

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МБДОУ д/с «Малыш»
_____/Е.С. Герман/

**Примерное десятидневное меню для организации питания в
муниципальном бюджетном дошкольном образовательном
учреждении детский сад «Малыш» (МБДОУ д/с «Малыш»)**

Молчановского района, Томской области

(от 1 года до 3-х лет – 3-х до 7-ми лет)

на летний период (с 01.06 по 31.08)

1 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	150	3,8	5,33	23,67	157,5	200	5,06	7,11	31,56	210	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак			6,29	12,89	45,28	321,5		8,18	16,56	59,82	420	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	44		0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,83	0,71	20,19	50	0,38	3,04	1,19	33,65	13
	Рассольник	150	1,68	1,97	7,68	55,2	200	2,24	2,63	10,24	73,6	80
	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311	200	22,41	14,66	41,68	388,75	309
	Компот из свежих плодов (слива)	150	0,24	0,09	17,85	73,2	200	0,32	0,12	23,8	97,6	390
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			23,24	16,02	78,9	553,99		29,3	20,95	101,06	711,6	
Полдник	Плов сладкий	100	2,6	4,4	47,4	240	140	3,64	6,16	66,36	336	196 №2
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	200	0,68	0,28	18,97	81,33	417
Итого за полдник			3,11	4,61	61,63	301		4,32	6,44	85,33	417,33	
Итого за первый день			33,04	33,92	195,61	1220,49		42,2	44,44	256,01	1592,93	

2 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная вязкая с тыквой	150	5,46	5,85	26,87	181,94	200	7,28	7,79	35,83	242,58	183
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за завтрак			11,88	14,16	55,01	394,88		15,69	17,72	71,86	509,5	
Второй завтрак	Сок	150	0,6	0,3	198	84	180	0,72	0,36	237,6	100,8	418
Итого за второй завтрак			0,6	0,3	198	84		0,72	0,36	237,6	100,8	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	1,86	1,42	23,73	50	0,57	3,09	2,36	39,55	14
	Борщ со свежей капустой	150	1,09	2,95	7,65	61,5	200	1,45	3,93	10,19	82	63
	Рыба, тушенная с овощами	60	6,56	3,06	1,54	60	80	8,74	4,08	2,05	80	261
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	150	3,06	4,8	20,44	137,25	339
	Компот из свежих плодов (груша)	150	0,12	0,09	18,06	73,5	200	0,16	0,12	24,08	98	390
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			13,52	11,88	62,98	413,78		17,93	16,52	83,27	554,8	
	Пудинг манный	100	5,35	6,62	34,01	216,67	140	7,49	9,27	47,962	304,27	209
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за полдник			5,39	6,63	41	244,67		7,55	9,29	57,61	344,27	
Итого за второй день			31,39	32,97	356,99	1137,33		41,89	43,89	450,34	1509,37	

3 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная со сливочным маслом и сахаром	150	3,09	3,81	24,5	144,37	200	4,4	5,07	32,66	192,5	182
	Бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129	60	3,26	4,03	29,14	166	5
	Чай с лимоном						Используется витаминизированный напиток «Витошка»					412
	Напиток витаминный «Витошка»	В соответствии с СанПин 2.3/2.4. 3590 - 20. Приложение № 7 (витаминизированные напитки детям от 1-го года до 3-х лет – не рекомендуются).					200	-	-	19,4	75	(способ приготовления указан на упаковке)
Итого за завтрак			5,61	7,75	52,66	302,37		7,66	9,1	81,2	433,5	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,35	3,75	6	75,8	180	5,22	4,5	7,2	90,96	470
Итого за второй завтрак												
Обед	Овощи натуральные свежие помидоры (порционно)	30	0,36	0,06	1,38	7,8	50	0,6	0,1	2,3	13	71№2
	Суп картофельный с клёцками	150	1,24	1,86	7,55	51,9	200	1,65	2,48	10,06	69,2	91
	Котлеты, рубленные из мяса кур, с соусом молочным	60	8,99	9,25	9,33	157	80	12,07	13,14	13,46	223	322
	Отварная перловка	110	3,27	3,18	23,24	134,64	150	4,46	4,34	31,69	183,6	330
	Компот из свежих плодов (абрикос)	150	0,27	0,03	17,67	72	200	0,36	0,04	23,56	96	390
	хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			17,29	14,78	78,49	517,74		23,09	20,6	105,22	702,8	
Полдник	Пирог с сайрой	50	4,15	4,41	15,78	127,3	80	6,64	7,06	25,25	103,68	442
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за полдник			4,19	4,42	22,77	155,3		6,7	7,08	35,24	143,68	
Итого за третий день			31,44	30,7	159,92	1051,21		42,67	41,28	228,86	1370,94	

