

«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 весенний период (с 01.03 по 31.05)

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 кукурузная вязкая с сахаром и маслом	150	3,09	3,81	24,5	144,37	200	4,4	5,07	32,66	192,5	182
	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	0,04	0,01	6,99	28	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак			3,93	5,62	38,09	217,37		6,06	8,69	55,85	322,5	
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 свёклы с зеленым горошком	30	0,5	1,25	2,46	23,13	50	0,83	2,09	4,1	38,55	35
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88
	Плов из мяса птицы	160	16	14,78	26,76	304	200	20	18,48	33,45	380	321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,03	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			21,6	18,15	79,66	569,13		27,37	23,37	103,18	733,35	
Полдник	Запеканка манная со сливочным маслом	100	4,6	3,53	27,19	159	120	6,9	5,3	40,78	238,5	202
	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			5,11	3,74	41,42	220		7,58	5,58	59,75	319,83	
Итого за первый день			31,04	27,91	168,97	1050,5		41,41	38,04	228,58	1419,68	

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	Омлет натуральный с маслом	130	11,5	22,08	2,2	254	150	13,22	25,48	2,54	293,08	229
	Закрытый бутерброд с повидлом	50	2,72	3,37	23,4	143,33	60	3,26	4,03	29,14	166	5
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за завтрак			17,37	28,17	38,56	486,33		20,15	32,7	47,5	566,08	
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 картофельный	30	0,54	1,5	5,43	37,5	50	0,9	2,5	9,05	62,5	38 №3
	Борщ с квашеной капустой	150	1,04	2,94	7,32	60	200	1,39	3,92	9,76	80	63
	Рыба, запеченная в молочном соусе	60	4,44	4,56	6	82,8	80	5,92	6,08	8	110,4	233№2
	Гречка отварная	110	6,31	4,47	28,33	178,75	150	8,6	6,09	38,64	243,75	330
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,82	84,75	200	0,44	0,02	27,76	113	394
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			15,82	13,89	87,22	538,2		21,2	19,11	117,36	727,65	
Полдник	Пирожки печеные с мясом и луком	50	5,86	2,67	18,87	122,67	75	8,8	4	28,3	184	406
	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			5,9	2,68	25,86	150,67		8,86	4,02	38,29	224	
Итого за второй день			39,69	45,04	349,64	1259,2		50,93	56,19	440,75	1618,53	

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 пшениная вязкая с сахаром и маслом	150	4	4,56	27,49	166,88	200	5,34	6,08	36,65	222,5	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 витаминизированный «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	-	-	18,6	74	(способ приготовления указан на упаковке)
Итого за завтрак			8,8	11,45	49,15	334,88		12,02	14,53	74,64	476,5	
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			4,35	3,75	6	75,8		5,22	4,5	7,2	90,96	
Обед	Салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	27,63	50	0,67	3,09	3,9	46,05	11
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,72	80,85	200	4,39	4,22	13,06	107,8	87
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	200	17,65	11,3	25,33	273,75	315
	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			21,3	14,48	72,47	506,63		27,1	19,13	94,21	658,6	
	Блинчики со сгущенным молоком	60	3,26	1,85	20,23	111	120	6,52	3,71	40,47	221	430
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	200	3,53	3,11	15,08	102,66	413
Итого за полдник			5,91	4,18	31,54	188		10,05	6,82	55,55	323,66	
Итого за третий день			40,36	33,86	159,16	1105,31		54,39	44,98	231,6	1549,72	

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 овсяная «геркулес» 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 сливочным	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	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 консервированной кукурузы	30	0,86	1,85	2,41	29,79	50	1,44	3,1	4,01	46,65	12
	Суп картофельный с крупой (перловой)	150	1,61	1,7	10,29	62,85	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88
	Гуляш из отварного мяса говядины	60	7,71	6,21	1,98	94,5	80	10,28	8,27	2,64	126	293
	Макаронные изделия отварные	110	4,23	0,6	22,84	113,74	150	5,76	0,82	31,14	155,1	335
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	Используется витаминизированный напиток «Витошка»					394
	Кисель витаминизированный «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	1,95	-	23,5	95	(Способ приготовления указан на упаковке.)
	Хлеб	40	2,65	0,29	16,9	82,6	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			17,39	10,67	75,25	468,23		25,53	14,96	99,15	624,55	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	130/10	22,8	15,68	22,32	322,42	150/10	26,31	18,09	25,75	372,02	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			23,85	16,58	30,87	369,67		27,57	19,17	36,01	428,72	
Итого за четвертый день			48,13	40,44	349,4	1243,4		62	51,05	432,58	1574,07	

5день												
		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
	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			5,26	9,36	35,92	241,29		6,98	7,83	53,47	301,85	
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 свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,17	50	0,71	3,04	4,18	46,95	34
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	200	6,88	6,72	11,47	117,5	95
	Котлеты, рубленные из мяса кур, с соусом сметанным	60	8,99	9,25	9,33	157	80	12,07	13,14	13,46	223	322
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	150	3,06	4,8	20,44	137,25	339
	Компот из плодов консервированных	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			20,35	20,17	79,08	581,22		27,15	28,39	106,13	776,1	
Полдник	Пирожки печеные с морковью	50	3,05	1,72	19,2	104	80	4,88	2,75	30,72	166,4	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			3,56	1,93	33,43	165		5,56	3,03	49,69	247,73	
Итого за пятый день			29,8	31,6	164,08	1053,51		40,32	39,39	224,94	1391,68	

