

«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 осенний период (с 01.10 по 30.11)

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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	200	5,75	5,21	18,83	145	100
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180	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 завтрак			9,08	10,8	35,68	275,9		12,49	13,68	48,21	365	
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 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 (геркулес)	150	1,33	1,79	8,47	55,35	200	1,77	2,38	11,3	73,8	86
	Мясо отварное	60	16,81	2,26	0,3	89	80	22,77	3,06	0,45	120	289
	Тушеная капуста	110	2,18	4,08	10,44	86,9	150	3,13	5,56	14,38	120	143
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			24,1	10,39	60,48	432,66		32,55	14,6	79,92	581,9	
Полдник	Шанежка с яблоками	35	1,75	1,96	14,84	84	50	2,5	2,8	21,2	120	539
	Кофейный напиток	150	1,05	0,9	8,55	47,25	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
Итого за полдник			2,8	2,86	23,39	131,25		3,76	3,88	31,46	176,7	
Итого за первый день			36,61	24,19	135,2	905,81		49,43	32,3	175,24	1189,6	

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 пшеничная вязкая с тыквой	150	5,46	5,85	26,87	181,94	200	7,28	7,79	35,83	242,58	183
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за завтрак			11,06	16,12	54,45	406,94		14,01	20,41	69,92	519,58	
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
	Рассольник	150	1,68	1,97	7,68	55,2	200	2,24	2,63	10,24	73,6	80
	Биточки из минтая с соусом сметанным	60	5,93	5,18	5,78	93,75	80	7,9	6,9	7,7	125	234№2
	Отварная гречка	110	6,31	4,47	28,34	178,5	150	8,6	6,09	28,38	178,75	330
	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			17,75	13,9	83,37	530,33		22,7	19,23	100,6	647,9	
	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 второй день			41,34	33,05	364,84	1209,27		51,37	43,19	443,81	1494,98	

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	Омлет натуральный	130	11,5	22,08	2,2	254	150	13,22	25,48	2,54	293,08	229
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	1480	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	(способ приготовления указан на упаковке)
Итого за завтрак			16,3	28,97	23,86	422		19,9	33,93	41,33	473,08	
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			4,35	3,75	6	75,8		5,22	4,5	7,2	90,96	
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 с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	200	6,88	6,72	11,47	133,8	95
	Курица, тушенная с соусом сметанным	60	7,06	6,47	1,76	93,38	80	9,41	8,63	2,35	124,5	318
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	150	3,06	4,8	20,44	137,25	339
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,77	113	395
	хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			18,35	16,95	69,58	505,03		24,39	23,17	92,98	679,05	
Полдник	Кекс «Детский»	36	2,18	6,85	18,76	145	75	4,36	13,69	37,51	291	476
	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			2,22	6,86	25,75	173		4,42	13,71	47,5	331	
Итого за третий день			41,22	56,53	125,19	1175,83		53,93	75,31	189,01	1574,09	

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 кукурузная вязкая с тыквой	150	6	4,97	28,81	183,66	200	8	6,62	38,42	244,88	183
	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			8,49	12,53	50,42	347,66		11,12	16,07	66,68	454,88	
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 свеклы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	50	2,35	4,75	3,56	66,4	32
	Суп из овощей с зеленым консервированным горошком	150	1,05	2,96	8,55	64,95	200	1,4	3,94	11,4	86,6	99 №2
	Пудинг из говядины	60	14,45	5,71	0,69	112	80	18,81	6,19	0,88	134	307
	Макаронные изделия отварные	110	4,23	0,6	22,84	113,74	150	5,76	0,82	31,14	155,1	218
	Компот из сухофруктов						Используется витаминизированный напиток «Витошка»					394
	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												
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/10	23,5	16,53	27,91	354,4	150/10	27,01	18,94	31,34	404	251
	Кофейный напиток	150	1,05	0,9	8,55	47,25	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
Итого за полдник			24,55	17,43	36,46	401,65		28,27	20,02	41,6	460,7	
Итого за четвёртый день			58,27	42,8	359,25	1342,99		72,38	52,65	441,01	1553,48	

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	Каша пшеничная со сливочным маслом и сахаром	150	3,83	3,83	28,07	162,92	200	5,1	5,1	37,43	216,25	
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65	20	0,16	0,02	15,96	65	(продукт промышленного производства)
	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												
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 «Летний»	30	0,75	2,22	2,76	33,9	50	1,25	3,7	4,6	56,5	16
	Суп картофельный с клецками	150	1,24	1,86	7,55	51,9	200	1,65	2,48	10,06	69,2	91
	Тефтели мясные	60	4,27	4,78	5,59	82,5	80	5,69	6,37	7,45	110	303
	Овощи, припущенные со сливочным маслом	110	0,94	2,96	7,81	61,6	150	1,28	4,03	10,65	84,0	349
	Компот из консервированных плодов	150	0,36	0,14	24,33	100,05	200	0,48	0,19	32,43	133,4	395
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118,0	
Итого за обед			10,72	12,36	67,36	424,35		14,3	17,27	89,34	571,1	
Полдник	Пирожки с капустой	50	2,92	2,22	19,86	111,11	80	4,67	3,56	31,78	177,78	437
	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			3,43	2,43	34,09	172,11		5,35	3,84	50,745	259,11	
Итого за пятый день			18,61	19,05	162,38	897,38		25,43	26,65	213,48	1196,46	

