

Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение «Детский сад №35 с. Караш»

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

от 1-3 лет и от 3-7 лет

ВСЕГО ПРОШИТО, ПРОНУМЕРОВАНО И
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ 1 ЛИСТОВ



Утверждаю:

заведующая Лунева В.А.

«13» марта 2023 г.

Примерное 10-ти дневное меню в МДОУ «Детский сад №35 Караш»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамин «С»	№ Рецепт.
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ		от 1 - 3	от 3 - 7						
День первый ПОНЕДЕЛЬНИК 1									
Завтрак 1 8.30	Каша гречневая (на молоке)рассыпч.	130/150/5	150/200/5	6,7	6,6	27,9	255,7	-	171/541
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	60/5	5,2	5,5	33,9	220,3	-	1/2
	Яйцо отварное	20	20	5,1	4,6	0,3	63	-	13
	Чай с сахаром	150	180/200	0,2	-	13,3	55,7	5,1	136
Завтрак 2 10.00	Сок / Фрукты	100	100	0,9	-	13,3	20,5	3,6	9/418
Обед 12.00	Суп картофельный гороховый	150/180	180/200	7,5	3,7	28,9	186,4	17,9	96
	Ленивые голубцы с мясом/подливой	150/30	180/30	19,3	20,5	27,8	256,5	0,6	306
	Компот из кураги и изюма	150/180	180/200	2,3	-	18,4	78,2	0,6	5/376
	Хлеб ржаной	50	60	2,5	0,5	16,0	74,4	0	8/2
Уплотненный Полдник 15.20	Сдоба обыкновенная	60/70	70/80	7,06	5,2	43,2	250,66	0,132	8/12
	Оладьи с повидло	60/80/15	80/100/20	4,7	4,8	28,3	175,3	13,8	62
	Чай с сахаром/кисель	150/180	180/200	0,2	-	15,0	61	-	136/392
	Кондитер. изделие	30/40	30/40	1,3	0	15,1	78	0	34
Итого за первый день:		1292мл	1700мл	62,96	46,2	281,4	1775,66	41,73	
День второй ВТОРНИК 1		ясли	сад	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 1	Сырники из творога	120/130	130/150	19,5	7,2	17	191	0,3	233

8.30	Соус сметанный /сгущен. молоко	20	30	0,5	1,2	3,3	25,6		117/354
	Чай с сахаром	150/180	180/200	0,3	-	13,3	55,7	5,1	136/391
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	60/5	5,7	5,5	33,9	220,3	-	1/2
Завтрак 2 10.00	Сок / Фрукты	100	100	0,9	-	13,3	20,5	3,6	9/418
Обед 12.00	Суп крестьянский на мясном бульоне с сметаной	150/180	180/200	3,5	4,6	37,5	178,9	17,9	86
	Картофельная запеканка с мясом говядины	130/150	150/200	12,13	9,5	25,7	237	3,8	21
	Огурец свежий	30/40	40/50	0,38	3,04	1,19	33,65	4,75	70
	Компот из свежих / заморож. ягод	150/180	180/200	0,18	0,07	15,68	62,5	36	128
	Хлеб ржаной	50	60	3,96	0,72	20,04	99	0	8/2
Уплотнённый Полдник 15.20	Каша пшеничная молочная с маслом	150/180/5	180/200/5	6,4	8,6	31,6	245,0	0,52	177
	Кофейный напиток на молоке	200	200	4,2	4,7	24,9	178,2	0,52	154/395
	Хлеб пшеничный	30/40	40/50	2,6	1,0	16,3	83,2	0	7/147
Итого за второй день:		1540мл	1740мл	60,25	46,13	253,71	1630,55	72,49	
День третий	СРЕДА 1	ясли	сад	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 1 8.30	Каша манная молочная с маслом	150/180/5	180/200/5	5,7	6,2	18,6	226,5	1,46	88/189
	Какао на молоке	150/180	180/200	5,2	5,3	28,5	168,5	1,17	14/10

