

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



Десятидневное меню
МКДОУ «Детский сад «Солнышко»
Солнцевского района Курской области
для детей в возрасте от 3 до 7 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 рецептур 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 – 70 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: 80г.-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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецепту ры
День 1			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,23	8,9	39,6	166,3	0,1	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	50/10/6	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,02	392
Всего за завтрак		430	12,9	17,3	68,9	386,3	0,23	
2 завтрак	Сок фруктовый	100			21	143	10	399
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы	200	1,4	3,9	6,7	67,8	14,7	67
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,2	17,4	321
	Хек запеченный в сметанном соусе №354	70	8,2	6,4	1,3	77,0	0,08	252
	Салат из свеклы с репчатым луком	50	0,7	2,5	4,5	43,7	16,2	20
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	17,1	85,5		
Всего за обед		700	17,1	18,2	74,9	513,2	48,7	
Полдник	Каша пшенная рассыпчатая с фруктами и сливочным маслом	200	3,2	11,92	57,47	377	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
Всего за полдник		430	10	19,1	109,1	821	2,9	
Итого за день		1660	40,07	54,66	274,04	1863,5	61,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецепту ры
День 2			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,68	9,7	32,1	216,0	0,91	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	50/10/6	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Всего за завтрак		430	19,84	23,03	60,5	498	3,48	
2 завтрак	Сок фруктовый	100			22,86	105	7,2	399
Обед	Салат овощной	50	0,36	1,88	2,37	28	2,22	53
	Суп картофельный на мясном бульоне	200	1,8	8,3	13,3	81	9,6	77
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,2	36,3	158,7		205
	Тефтели из говядины в соусе №355	70/30	7,4	8,2	11,5	148,2	0,4	287
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,9	113	0,4	376
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	17,1	85,5		
Всего за обед		730	18,8	23,2	105,5	614,4	12,6	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		213
	Винегрет с луком репчатым	140	0,8	3,6	4,96	55,7	6,02	45
	Бананы	100	1,5	0,5	20	94	12,4	368
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,02	392
	Плюшка	60	3,88	2,36	39,78	264		466
Всего за полдник		530	11,3	11,1	75,01	516,7	18,4	
Итого за день		1790	49,92	57,31	264,17	1734,1	41,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецепту ры
День 3			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,4	9,5	27,5	265,0	0,91	185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	50/10/6	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,02	392
Всего за завтрак		430	14,1	17,9	56,8	485	1,04	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,24	0,16	27,34	133	2,20	399
Обед	Борщ с свежей капустой и картофелем со сметаной	200/10	2,4	5,9	15,7	105,7	5,3	57
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,1	8,2	25,7	201,2	22,3	291
	Салат из свеклы с черносливом	50	0,9	3,1	11,7	78,9	5,1	28
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	113	0,36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,2	2,4	39,8	139,6		
Всего за обед		660	21,0	19,6	117,8	638,4	35,2	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Запеканка из творога с мукой пшеничной	200	12,8	12,3	36,2	386	0,4	237
	Соус молочный №350	60	0,62	1,57	2,13	45	0,1	350
Всего за полдник		440	18,9	18,7	47,4	533	2,9	
Итого за день		1630	54,28	56,8	250	1789,4	41,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецепту- ры
День 4			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с сливочным маслом	150	7,52	13,46	1,51	104	0,1	215
	Салат из белокочанной капусты с луком	50	0,9	3,7	8,1	69,5	14	34
	Хлеб пшеничный иодированный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,02	392
Всего за завтрак		460	13,3	25,0	48,7	420,5	14,1	
2 завтрак	Яблоко свежее	100	0,28	0,28	6,86	41	7	368
Обед	Салат из моркови с сахаром	50	0,5	0,04	5,3	24,2	2,4	41
	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	1,5	4,0	13,5	97,4	6,03	76
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	8,5	6,1	38,6	243,7		313
	Гуляш из отварного мяса свинины	70	12,0	10,1	1,2	86	0,55	277
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	113	0,36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,2	2,4	39,8	139,6		
Всего за обед		710	29,1	22,6	123,3	703,9	9,3	
Полдник	Оладьи с маслом сливочным	100	8,8	11,2	47,62	381		449
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,0	14,8	91	0,98	395
	Яблоко фаршированное изюмом	120	0,44	0,27	29,29	121	2,63	388
Всего за полдник		400	11,6	13,4	91,7	646	3,61	
Итого за день		1690	54,26	61,44	270,67	1811,4	34,01	

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	200	6,2	11,0	66,0	160,0	0,91	93
	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром российским	50/10/6	6,68	8,45	19,39	180	0,11	1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,02	392
Всего за завтрак		430	12,9	19,4	95,3	380	1,04	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,7	0,16	18,4	85	48	
Обед	Борщ с мясом и со сметаной	200/18/8	7,9	5,8	10,9	128	11,6	62
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,2	17,4	321
	Котлета рыбная	70	9,7	3,4	7,9	84	1,8	256
	Салат овощной	50	0,57	1,9	1,8	42,8	11,4	15
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	113	0,36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,2	2,4	39,8	139,6		
Всего за обед		730	27,8	18,3	105,7	644,6	42,5	
Полдник	Сырники из творога с соусом №351	200/60	15,13	19	33,1	583	0,37	231
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Всего за полдник		440	20,6	23,8	42,1	685	2,83	
Итого за день		1700	62,12	61,9	261,7	1794,6	94,3	