4 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная вязкая с сахаром и сливочным маслом	150	3,19	3,71	26,09	150,94	200	4,25	4,95	34,79	201,25	182
	Вафли	15	0,7	4,65	8,67	72	20	0,9	6,2	11,56	96	(продукт промышленного производства)
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак												
Второй завтрак	Сок	150	0,6	0,3	198	84	180	0,72	0,36	237,6	100,8	418
Итого за второй завтрак			0,6	0,3	198			0,72	0,36	237,6	100,8	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,84	1,12	22,26	50	0,49	3,08	1,87	37,1	15
	Суп картофельный с крупой (гречневой)	150	1,58	3,11	11,93	81,9	200	2,1	4,14	15,9	109,2	115№2
	Пудинг из говядины	60	14,45	5,71	0,69	112	80	18,81	6,19	0,88	134	307
	Тушёная капуста	110	2,18	4,08	10,44	86,9	150	18,81	6,19	0,88	134	143
	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	Используется витаминизированный напиток «Витошка»					390
	Кисель витаминный «Витошка»	В соответствии с СанПин 2.3/2.4. 3590 - 20. Приложение № 7 (витаминизированные напитки детям от 1-го года до 3-х лет – не рекомендуются).					200	-	-	24	95	(способ приготовления указан на упаковке)
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	-
Итого за обед			21,78	15,26	61,41	470,66		28,48	19,47	81,18	613,3	
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	130/10	24,88	17,31	19,59	333,6	150/10	28,6	19,84	21,74	380	245
	Кофейный напиток	150	1,05	0,9	8,55	47,25	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
Итого за полдник			25,93	18,21	28,14	380,85		29,86	20,92	32	436,7	
Итого за четвёртый день			52,24	42,14	329,3	1186,45		64,27	51,92	407,12	1488,05	

5 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	110	3,16	2,87	10,36	79,86	160	4,6	4,17	15,07	116,16	100
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак			10,73	15,03	32,25	306,86		12,8	18,22	43,61	389,16	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,63	0,14	15,65	66	100	0,63	0,14	15,65	66	389
Итого за второй завтрак			0,63	0,14	15,65	66		0,63	0,14	15,65	66	
Обед	Салат из сырых овощей	30	0,33	1,83	1,71	24,6	50	0,55	3,05	2,85	41	29№2
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	150	1,18	1,64	8,75	54,45	200	1,58	2,19	11,66	72,6	86
	Картофельная запеканка с вареным мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	200	15,16	11,88	32,13	296,25	308
	Компот из свежих плодов (слива)	150	0,24	0,09	174,85	73,2	200	0,32	0,12	23,8	97,6	390
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед												
Полдник	Оладьи с изюмом	65	4,87	6,1	24,61	174,28	130	9,75	12,19	49,24	348,56	526
	Молоко	150	4,58	54,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник			9,45	10,18	32,19	259,28		15,23	17,07	58,31	450,56	
Итого за пятый день			37,85	38,81	153,42	1115,79		50,22	53,17	212,16	1490,17	