	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	60/5	5,7	5,5	33,9	220,3	-	1/13
Завтрак 2 10.00	Сок /Фрукты	100	100	0,9	-	13,3	20,5	3,6	9/418
Обед 12.00	Борщ на мясном бульоне с сметаной	150/180/5	180/200/5	6,5	6,9	13,9	98	7,6	57/76
	Макаронные изделия отварные	130/150	150/180	6	4,57	29	230,7	-	204/14
	Гуляш из печени/биточки из говядины	50/60	70/80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	22/33
	Соус красный основной	30	40	0,54	1,86	3,46	33,45	0,77	366
	Компот из кураги и изюма	150/180	180/200	2,3	-	18,4	78,2	0,6	5/10
	Хлеб ржаной	50	60	3,96	0,72	20,04	99	0	8/2
Уплотнённый полдник 15.20	Пирожок печеный с начинкой	50/60	60/70	5,71	2,97	34,74	189,71	0,411	12/12
	Чай с сахаром/лимоном	150/180	200	0,2	-	15,6	62,2	2,83	68
	Кондитерские изделия	20/30	30/40	1,3	0	15,1	78	0	34
Итого за третий день:		1415мл	1645мл	50,01	41,62	247,01	1669,86	19,23	
День четвёртый	ЧЕТВЕРГ 1	ясли	сад	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 1 8.30	Омлет с зеленым горошком	150/180/20	150/200/30	8,8	10,2	7,2	162,2	-	214/п/п
	Чай с сахаром	150/180	180/200	0,2	-	13,3	55,7	5,1	136

	Хлеб пшеничный с маслом	40/50/5	50/60/5	5,7	5,5	33,9	220,3	-	1/13
Завтрак 2 10.00	Сок / Фрукты	100	100	0,9	-	13,3	55,7	5,1	9/418
Обед 12.00	Картофельный с рыбой/консервы рыб.	150/180/5	180/200/5	3,5	4,6	37,5	178,9	17,9	97
	Овощное рагу с отварным мясом	120/150	150/180	7,3	8,3	32,5	178,5	14,0	18/3 13
	Помидор свежий	30	50	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2	14/85
	Компот из свежих/заморож. ягод	150/180	180/200	0,2	-	17,2	61,5	2,88	128
	Хлеб ржаной	40/50	50/60	3,96	0,72	20,04	99	0	8/2
Уплотнённый полдник 15.20	Каша ячневая молочная с маслом	150/180/5	180/200/5	6,4	8,6	31,6	2/45,0	0,52	14/4 99
	Кофейный напиток на молоке	150/180	180/200	4,2	4,70	24,9	47	5,1	13/10 54/395
	Хлеб пшеничный	40/50	50/60	2,6	1,0	16,3	83,2	-	145
Итого за четвёртый день:		1545мл	1745мл	44,84	46,66	248,78	1413,8	57,8	
День пятый	ПЯТНИЦА 1	ясли	сад	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 1 8.30	Каша кукурузная молочная с маслом	150/180/5	180/200/5	4,07	0,6	0,6	165,97	-	4/4 91
	Какао на молоке	150/180	180/200	5,2	5,3	28,5	18,5	0,52	14/10/043
	Хлеб пшеничный с маслом	40/50/5	50/60/5	5,7	5,5	33,9	220,3	-	1/5 1/13
Завтрак 2 10.00	Сок / Фрукты	100	100	0,9	-	13,3	20,5	3,6	9/418

Обед 12.00	Суп овощной на мясном бульоне с сметаной	150/180/5	180/200/5	2,0	3,2	10,01	74,505	-	87/103
	Картофельное пюре	130/150	150/180	5,4	5,9	35,8	178,6	12,8	3/3
	Котлеты/ биточки рыбные	60/70	70/80	14,5	13,3	18,5	265,8	0,6	9/7 54
	Компот из кураги и изюма	150/180	180/200	2,3	-	18,4	78,2	50,08	5/10
	Хлеб ржаной	40/50	50/60	3,96	0,72	20,04	99	0	8/2
Уплотнённый полдник 15.20	Кисломолочный напиток	130/150	150/180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	401/76
	Гренки / Хлеб пшеничный	30/40	40/50	4,25	7,41	21,28	327,1	-	104/58
	Кондитерское изделие	30	40	0,84	0,99	23,19	106,7	-	608/609 34
Итого за пятый день:		1375мл	1565мл	54,34	48,68	230,72	1661,37	68,86	
Итого среднее за первую неделю		1507мл	1683мл	54,48	45,85	252,32	1630,24	52,02	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ									
День первый	ПОНЕДЕЛЬНИК 2	ясли	сад	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 1 8.30	Макароны отварные с маслом	150/180/5	180/200/5	4,98	0,71	29,94	149,32	--	204/14
	Яйцо отварное	20	20	5,1	4,6	0,3	63	-	13
	Чай с сахаром	150/180	180/200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	136
	Хлеб пшеничный	30/40	40/50	1,79	0,23	10,96	52,96	--	147
Завтрак 2 10.00	Сок / Фрукты	100	100	0,75	0,00	15,15	64,0	3,0	9/418
Обед	Суп картофельный на мясном бульоне	150/180	180/200	2,67	2,8	17,13	104,5	8,25	36/103