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	200	6,4	7,0	32,3	125,0	0,91	185
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром российским	50/10/6	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,02	392
Всего за завтрак		430	13,1	15,4	61,6	345	1,04	
2 завтрак	Банан свежий	100	1,05	0,35	24,7	79,8	3,5	368
Обед	Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне	200	3,7	7,2	11,4	73,2	6,6	80
	Голубцы ленивые	150	19,4	13,5	18,7	264,9	18,7	298
	Соус сметанный с томатом	60	1,1	3,1	4,02	48	0,8	355
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,2	2,8	39,8	139,6		
Всего за обед		670	30,8	26,68	98,9	638,7	26,5	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	92
	Блинчики фаршированные джемом, с маслом сливочным	220	5,62	5,72	22,03	505,3	0,29	446
Всего за полдник		400	10,8	10,2	26,59	597,3	0,83	
Итого за день		1600	54,26	52,61	211,8	1660,8	28,3	

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	200	5,97	5,47	37,08	203,5	4,55	185
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,02	392
Всего за завтрак		430	8,48	13,0	61,7	379,5	4,57	
2 завтрак	Банан свежий	100	1,05	0,35	24,7	86	7	368
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	0,7	3,0	6,7	57,6	3,8	32
	Суп картофельный с горохом	200	9,0	8,3	22,9	106,6	4,6	81
	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,1	4,8	20,4	137,2	18,2	321
	Тефтели мясные (2 вариант) в соусе №355	70/30	10,6	9,6	7,3	158,2	0,5	287
	Чай с лимоном	180	0,1	0,01	8,5	34,7	1,7	393
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	17,1	85,5		
Всего за обед		700	26,8	26,3	82,9	579,8	28,8	
Полдник	Запеканка из макарон с яблоками	200	5,22	6,78	36,14	513,2	10,6	210
	Соус черносмородиновый	30	0,05	0,02	10,8	81,68	4,08	360
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Всего за полдник		410	10,7	11,6	56,01	696,8	17,14	
Итого за день		1640	47,08	51,38	225,3	1741,98	57,51	

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	200	6,23	8,9	45,62	201,0		168
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	50/10/6	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,02	392
Всего за завтрак		430	12,9	17,3	75	421	0,13	
2 завтрак	Апельсин свежий	100	0,63	0,14	15,65	86	42	368
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	3,27	18,7	83,8	6,6	82
	Рис отварной (гарнир)	150	3,6	7,4	36,6	149,7		315
	Суфле из отварной курицы	70	11,5	14,1	2,1	171	0,02	310
	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,84	3,05	5,43	52,44	19,5	20
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	113	0,36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,2	2,4	39,8	139,6		
Всего за обед		730	24,7	30,2	127,6	709,54	26,4	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91	0,5	401
	Пудинг из творога	150	11,57	5,38	34,17	387,6	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
Всего за полдник		400	17,2	9,9	79,6	713,6	1,9	
Итого за день		1660	55,5	57,73	297,9	1930,24	70,52	

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»	200	6,4	7	22,3	125,0		185
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром русским	50/10/6	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,02	392
Всего за завтрак		430	13,1	15,4	51,6	345	0,13	
2 завтрак	Яблоко свежее	100	0,28	0,28	6,89	41	7	368
Обед	Салат овощной	50	0,4	2,3	2,9	28	2,7	53
	Свекольник со сметаной	200/10	7,9	5,8	10,9	128	12,4	62
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,8	5,1	40	108		165
	Бефстроганов из отварного мяса в соусе №355	70/30	12,9	10,3	2,7	125,8	0,01	278
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	113	0,4	376
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,2	2,4	39,8	139,6		
Всего за обед		730	36,6	25,9	121,3	642,4	15,5	
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	7,52	13,46	1,51	157	0,1	215
	Салат из белокочанной капусты с луком	60	0,84	3,05	5,19	52	20,97	20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,6	0,6	26,4	114		
	Плюшка	70	3,8	5,6	49,1	341,4		466
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		392
Всего за полдник		500	15,8	22,7	92,2	704,4	21,1	
Итого за день		1760	65,84	64,4	272,05	1732,8	44,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецепту- ры
День 10			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	200	2,1	8,8	22,5	131,0	0,7	185
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,02	392
Всего за завтрак		430	4,6	16,4	47,1	307	0,7	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,5	0,5	21	143	10	399
Обед	Салат из моркови с сахаром	50	0,6	0,04	5,8	26,1	4,92	41
	Суп картофельный с фасолью	200	4	4,3	12,8	86,6	4,6	81
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,4	4,2	36,3	158,7		205
	Котлета, рубленая из свинины	80	8,33	25,63	11,64	201		282
	Соус сметанный №354	30	0,42	1,5	1,76	22,25	0,1	354
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	113	0,36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	80	6,2	2,4	39,8	139,6		
Всего за обед		770	25,3	38,1	133,1	747,25	9,9	
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой	200	17,4	15,43	35,67	311,23	0,71	238
	Соус молочный №350	30	0,62	1,57	2,13	45	0,1	350
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		397
	Булочка с изюмом	40	3,39	6,98	37,07	281		470
Всего за полдник		450	25,1	27,1	90,69	744,2	0,81	
Итого за день		1750	56,54	82,13	291,0	1941,48	21,41	
Итого за 10 дней	Завтрак	4330	125,22	180,13	627,2	3967,3	26,46	
	2 Завтрак	1000	5,73	2,22	189,4	942,8	147,4	
	Обед	7150	258,0	249,68	1091,0	6431,99	255,4	
	Полдник	4400	152,0	167,6	710,4	6658,0	71,42	
Итого за весь период		18630	540,95	599,6	2618,5	18000,09	522,09	
Среднее значение за период		1863	54,0	60,0	261,8	1800,0	52,2	