6 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из смеси круп (гречка + пшено)	150	6,45	6,85	26,67	194	200	8,53	9,13	35,56	258,67	182
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	Используется витаминизированный напиток «Витошка»					412
	Напиток витаминный « Витошка »	В соответствии с СанПин 2.3/2.4. 3590 - 20. Приложение № 7 (витаминизированные напитки детям от 1-го года до 3-х лет – не рекомендуются).					200	-	-	19,4	75,0	(способ приготовления указан на упаковке)
Итого за завтрак												
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	389
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	44		0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0,39	1,5	4,08	31,5	50	0,65	2,5	6,8	52,5	46№2
	Суп крестьянский с крупой (геркулес)	150	1,05	3,11	7,59	62,55	200	1,4	4,14	10,12	83,4	98№2
	Цыпленок, тушеный в соусе с овощами	60	2,89	1,85	5,5	50,33	80	3,85	2,47	7,33	67,11	319
	Отварной картофель	110	2,15	4,15	16,89	113,14	150	2,93	5,66	23,03	154,29	136
	Компот из свежих плодов (абрикос)	150	0,27	0,03	17,67	72	200	0,36	0,014	23,56	96	390
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			9,91	11,04	71,05	423,92		13,14	15,31	94,99	571,3	
Полдник	Пюре из гороха с пассированным луком	120	11,89	2,72	22,03	160	140	13,88	3,17	25,7	186,7	390№3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за полдник			11,93	2,73	29,02	188		13,94	3,19	35,69	226,7	
Итого за шестой день			33,149	27,91	158,2	1017,92		42,69	36,48	214,83	1355,67	

7 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,5	22,08	2,2	254	150	13,22	25,48	2,54	293,08	229
	Печенье	10	0,8	1,8	6,6	45	20	1,6	3,6	13,2	90	(Продукт промышленного производства)
	Чай с сахаром	150/7	0,014	0,01	6,99	28	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак			12,34	23,89	15,79	327	14,88	29,1	25,73	423,08		
Второй завтрак	Сок	150	0,6	0,3	198	84		0,72	0,36	237,6	100,8	418
Итого за второй завтрак			0,6	0,3	198	84		0,72	0,36	237,6	100,8	
Обед	Овощи натуральные свежие порционно (огурцы)	30	0,24	0	1,02	4,8	50	0,4	0	1,7	8	71№2
	Суп с пельменями «Бабушкин»	150	2,76	2,39	10,67	75,15	200	3,68	3,18	14,22	100,2	92
	Фрикадельки рыбные с соусом сметанным	60	4,58	1,58	4,13	48,75	80	6,1	2,01	5,5	65	240№2
	Отварной рис	110	2,64	2,95	27,48	146,9	150	3,6	4,03	37,47	200,32	332
	Компот из свежих фруктов (груша)	150	0,12	0,09	18,06	73,5	Используется витаминизированный напиток «Витошка»					390
	Кисель витаминный «Витошка»	В соответствии с СанПин 2.3/2.4. 3590 - 20. Приложение № 7 (витаминизированные напитки детям от 1-го года до 3-х лет – не рекомендуются).					200	-	-	24	95	(способ приготовления указан на упаковке)
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	-
Итого за обед			13,5	7,41	80,68	443,5		17,73	9,72	107,04	586,52	
Полдник	Биточки манные с повидлом	100	4,26	3,13	25,21	146	150	6,39	4,69	37,81	219	213
	Кофейный напиток	150	1,05	0,9	8,55	47,25	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
Итого за полдник			5,31	4,03	33,76	193,25		7,65	5,77	48,07	275,7	
Итого за четвёртый день			31,75	35,63	328,23	1047,75		40,98	44,95	418,44	1386,1	