12.00	Капуста тушеная	120/150	150/180	3,32	5,8	12,94	117,36	18,46	8/3/230
	Фрикадельки из мяса/ отварное мясо	30/30	50/50	2,82	8,81	17,15	159,8	-	3/8 175
	Соус красный основной	35	55	0,23	0,84	1,60	14,9	0,46	228
	Компот из кураги и изюма	150/180	180/200	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	5/10
	Хлеб ржаной	40/50	50/60	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	8/ 2
Уплотнённый полдник 15.30	Кисель из концентрата плодовых экстрактах	150/180	180/200	0,51	0,50	27,18	111,24	1,00	211/65
	Кондитерские изделия	30	40	0,32	0,28	8,01	35	-	34
	Хлеб пшеничный	30/40	40/50	1,79	0,23	10,96	52,96	-	147
Итого за первый день:		1400мл	1610мл	68,45	33,13	192,93	1169,75	101,14	
День второй	ВТОРНИК 2	ясли	сад	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 1 8.30	Запеканка из творога	120/150	150/180	10,49	9,26	21,4	210,6	0,64	9/5/48
	Соус сметанный сладкий	20	30	0,28	1,0	1,17	14,82	0,01	117/354
	Чай с сахаром	150/180	180/200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	136
	Хлеб пшеничный	30/40	40/50	1,79	0,23	10,96	52,96	0	147
	Сыр порционнно	5	10	2,6	2,65	0,35	35,56	0,31	15
Завтрак 2 10.00	Сок / Фрукты	100	100	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	9/418
Обед 12.00	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150/180/5	180/200/5	1,70	4,82	6,69	77,00	20,03	6/2/67
	Тефтели мясо-	120/150	150/180	11,5	4,1	8,4	109	-	174/286

	крупяные								
	Соус красный основной	30	40	0,23	0,84	1,60	14,90	0,46	228
	Компот из свеж./заморож. ягод	150/180	180/200	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	128
	Хлеб ржаной	40/50	50/60	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	8/2
Уплотнённый полдник 15.20	Каша геркулесовая на молоке с маслом	130/150/5	180/200/5	3,79	5,48	19,03	141,0	0,0	8/4/189
	Кофейный напиток на молоке	150/180	180/200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	13/10 54/395
	Хлеб пшеничный	30/40	40/50	1,79	0,23	10,96	52,96	0,0	147
Итого за второй день:		1465мл	1710мл	75,47	33,65	142	992,09	95,07	
День третий	СРЕДА 2	ясли	сад	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 8.30	Каша рисовая на молоке с маслом	150/180	180/200	2,17	3,89	22,51	134,0	0	7/4/190
	Какао на молоке	150/180	180/200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	14/10/043
	Хлеб пшеничный	30/40	40/50	1,79	0,23	10,96	52,96	0,0	147
	Сыр порционно	5	10	2,6	2,65	0,35	35,56	0,31	42
Завтрак 2 10.00	Сок /Фрукты	100	100	0,75	0,0	15,15	64,0	3,0	9/418
Обед 12.00	Суп лапша на курином бульоне	150/180	180/200	32,39	9,84	152,44	827,75	0	20/2/47
	Картофельное пюре	120/130	130/150	2,86	4,48	10,07	128,1	16,92	12/321
	Котлета/суфле из грудки куриной	50/60	60/70	11,64	13,14	13,46	223	0,67	305/20
	Соус томатный	30	40	0,23	0,84	1,6	14,9	0,46	366
	Свекла отварная	50	60	0,86	3,65	5,01	56,34	5,7	168

