г.-0,024 мг. йода и йодированная соль.

Также ежедневно проводится «С» витаминизация третьих блюд из расчета на 1 ребенка – 50,0 мг.

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецепту ры
День 1			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	6,23	8,9	28,67	94,0	0,1	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	50/6/4	6,68	8,45	19,39	18,0	0,11	3
	Чай с сахаром	150/7	0,06	0,02	8,3	40,0	0,02	392
итого за завтрак		350	13,0	17,4	56,3	314,0	0,2	
2 завтрак	Сок виноградный	100			21,0	85,0	10,0	399
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы	180	1,2	2,9	6,0	61,0	7,03	67
	Пюре картофельное	110	2,9	4,6	19,6	132,0	17,4	321
	Хек запеченный в сметанном соусе №354	50	6,4	2,56	1,94	55,0	0,07	252
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	30	0,6	2,0	2,7	26,2	9,7	20
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,6	0,4	13,6	56,8		
итого за обед		560	14,1	12,5	68,8	433,0	34,5	
Полдник	Каша пшенная рассыпчатая с фруктами и сливочным маслом	130	2,21	6,92	37,3	150,0	1,71	167
	Булочка ванильная	50	3,95	4,74	37,24	351,8		467
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	92,2	1,17	395
итого за полдник		360	8,9	14,1	88,9	594,0	2,9	
Итого за день		1370	36,0	44,0	235,0	1426,0	47,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 2			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5,68	6,7	24,1	146,0	0,91	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	50/6/4	5,3	6,7	15,5	144	0,11	3
	Молоко кипяченое	150	4,5	4,1	7,5	84,9	2,0	400
итого за завтрак		350	15,5	17,5	47,1	374,9	3,2	
2 завтрак	Сок фруктовый	100			22,86	105,0	7,2	399
Обед	Салат овощной	30	0,36	1,5	1,8	16,8	1,3	53
	Суп картофельный на мясном бульоне	180	1,5	7,4	11,9	72,9	8,6	77
	Макароны отварные с маслом сливочным	110	3,68	3,0	30,45	121,0		205
	Тефтели из говядины в соусе №355	60	5,5	6,04	8,6	131,1	0,3	287
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	94	0,36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	0,3	14,49	71		
Итого за обед		570	13,7	18,3	88,1	506,8	10,6	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		213
	Винегрет с луком репчатым	40	0,2	1,0	1,4	15,9	1,7	16
	Бананы	95	1,4	0,4	19,0	89,0	11,7	368
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Плюшка	60	3,88	2,36	39,78	244		466
Итого за полдник		385	10,6	8,37	67,45	439,9	13,4	
Итого за день		1405	39,8	44,1	225,5	1426,6	34,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецепту ры
День 3			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	6,1	7,7	25,6	162,0		185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	50/6/4	5,3	6,7	15,5	144,0	0,11	3
	Чай с сахаром	150/7	0,06	0,02	8,3	40,0	0,02	392
Итого за завтрак		350	11,5	14,4	52,4	346,0	0,13	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,24	0,16	27,34	143,0	2,20	399
Обед	Борщ с свежей капустой и картофелем со сметаной	180/8	2,2	5,3	14,1	95,1	4,7	57
	Запеканка картофельная с мясом	120	6,7	6,76	20,5	180,9	17,8	291
	Салат из свеклы с черносливом	30	0,8	2,8	5,8	69,7	4,3	28
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	94,0	0,36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	0,3	14,49	71,0		
Итого за обед		520	12,4	15,2	75,7	510,7	27,2	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	1,7	400
	Запеканка из творога с мукой пшеничной	200	12,8	12,3	36,2	338,7	0,4	237
	Соус молочный №350	50	0,4	1,0	1,4	16,6	0,1	350
Итого за полдник		400	17,8	17,4	45,2	440,3	2,2	
Итого за день		1370	41,9	47,1	200,6	1440,0	31,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетиче- ская	Витамин С(мг)	№ рецепту ры

						ценность (ккал)		
День 4			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с сливочным маслом	65	5,84	7,04	1,1	45,0	0,1	215
	Салат из белокочанной капусты с луком	50	0,9	3,7	8,1	69,5	13,98	34
	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Бутерброд с маслом сливочным	40/8	2,45	7,55	14,62	136,0		1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	8,3	28,0	0,02	392
Итого за завтрак		350	11,6	18,6	46,6	349,5	14,1	
2 завтрак	Яблоко свежее	100	0,28	0,28	6,86	41,0	7,0	368