8 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Молочный суп с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	200	5,75	5,21	18,83	145,0	100
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	50	3,06	9,43	18,27	170,0	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	180	3,67	3,19	15,82	107,0	416
Итого за завтрак			9,91	14,18	41,71	333,9		12,48	17,83	52,92	422,0	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,35	3,75	6,0	75,8	180	5,22	4,5	7,2	90,96	470
Итого за второй завтрак			4,35	3,75	6,0	75,8		5,22	4,5	7,2	90,96	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	30	0,34	1,86	1,42	23,73	50	0,71	3,88	2,96	49,44	14
	Суп из овощей с горошком зеленым консервированным	150	1,05	2,95	8,55	64,95	200	1,4	3,94	11,4	86,6	99 (№2)
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	10,71	1,98	94,5	80	10,28	8,27	2,64	126,0	293
	Гречка отварная	110	6,28	4,24	28,25	176,0	150	8,57	5,79	38,52	240,0	330
	Компот из свежих плодов (яблоко)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,8	390
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	180,0	
Итого за обед			15,74	15,21	64,23	457,48		20,94	20,97	84,95	613,45	
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	60	3,26	1,85	20,23	111,0	100	5,4	3,08	33,72	185,0	430
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	411
Итого за полдник			3,3	1,86	27,22	139,0		5,46	3,1	43,71	225,0	
Итого за восьмой день			33,3	35	139,16	1006,18		44,1	46,4	188,78	1351,41	

9 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная вязкая с сахаром и маслом	150	3,83	3,83	28,07	162,92	200	5.1	5.1	28,07	217,23	182
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	Чай с лимоном	150/7/3, 5	0,07	0,01	7,1	29	180/10/ 7	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за завтрак			8,63	10,72	49,73	330,92		11,9	13,57	57,66	438,23	
Второй завтрак	Сок	150	0,6	0,3	198	84	180	0,72	0,36	237,6	100,8	418
Итого за второй завтрак			0,6	0,3	198	84		0,72	0,36	237,6	100,8	
Обед	Салат витаминный	30	0,27	2,1	1,74	27	50	0,45	3,5	2,9	45	48№2
	Суп фасолевый	150	4,3	0,52	14,17	78,6	200	5,74	0,7	18,89	10,48	93
	Мясной рулет с луком и яйцом	60	7,46	6,15	5,87	109	80	9,98	8,11	8,04	145	312
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	150	3,06	4,8	20,44	137,25	339
	Компот из свежих плодов (слива)	150	0,24	0,09	17,85	73,2	200	0,32	0,12	23,8	97,6	390
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед												
Полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/10	20,38	14,84	37,24	362,2	150/10	23,41	16,99	42,11	413	249
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	200	0,68	0,28	18,97	81,33	417
Итого за полдник			20,89	15,05	51,47	423,2		24,09	17,27	61,08	494,33	
Итого за второй день			47,8	38,45	373,14	1320,97		60,21	48,93	454,56	1681,01	

10 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая со сливочным маслом и сахаром	150	1,99	3,65	25,18	141,56	200	2,65	4,86	33,58	188,75	199
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	50	3,06	9,43	18,27	170,0	1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	411
Итого за завтрак			4,48	11,21	46,79	305,56		5,77	14,31	61,84	398,745	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,63	0,14	15,65	66,0	100	0,63	0,14	15,65	66,0	389
Итого за второй завтрак			0,63	0,14	15,65	66,0		0,63	0,14	15,65	66,0	
Обед	Салат из картофеля со свежими огурцами	30	0,51	1,3	3,8	28,92	50	0,85	2,16	6,34	48,2	24
	Щи из свежей капусты	150	0,97	2,92	4,04	46,35	200	1,29	3,89	5,39	61,8	72
	Суфле куриное	60	9,88	10,4	1,84	140,0	80	13,21	14,19	2,45	190,0	327
	Макаронные изделия отварные	110	4,23	0,6	22,84	113,74	150	5,76	0,82	31,14	155,1	335
	Компот из свежих плодов (абрикос)	150	0,27	0,03	17,67	72,6	200	0,36	0,04	23,56	96,8	390
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118,0	-
Итого за обед			19,09	15,66	70,56	500,51		25,52	21,62	94,41	675,9	
Полдник	Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	111,0	50	3,2	2,13	31,5	158,6	441
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,5	84,0	180	2,65	1,79	18,83	102,0	415
Итого за полдник			4,38	2,95	37,56	195,0		5,85	3,92	50,33	260,6	
Итого за десятый день			28,58	29,96	170,56	1067,07		37,77	39,99	222,23	1401,25	