	порцион.								
	Компот из кураги и изюма	150/180	180/200	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	5/10
	Хлеб ржаной	40/50	50/60	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	8/2
Уплотнённый полдник	Булочка творожная	40/50	60/70	13,3	3,6	52,4	295	1,85	249/02
	Чай с сахаром	150/180	180/200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	136
15.20	Кондитерское изделие	30	40	0,32	0,28	8,01	35	0	34
Итого за третий день:		1445мл	1650мл	107,94	45,65	342,86	2080,20	98,29	
День четвёртый	ЧЕТВЕРГ 2	ясли	сад	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 1	Каша пшеничная с маслом	130/150	180/200	6,44	7,53	33,38	193,0	0	98/179
8.30	Кофейный напиток с молоком	150/180	180/200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	13/10 54/395
	Хлеб пшеничный	30/40	40/50	1,79	0,23	10,96	52,96	0,0	147
	Сыр порционно	5	10	2,6	2,65	0,35	35,56	0,31	5
Завтрак 2 10.00	Сок/Фрукты	100	100	0,75	0,0	15,15	64,0	3,0	9/418
Обед	Рассольник на мясном бульоне с сметаной	150/180	180/200	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	31/2/82
12.00	Суфле рыбное с овощами туш.	130/150	150/180	11,1	5,5	2,2	102,9	0,35	269/19
	Компот из заморож./ свежих ягод	150/180	180/200	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	128
	Хлеб ржаной	40/50	50/60	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	2

Уплотнённый полдник	Сдоба обыкновенная	50/60	60/70	9,33	2,78	4,77	181,36	0	8/12
15.20	Чай с сахаром/ лимоном	150/180	180/200	0,06	0,01	15,25	62,5	2,8	68/391
	Кондитерское изделие	30/40	50/60	4,5	5,88	44,64	250,2	0,0	34
Итого за четвёртый день:		1315мл	1530мл	79,37	37,33	178,42	1262,35	95,45	
День пятый	ПЯТНИЦА 2	ясли	сад	Б	Ж	У	К	С	№
Завтрак 1	Каша из смеси круп «Дружба» на молоке с маслом	150/180	180/200	0,1	8,3	0,1	75	-	190/168
8.30	Какао на молоке	150/180	180/200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	14/10/043
	Хлеб пшеничный	30/40	40/50	1,79	0,23	10,96	52,96	0,0	147
	Сыр порционно	5	10	2,6	2,65	0,35	35,56	0,31	15
Завтрак 2 10.00	Сок /Фрукты	100	100	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	9/418
Обед	Свекольник на мясном бульоне с сметаной	150/180	180/200	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	5/2/34
12.00	Жаркое по-домашн. с мясом кури / говядины	130/150	180/200	24,47	6,27	21,76	241,17	8,54	96/17/276
	Огурец соленый	40	50	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	б/н
	Компот из кураги и изюма	150/180	180/200	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	5/376
	Хлеб ржаной	40/50	50/60	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	8/2

Уплотнённый полдник	Кисломолочный напиток	150/180	180/200	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	401/76
	Гренки/ Хлеб пшен.	30/40	40/50	2,48	0,316	15,21	73,64	0	104/58
	Кондитерские изделия	30/40	50/60	3,84	3,06	48,75	237,9	0	34
Итого за пятый день:		1365мл	1580мл	85,35	41,65	172,35	1235,58	98,45	
Итого среднее за вторую неделю:		1398мл	1616мл	81,03	39,50	197,15	1315,12	97,31	
Итого среднее за две недели:		1415мл	1647мл	71,63	48,68	228,82	1532,31	72,07	

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях./Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2019.- 628с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М.П. Могильный, В.А. Тутельян. 2011г.

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях; методические рекомендации и технические документы, Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под общей ред. проф. А.Я. Перевалова, составители Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С. и др., 7-е издание с дополнениями. 2013г.

Методические указания г.Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях.2007г.

ЛЮНЕВА В.А.



[Faint, illegible text from the reverse side of the document, appearing as bleed-through.]