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	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 лимоном	150/7/ 3,5	0,07	0,01	7,1	29	Используется витаминизированный напиток «Витошка»					412
	Напиток витаминизированный «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	-	-	18,6	74	(способ приготовления указан на упаковке.)
Итого за завтрак			9,11	10,8	35,79	276,9		12,43	13,66	56,82	399	
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	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,53	28,44	50	0,68	3,08	4,21	47,4	46
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,97	2,92	4,04	46,35	200	1,3	3,89	5,39	61,8	77
	Бефстроганов из отварного мяса	60	7,76	6,21	1,64	93,38	80	10,34	8,29	2,19	124,5	294
	Отварная перловка	110	3,27	3,18	23,24	134,64	150	4,46	4,34	31,69	183,6	330
	Компот из кураги	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			15,9	14,58	71,6	481,96		21,17	20,12	95,4	648,3	
Полдник	Запеканка пшеничная	120	5,95	4,55	34,18	201,6	150	7,44	5,69	42,72	252	202
	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			5,99	4,56	41,17	229,6		7,5	5,71	52,71	292	
Итого за шестой день			31,4	30,34	158,36	1032,46		41,5	39,89	214,73	1383,3	

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 с зелёным консервированным горошком	130	9,14	19	7,58	238	150	10,55	21,92	8,75	274,62	233
	Бутерброд с маслом сливочным	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			11,63	26,56	29,19	402		13,67	31,37	37,01	484,62	
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 картофельный, с мясными фрикадельками из говядины	150	3,98	3,11	9,27	81	200	5,31	4,14	12,35	108	89
	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
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	150	3,06	4,8	20,44	137,25	339
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	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	1,95	-	23,5	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			17,06	15,08	72,32	494,39		24,52	21,09	91,7	649,65	
Полдник	Оладьи с изюмом	65	4,33	7,24	25,93	186	125	8,63	11,23	51,81	343	433
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник			8,91	11,32	33,51	271		14,11	16,11	60,88	445	
Итого за седьмой день			38,2	53,26	333,02	1251,39		53,02	68,93	427,19	1680,07	

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 пшеничная вязкая с маслом сливочным и сахаром	150	3,83	3,83	28,07	162,19	200	5,1	5,1	37,43	216,3	182
	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			4,06	3,86	51,13	256,19		5,38	5,14	63,59	322,3	
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 картофеля с солёными огурцами	30	0,41	1,56	2,57	25,98	50	0,68	2,61	4,29	43,3	23
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,31	1,71	8,58	54,9	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86
	Котлеты, рубленные 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 сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	200	0,44	0,02	27,76	113	394
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			18,19	13,74	79,65	515,56		24,25	18,72	105,72	688,95	
Полдник	Пирог открытый с повидлом	50	3,09	1,61	27,66	137,5	100	6,18	3,22	55,32	275	442
	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			3,6	1,82	41,89	198,5		6,86	3,5	74,29	356,33	
Итого за восьмой день			30,2	23,17	178,67	1046,05		41,71	31,86	250,8	1458,54	

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 рисовая жидкая с сахаром и маслом	150	1,99	3,65	25,18	141,56	200	2,65	4,86	33,58	188,75	199
	Бутерброд с сыром	45	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			9,87	13,25	52,7	369,56		13	16,5	68,79	475,75	
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 консервированного зеленого горошка	30	0,89	1,56	1,88	25,08	50	1,49	2,59	3,13	41,8	10
	Суп картофельный с клецками	150	1,24	1,86	7,55	51,9	200	1,65	2,48	10,06	69,2	91
	Цыплёнок тушеный в сметанном соусе	60	6,62	15,47	1,76	82,88	80	8,83	7,29	2,35	110,5	318
	Гречка отварная	110	6,31	4,47	28,34	178,5	150	8,6	6,09	38,64	243,75	330
	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,82	84,75	200	0,44	0,02	27,76	113	394
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			18,55	23,78	77,79	517,51		24,96	18,97	106,09	696,25	
Полдник	Ленивые вареники	130	16,51	10,27	17,94	230,1	150	19,05	11,85	20,7	265,5	289 №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			16,55	10,28	24,93	258,1		19,11	11,87	30,69	305,5	
Итого за девятый день			45,57	47,61	353,42	1229,17		57,79	47,7	443,17	1578,3	

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	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 варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Бутерброд с маслом сливочным	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	
	Сельдь с репчатым луком	30	3,06	3,96	1,35	53,4	50	5,1	6,6	2,3	89	76 №2
	Рассольник ленинградский с перловой крупой	150	1,26	3,07	9,95	72,45	200	1,68	4,09	13,27	96,6	82
	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	200	24,47	10,33	6,27	241,18	292
	Компот из плодов консервированных	150	0,36	0,14	24,33	100,05	200	0,48	0,19	32,13	133,4	395
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			28,64	12,9	73,45	525,3		35,68	21,71	78,12	678,18	
Полдник	Пирожки сдобные, печеные с яблоками	50	2,6	2,91	23,74	131,43	80	4,16	4,66	37,99	210,29	440
	Кофейный напиток	150	1,05	0,9	8,55	47,25	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
Итого за полдник			3,65	3,81	32,29	178,68		5,42	5,74	48,25	266,99	
Итого за седьмой день			43,65	31,88	153,64	1076,84		54,53	45,81	185,63	1400,33	