Обед	Салат из моркови с сахаром	30	0,5	0,04	4,65	21,0	1,92	41
	Рассольник ленинградский с перловой крупой	180	1,3	3,6	12,1	87,6	6,03	76
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110	7,6	5,4	28,0	189,0		313
	Гуляш из отварного мяса свинины	50	10,64	5,79	0,8	61,0	0,13	289
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	94,0	0,36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	0,3	14,49	71		
Итого за обед		560	22,7	15,1	80,9	523,5	8,4	
Полдник	Оладьи с маслом сливочным	100	8,8	11,2	47,62	385,6		449
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
	Яблоко фаршированное изюмом	120	0,44	0,27	29,29	147,0	2,63	388
Итого за полдник		370	11,6	13,5	87,5	603,0	36,1	
Итого за день		1380	46,1	47,1	221,8	1517,0	65,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецепту ры
День 5			Б	Ж	У			
Завтрак	Вермишель отварная в молоке жидкая	150	4,6	8,2	50,0	120,0	0,89	177
	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром российским	50/6/4	4,8	7,55	14,62	136,0	0,11	1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	8,3	28,0	0,02	392
Итого за завтрак		350	9,4	15,8	72,9	284,0	1,02	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,7	0,16	18,4	85,0	48,0	
Обед	Борщ с мясом и со сметаной	180	7,1	5,2	9,8	120,08	8,2	62
	Пюре картофельное	110	2,45	3,84	16,35	120,0	14,53	321
	Котлета рыбная	50	7,28	2,9	6,58	72,0	2,12	256
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	30	0,45	1,2	1,89	32,0	8,17	15
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	94,0	0,36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	1,2	14,49	71,0		
Итого за обед		560	19,9	14,4	69,9	509,1	33,4	
Полдник	Сырники из творога с соусом №351	170/50	10,0	10,2	28,6	431,8	0,29	231
	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Итого за полдник		320	15,48	15,1	37,7	533,8	2,75	
Итого за день		1330	45,4	45,4	198,9	1411,9	85,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецепту ры
День 6			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из крупы «Геркулес» молочная жидкая	150	5,12	5,2	24,2	94,0	0,7	185
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром российским	50/6/4	4,8	7,55	14,62	136,0	0,11	3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	8,3	28,0	0,02	392
Итого за завтрак		350	9,9	12,7	47,1	258,0	0,8	
2 завтрак	Банан свежий	100	1,05	0,35	24,7	79,8	7,0	
Обед	Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	180	2,23	5,61	10,2	65,8	6,6	80
	Голубцы ленивые	128	12,29	7,15	16,2	231,0	16	298
	Соус сметанный с томатом	48	0,8	2,48	3,5	40,0	0,64	355
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	94,0	0,3	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	1,2	14,49	71,0		
Итого за обед		546	18,0	16,5	65,2	501,8	23,5	
Полдник	Ряженка	150	5,22	4,5	4,56	56,2	0,54	92
	Блинчики фаршированные джемом, с маслом сливочным	220	5,62	5,72	22,03	485,0	0,29	446
Итого за полдник		370	10,8	10,2	26,6	541,5	0,8	
Итого за день		1366	39,7	39,8	163,6	1381,1	32,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецепту ры
День 7			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	4,7	4,4	13,6	146,0	3,6	185
	Бутерброд с маслом сливочным	50/6	2,45	7,55	14,62	136,0		1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	8,3	28,0	0,02	392
Итого за завтрак		350	7,19	11,9	36,5	310,0	3,6	
2 завтрак	Банан свежий	100	1,05	0,35	24,7	86,0	7,0	368
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	0,7	2,9	6,4	55,6	2,2	32
	Суп картофельный с горохом	180	5,4	4,3	14,3	95,9	4,6	81
	Пюре картофельное (гарнир)	110	2,5	4,84	16,35	120,0	14,53	321
	Тефтели мясные (2 вариант) в соусе №355	50/30	8,14	6,8	5,2	113,0	0,45	287
	Чай с лимоном	150	0,12	0,01	7,0	28,9	1,4	393
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	0,3	14,49	71,0		
Итого за обед		590	19,2	19,1	63,7	484,0	23,2	
Полдник	Запеканка из макарон с яблоками	200	5,22	6,78	36,14	443,6	10,6	210
	Соус черносмородиновый	30	0,05	0,02	10,8	81,68	4,08	360
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,1	8,58	85,0	2,05	400
Итого за полдник		380	9,85	10,9	55,5	610,28	16,7	
