

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №1»
Т.Ф.Коврякова ТФК
Приказ № 3 от 09.01.2020 г.



Примерное
десятидневное меню
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 1»
с 12-ти часовым пребыванием детей от 3-х лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	200	6.07	6.68	29.02	200.0	0	№1
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№28
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2.45	7.55	14.62	136.0	0	№29
	Сыр порционный	10	3.01	3.35	0	41.2	0	-
	Итого	440	11.59	17.6	53.63	417.2	0.03	-
Завтрак 2	яблоко	100	0.68	0.54	11.29	54.98	17.08	№75
Обед	Борщ с мясом (говядина) и сметаной	250	9.9	7.4	13.7	160	15.6	№2
	Рыба печёная	80	6.9	4.9	4.6	81	0	
	Пюре картофельное	150	3.06	5.88	19.25	141	5.29	№3
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.04	0	26.95	107.47	0	№4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	Салат из солёных огурцов с луком	60	0.48	3	0.3	35.88	5.55	№30
	Итого	790	24.68	21.78	81.5	612.35	26.44	-
Полдник	Молоко	200	6.00	5.00	9.40	106.60	2.73	№31
Ужин	Сырники из творога со сгущённым молоком	150	23.78	16.28	50.20	443.2	0.27	№32
	Хлеб пшеничный	60	1.89	1.56	23.08	143.89	8.67	-
	Кисель	200	0.09	0.03	9.46	38.66	1.72	№5
	Итого	610	25.76	17.87	82.74	625.75	10.66	-
	Итого за первый день	940	68.71	62.79	238.56	1816.88	56.94	-

День 2

Завтрак 1	Каша гречневая молочная	200	11.81	7.97	59.6	357.00	0	№6
	Кофейный напиток на молоке	200	3.12	2.66	14.17	93.33	1.30	№7
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	Итого	440	17.36	19.17	88.35	558.83	1.3	-
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	90	№33
Обед	Суп рыбный	250	4.48	2.41	13.13	89.8	8.94	№8
	Сосиска	80	0.10	0.01	27.76	113.0	0.45	№34
	Макароны с томатным соусом	180	6.52	0.92	35.28	175.78	0	№35
	Компот из апельсинов	180	0.41	0.09	30.59	125	11.61	№9
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	Итого	740	14.81	4.03	123.46	590.58	21	-
Полдник	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.96	107.47	0.4	№4
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	230	3.41	0.3	41.45	178.47	0.4	-
Ужин	Омлет	150	15.7	18.12	6.42	250	0.36	№10
	Салат из свёклы с зелёным горошком	70	1.19	2.94	5.6	53.9	1.0	№36
	Чай с сахаром	200	0.13	0	12.94	49.34	0	№28
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	450	19.39	21.36	39.45	424.24	1.36	
	Итого за день	2040	55.58	45.11	311.38	1831.12	114.06	

День 3

Завтрак 1	Салат из капусты и моркови	100	1.41	5.08	9.02	87.4	32.45	№37
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137	18.16	№3
	Какао на молоке	200	4.20	3.62	16.8	118.6	1.60	№11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	Порционный сыр	10	3.01	3.35	0	41.2	0	№38
	Итого	500	14.11	25.39	60.84	357.07	52.21	-
Завтрак 2	Сок виноградный	180	0.54	0.36	29.34	123	3.60	№39
Обед	Салат из свёклы	60	0.9	3.66	5.04	56.34	5.7	№40
	Суп рассольник с мясом и сметаной	250	6.5	9.6	13.9	169.0	6.88	№12
	Печень по - строгановски	65/40	16.42	14.48	7.67	211.9	26	№13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.7	4.82	27.45	190.5	0	№14
	Компот из свежих яблок	180	0.18	0.18	21.6	87.84	1.62	№9
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	Итого	795	33.0	33.34	92.36	802.58	40.2	-
Полдник	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№28
	Пирожок с рисом и яйцом	80	5.76	7.2	33.52	221.36	0.08	№41
	Итого	270	5.82	7.22	43.51	261.36	0.11	-
Ужин	Каша пшённная молочная с маслом	200/5	8.59	9.81	38	136.3	1.1	№15
	Кисель	200	0.09	0.03	9.46	38.66	0	№5
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	435	11.05	10.14	61.95	245.96	1.1	
	Итого за день	2180	64.52	76.45	288	1789.97	97.22	