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 геркулесовая вязкая с сахаром и сливочным маслом	150	3,8	5,33	23,67	157,5	200	5,06	7,11	31,56	210	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			4,54	9,99	39,33	257,5		6,02	13,33	53,11	346	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,63	0,14	15,65	66	100	0,63	0,14	15,65	66	389
Итого за второй завтрак												
Обед	Салат из свеклы с яблоком	30	0,33	1,55	3,43	29,01	50	0,55	2,58	5,72	48,35	36
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,31	1,71	8,58	54,9	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86
	Рагу из овощей с мясом	160	18,77	13,89	14,32	257,65	200	23,47	17,35	17,9	322,07	148
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб	40	3,16	0,4	19+,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			23,9	17,57	66,48	520,71		30,15	22,72	86,97	674,62	
Полдник	Оладьи с повидлом	60/10	4,56	4,06	27,75	166	120/15	9,05	8,11	55,15	330	432
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник			9,14	8,14	35,33	251		14,53	12,99	64,22	432	
Итого за пятый день			38,21	35,84	156,79	1095,21		51,33	49,18	219,95	1518,62	

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	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,52	4,7	20,26	141,29	200	6,02	1,61	31,92	165,85	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	200	4,08	3,54	17,58	118,9	416
Итого за завтрак			10,12	14,97	47,84	366,29		13,16	14,58	67,77	454,75	
Второй завтрак	Сок	150	0,6	0,3	198	84	180	0,72	0,36	237,6	100,8	
Итого за второй завтрак			0,6	0,3	198	84		0,72	0,36	237,6	100,8	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,83	0,71	20,19	50	0,38	3,04	1,19	33,65	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,27	81	200	5,31	4,14	12,35	108	89
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	8	2,4	2	61,6	80	10,67	3,2	2,67	82,13	298№3
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	150	3,06	4,8	20,44	137,25	339
	Компот из кураги	75	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,77	113	
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			17,95	11,28	67,12	442,59		23,81	15,7	88,57	592,03	
Полдник	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	75/5	3,03	4,75	27,27	164	150,5	5,63	9,14	51,73	312	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			3,07	4,76	34,26	192		5,69	9,16	61,72	352	
Итого за восьмой день			31,74	31,31	347,22	1084,88		43,38	39,8	455,66	1499,58	

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	Каша манная вязкая с сахаром	150	3,19	3,71	26,09	150,94	200	4,25	4,95	34,79	201,25	182
	Бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129	60	3,26	4,03	29,14	166	5
	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			5,71	7,65	54,25	308,94		7,51	8,98	83,33	442,25	
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			4,35	3,75	6	75,8	180	5,22	4,5	7,2	90,96	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком	30	0,42	1,52	2,59	25,77	50	0,7	2,54	4,32	42,95	21
	Свекольник	150	1,4	2,84	6,2	55,95	200	1,86	3,78	8,26	74,6	98№3
	Котлета, рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	80	11,92	8,8	11,64	173	299
	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,39	123,53	150	5,52	4,52	26,45	168,45	335
	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			18,29	14,83	77,3	516,4		24,39	20,16	102,59	690	
Полдник	Пирожки с картофелем	35	2,19	1,27	14,2	77	50	3,15	1,82	20,46	111	437/500
	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			2,23	1,28	21,19	105		3,21	1,814	30,45	151	
Итого за шестой день			30,58	27,51	158,74	1006,14		40,33	35,48	223,57	1374,21	

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	Омлет с зеленым консервированным горошком	130	9,14	19	7,58	238	150	10,55	21,92	8,75	274,62	233
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	298	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	84	180	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
	Суп фасолевый	150	4,3	0,52	14,17	78,6	200	5,74	0,7	18,89	104,8	93
	Гуляш из отварного мяса говядины	60	7,71	6,21	1,98	94,5	80	10,28	98,27	2,64	126	293
	Перловка отварная	110	3,27	3,18	23,24	134,64	150	4,46	4,34	31,69	183,6	330
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75						394
	Кисель витаминизированный «Витошка»						200	-	-	24	95	
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			19,11	12,19	80,95	510,62		25	16,9	103,73	666,95	
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
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	200	0,68	0,28	18,97	81,33	417
Итого за полдник			25,39	17,52	33,82	394,6		29,28	20,12	40,17	461,33	
Итого за девятый день			59,01	55,9	341,9	1394,22		72,29	67,77	420,17	1723,7	

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 из смеси круп (гречка + пшено) с тыквой и сливочным маслом	150	5,15	5,965	21,45	159,68	200	6,86	7,94	28,61	212,9	185
	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	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			7,67	13,51	43,17	324,685		10,04	17,39	567,08	423,9	
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 сельди с луком	30	3,06	3,96	1,38	53,4	50	5,1	6,6	2,3	89	76№2
	Щи из свежей капусты	150	1,04	2,93	5,09	50,85	200	1,39	3,91	6,77	67,8	73
	Плов из курицы	160	16	14,78	26,76	304	200	20	18,48	33,45	380	321
	Компот из консервированных плодов	150	0,36	0,14	24,33	100,05	200	0,48	0,19	32,43	133,4	395
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			23,62	21,81	76,88	602,7		30,95	29,68	99,1	788,2	
Полдник	Булочка с повидлом обсыпная	50	2,5	5,65	23,9	156,5	80	4	9,04	38,24	250,4	426№2
	Кофейный напиток	150	1,05	0,9	8,55	47,25	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
Итого за полдник			3,55	6,55	32,45	203,75		5,26	10,12	48,5	307,1	
Итого за десятый день			35,24	42,27	162,3	1175,13		46,65	57,59	214,48	1563,2	