Итого за день		1420	37,3	42,3	180,4	1490,2	50,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецепту ры
День 8			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная вязкая с маслом	150	3,4	3,96	22,94	168,2		168
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	50/6/4	4,8	7,55	14,62	136,0	0,11	3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	8,3	28,0	0,02	392
Итого за завтрак		350	8,2	11,5	45,8	332,2	0,13	
2 завтрак	Апельсин свежий	100	0,63	0,14	15,65	86,0	42,0	368
Обед	Суп картофельный с вермишелью	180	2,15	2,27	12,71	75,4	6,6	82
	Рис отварной (гарнир)	110	2,9	4,3	20,6	136,6		315
	Суфле из отварной курицы	50	8,2	10,0	1,5	122,1	0,02	310
	Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,45	2,47	2,7	32,0	9,7	20
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	94,0	0,3	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	1,2	14,49	71,0		
Итого за обед		560	16,4	20,3	72,8	531,1	16,6	
Полдник	Ряженка	150	4,35	4,5	7,5	81,0	0,5	401
	Пудинг из творога	150	11,5	5,38	34,17	307,6	0,1	235
	Зефир	25	0,2	-	23,3	97,96		
	Яблоко фаршированное изюмом	45	0,22	0,1	14,6	137,1	1,3	388
Итого за полдник		370	16,3	9,9	79,5	623,6	1,9	
Итого за день		1380	42,0	42,2	213,7	1572,9	60,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецепту ры
День 9			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная из крупы «Геркулес»	150	4,01	5,2	16,7	94,0		185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	50/6/4	4,8	7,55	14,62	136,0	0,11	3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	8,3	28,0	0,02	392
Итого за завтрак		350	8,8	12,8	39,6	258,0	0,13	
2 завтрак	Яблоко свежее	100	0,28	0,28	6,89	41,0	7,0	368
Обед	Салат овощной	30	0,36	1,88	2,37	28	2,21	53
	Свекольник со сметаной	180/8	7,1	3,86	9,8	115,0	11,1	62
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110	6,4	3,7	29,0	79,2		165
	Бефстроганов из отварного мяса в соусе №355	60/30	10	8,8	2,3	117,8	0,01	278
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	94,0	0,3	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	1,2	14,49	71,0		
Итого за обед		570	26,5	19,5	78,8	505,0	13,6	
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	85	4,3	8,46	1,51	127	0,1	215
	Салат из белокачан.капусты с луком	40	0,6	3,05	5,19	52	20,97	20
	Хлеб йодированный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Плюшка	70	3,8	5,6	49,1	331,4		466
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	8,3	28,0		392
Итого за полдник		375	11,1	17,4	78,6	609,4	21,0	
Итого за день		1395	46,6	49,9	203,9	1413,4	41,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецепту ры
День 10			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	150	1,6	7,0	16,8	123,7	0,7	185
	Бутерброд с маслом сливочным	50/6	2,45	7,55	14,62	136,0		1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	8,3	28,0	0,02	392
Итого за завтрак		350	4,1	14,6	39,7	287,7	0,7	
2 завтрак	Сок виноградный	100	1,5	0,5	21,0	143,0	10	399
Обед	Салат из моркови с сахаром	30	0,5	0,04	4,65	21,0	4,92	41
	Суп картофельный с фасолью	180	4	4	12,8	77,9	6,6	81
	Макароны отварные с маслом сливочным	110	5,58	3,5	17,4	144,1		205
	Котлета рубленая из свинины	60	6,2	19,2	8,7	180,7		282
	Соус сметанный №354	30	0,42	1,5	1,76	22,25	0,1	354
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,83	94,0	0,36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,37	1,2	14,49	71,0		
Итого за обед		600	19,4	29,5	80,6	610,95	9,98	
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	150	15,4	8,43	25,67	203,4	0,71	238
	Соус молочный №350	30	0,62	1,57	2,13	45,0	0,1	350
	Какао с молоком	150	3,1	2,6	13,1	89,1		397
	Булочка с изюмом	40	3,39	6,98	37,07	281,0		470
Итого за полдник		370	22,5	19,6	77,97	618,5	0,81	
Итого за день		1420	47,5	64,2	178,3	1660,15	24,5	
Итого за 10 дней	Завтрак	3500	99,19	147,2	446,5	3114,3	8,03	
	2 Завтрак	1000	5,73	2,22	189,4	894,8	147,4	
	Обед	5636	182,3	180,4	744,5	5115,95	200,98	
	Полдник	3700	134,93	136,47	644,92	5614,28	77,5	
Итого за весь период			422,15	466,3	2025,3	14739,33	433,9	
Среднее значение за период			42,2	46,6	202,5	1473,9	43,3	