День 4

Завтрак 1	Каша манная молочная с маслом	200/5	6.13	8.27	27.6	209.33	1.33	№42
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	14.17	93.33	1.3	№7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	Итого	445	11.68	19.47	56.35	411.16	2.63	-
Завтрак 2	Сок яблочный	180	0,9	0	18.18	76	3.6	№43
Обед	Салат из моркови с сахаром	50	3.12	0.05	5.8	26	2.5	№44
	Суп гороховый с гречками	250/10	6.4	4.5	18.6	128.1	6	№45
	Рис рассыпчатый с маслом	155	3.72	4.16	38.72	207	0	№46
	Котлета из курицы	60	9.43	9.65	9.98	164	0.5	№47
	Соус молочный	30	0.62	1.57	2.13	25	0.1	№48
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.04	0	26.95	107.47	0	№4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	Итого	805	27.63	20.53	118.88	744.57	9.1	
Полдник	Кисель	200	0.09	0.03	9.46	38.66	0	№5
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	230	2.46	0.33	23.95	109.66	0.005	-
Ужин	Блины с джемом	100/15	9.35	8.65	81.4	440.6	1.33	№49
	Чай сладкий	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№28
	Итого	305	18.76	17.32	172.79	480.6	2.69	-
	Итого за день	1965	61.43	57.65	390.15	1822	18.06	-

День 5

Завтрак 1	Макароны с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	0.14	№ 16
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	16.8	118.6	1.6	№ 11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	Итого	440	18.33	22.44	63.16	491.1	1.74	-
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	200	1.04	0	26.95	107.47	0	№ 4
Обед	Суп куриный с гречками	240/10	3.23	4.04	16.15	114	3.97	№50
	Ленивые голубцы с отварным мясом тушёные в сметане	200	15.32	17.14	21.61	386	2.14	№17
	Компот из изюма	160	0.42	0.09	22.5	92.8	0	№51
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	Итого	660	22.27	21.87	76.96	679.8	6.11	-
Полдник	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	№31
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	210	7.85	5.18	23.56	173	2.46	
Ужин	Запеканка рисовая с изюмом с соусом молочным	180/30	9.78	8.53	27.33	225	10.78	№52 №53
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	90	№33
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	420	12.76	9.08	60.49	375	100.78	-
	Итого за день	2350	62.25	58.57	251.12	1826.37	111.09	-

День 6

Завтрак 1	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0	63	0	№54
	Салат из свёклы	100	1.5	6.1	8.4	93.9	9.5	№40
	Кофейный напиток	200	3.12	2.66	14.17	93.33	13	№7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	Сыр порционный	10	3.01	3.55	0	41.2	0	№38
	Итого	390	15.14	25.45	37.15	399.93	22.5	-
Завтрак 2	Груша	85	0.4	0	10.7	47	6	№76
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250/5	6.47	7.91	10.49	166.3	18.5	№18
	Плов с мясом	200	20.51	15.3	33.46	350	0	№55
	Кисель плодово-ягодный (полуфабрикат)	200	0,1	0	22.2	88.1	0	№5
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	Итого	705	30.38	23.81	82.85	691.4	18.5	-
Полдник	Чай с джемом	180/15	0.14	0.02	10.75	44	0.39	№56
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	225	2.51	0.32	25.24	115	0.39	
Ужин	Запеканка творожная со сметаной	150/50	23.5	18.25	38.3	412	0.29	№19
	Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.5	58	4.06	№20
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	430	26.09	22.61	66.29	541	4.35	
Итого за день		1835	74.52	132.58	222.23	1794.33	51.74	

День 7

Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200/5	5.2	8.4	28.8	212	1.33	№57
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	16.8	118.6	1.6	№ 11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	Итого	445	11.83	20.56	60.18	439.1	2.93	-
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.01	№58
Обед	Суп молочный рисовый	250	6.0	6.3	21	165.5	1.14	№ 21
	Фрикадельки из куры	60	8.89	9.26	5.95	143	0.3	№59
	Вермишель с маслом	150	5	6.2	32	207	0	№22
	Компот из свежих яблок	180	0.18	0.18	21.6	87.84	1.62	№9
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	Итого	690	23.37	22.54	97.25	690.34	3.06	-
Полдник	Кисель	200	0.09	0.03	9.46	38.66	0	№5
	Печенье	25	0.7	0.8	18.6	85	0	-
	Итого	225	0.79	0.83	28.6	123.66	0	-
Ужин	Биточки пшённые с вишнёвым джемом	150/50	7.88	5.83	73.48	377.8	2.05	№60
	Чай сладкий	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№28
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	420	10.31	6.15	97.96	488.8	2.08	
	Итого за день	1930	47.04	50.23	298.84	1806.4	8.08	

День 8

Завтрак 1	Молочная вермишель с маслом	200	6.07	6.68	29.02	200	0	№61
	Кофейный напиток	200	3.12	2.66	14.17	93.33	1.3	№7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№28
	Сыр порционный	10	3.01	3.55	0	41.2	0	№38
	Итого	450	14.63	21.43	57.77	443.03	1.3	
Завтрак 2	Яблоко	100	0.68	0.54	11.29	54.98	17.08	-
Обед	Суп крестьянский с пшённой крупой с мясом и сметаной	230/15 5	8.46	11.3	11.82	122.55	12.9	№62
	Овощи тушёные с маслом	150	3.58	4.41	16.56	120	26.87	№23
	Котлета рыбная	70	25.35	0.89	6.47	177.8	0	№63
	Компот из груш	180	0.14	0.11	21.67	88	0.77	№9
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
Итого	700	40.83	17.31	73.22	649.55	40.54	-	
Полдник	Чай с молоком	200	2.96	2.6	15.9	98.9	1.3	№ 24
	Гренки	20	2.49	0.31	15.21	73.64	0	№64
	Итого	220	5.45	2.91	31.11	172.54	1.3	-
Ужин	Пудинг творожно- рисовый с джемом	170/30	22.65	15.5	18.89	309	0.89	№65
	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	90	№33
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
Итого	410	25.63	16.05	52.05	459	90.89		
Итого за день	1880	87.22	58.24	225.44	1779.1	151.11		

День 9

Завтрак	Каша молочная из пшена и риса «Дружба»	200	6.32	10.18	26.34	203.16	0.9	№25
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	16.8	118.6	1.6	№11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	Итого	440	12.95	22.34	57.72	430.26	2.5	-
Завтрак 2	Компот из апельсинов	180	0.41	0.09	30.59	120	11.61	№9
Обед	Свекольник с курой со сметаной	250	1.45	3.92	10.18	82	8.22	№66
	Гуляш мясной	70	18.56	20.72	5.77	170.2	1	№67
	Картофельное пюре	150	3.06	5.88	19.25	141	5.29	№3
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	50	0.8	2.55	3.45	50	8	№68
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.95	107.47	0	№4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
	Итого	720	24.91	33.07	65.6	637.67	14.51	-
Полдник	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№28
	Пирожок с яблоком	70	6.5	10.68	37.42	229	0.8	№26
	Итого	260	6.56	10.7	47.41	269	0.83	-
Ужин	Лапшевник с творогом	155/25	13.66	12.9	32.7	301.5	0.15	№69
	Кисель	200	0.09	0.03	9.46	38.66	0	№5
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	460	19.5	13.83	73.35	411.16	0.15	
	Итого за день	2060	64.34	80.03	274.67	1868.09	29.6	

День 10

Завтрак 1	Каша ячневая молочная	200	4.2	5.8	30.6	238.2	0	№70
	Кофейный напиток	200	3.12	2.66	14.17	93.33	1.3	№7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.43	8.54	14.58	108.5	0	№29
	Сыр порционный	20	6.02	4.7	0	82.4	0	№38
	Итого	460	15.77	21.7	59.35	522.43	1.3	-
Завтрак 2	Банан	90	0.5	0	22.4	91	8	№77
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.84	2.76	5.88	51.6	10.86	№37
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220/30	8.49	5.92	20.9	143.7	0.16	№71
	Рыба запеченная в омлете	200	32.7	10.9	6.4	255	0.42	№72
	Соус томатный с овощами	30	0.44	2.12	3.78	36.0	0.7	№73
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	90	№33
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	-
	Итого	770	46.38	22.55	72.33	652.3	102.1	-
Полдник	Компот из сухофруктов	200	1.04	0	26.95	107.47	0	№4
	Пряник	25	1.62	2.05	17.1	93.2	0.002	№74
	Итого	225	2.66	2.05	44.05	200.67	0.002	-
Ужин	Винегрет овощной	200	3.25	4.75	17.7	127.5	25.8	№27
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	16.8	118.6	1.6	№11
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	-
	Итого	430	9.82	8.71	48.99	317.1	27.4	-
	Итого за день	1975	75.13	55.0	247.12	1783.5	138.8	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей от 3 до 7 лет					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг
Итого за 10 дней	657.8	676.05	2730.81	18075.77	776.7
Итого за 1 день	65.8	67.6	273.08	1807.6	77.7
Суточная потребность	54	60	261	1800	50
Процент удовлетворения	121.8%	112.7 %	105 %	100.4	155 %

Примечание:

- в соответствии с СанПиН 2.4.1. 3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» в суточном рационе допускается отклонение калорийности на + 5 %

Используемая литература:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, сборник технических нормативов»

/под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна - 2012 г./

Распределение калорийности между приёмами пищи в %

Завтрак	2 - завтрак	Обед	Полдник	Ужин
24,7%	4,5%	35,9%	10,5%	24,4%