

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ «Детский сад №19
«Мечта» Моргаушского района ЧР
01.03.2021г приказ № 17-А.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №19 «МЕЧТА»
МОРГАУШСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
С 10-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

Десятидневное меню разработан на основе:

- Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна . – М.: ДеЛи плюс, 2016.-640 с.

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

День: Понедельник

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 1 День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	205	7,13	8,06	25,6	227	182
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	3,06	9,43	18,27	170	1
2 завтрак	Кисель из плодов или ягод свежих	100	0,04	0,02	13,07	52	396
Итого за завтрак			10,29	17,53	66,93	489	
Обед	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31	42
	Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69	91
	Плов из курицы	210	21,47	19,69	35,69	406	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	130
Итого за обед			27,54	22,83	94,40	694	
Полдник	Крендель сахарный	70	4,95	9,19	39,0	259	443
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
	Конфеты шоколадные	20	0,4	2,2	15,4	84	
Итого за полдник			10,83	16,27	63,47	445	
Итого за день:			48,66	56,63	224,8	1628	

День: Вторник

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 1 День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	155	100
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,43	18,27	170	1
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за завтрак			12,88	18,23	62,72	476	
Обед	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0,67	3,7	2,83	7,2	14
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,59	4,08	13,54	97	82
	Котлеты мясные (полуфабрикат промышленного производства)	80	3,8	5,56	5,2	96	299
	Пюре картофельное	150	2,69	6,07	15,84	149	339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	130
Итого за обед			12,44	20,02	79,10	537,20	
Полдник	Вареники ленивые	110	14,83	10,86	15,31	228	244
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412
Итого за полдник			14,95	10,88	25,51	269	
Итого за день:			40,27	49,13	167,33	1282,20	

День: Среда

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 1 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	229
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42	418
	Печенье	30	2,19	4,8	20,58	118	609
Итого за завтрак			19,74	29,12	65,94	588	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83	88
	Капуста тушеная с мясом	210	2,77+22,77	4,83+3,06	10,78+0,45	98+120	354
	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,16	23,88	97	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	130
Итого за обед			31,15	10,92	65,52	485	
Полдник	Пирожок с картошкой	90	5,42	6,84	33,27	216	437
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,08	0,03	23,52	94	396
Итого за полдник			5,50	6,87	56,79	310	
Итого за день:			56,39	46,91	188,25	1383	

День: Четверг

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 1 День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	205	6,19	8,07	26,17	202	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,43	18,27	170	1
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за завтрак			12,5	20,31	68,6	507	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,10	11,79	79	29
	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	1,74	2,27	11,43	73	86
	Котлета рыбная любительская	80	10,95	3,70	8,69	112	272
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137	339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	130
Итого за обед			20,38	14,48	94,03	589	
Полдник	Ватрушки с повидлом	90	5,73	3,83	56,72	285	441
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	420
Итого за полдник			10,95	8,33	64,28	377	
Итого за день:			43,83	43,12	226,91	1473	

День: Пятница

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	9	
Неделя: 1 День 5								
Завтрак	Каша вязкая молочная из крупы пшеничной с маслом сливочным	205	6,19	8,07	26,17	192	182	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,43	18,27	170	1	
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42	418	
Итого за завтрак			13,42	20,69	70,36	511		
Обед	Салат из белокочанной капусты/ китайской капусты	60	0,84	3,04	5,18	51	21	
	Борщ с картофелем со сметаной	200	1,63	4,00	11,28	87,80	64	
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	200	21,02	18,4	33,84	285,44	46	
	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	15	366	
	Компот из сушеных фруктов		180	0,39	0,01	24,99	101	394
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	130
Итого за обед			27,41	26,89	93,59	627,24		
Полдник	Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	22,09	14,91	28,39	306	250	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419	
Итого за полдник			27,57	19,79	37,46	408		
Итого за день:			68,40	67,37	201,35	1546,24		

День: Понедельник

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 2 День 6							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	220
	Чай с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,43	18,27	170	1
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за завтрак			14,69	20,13	69,84	518	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	36	20
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107	87
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	130
Итого за обед			36,12	15,35	78,25	596	
Полдник	Пирожки с повидлом	90	4,68	5,24	42,73	236	437
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за полдник			7,53	7,65	57,09	327	
Итого за день:			58,34	43,13	205,18	1441	

День: Вторник

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 2 День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная из крупы пшеничной и риса с маслом сливочным	205	6,19	8,07	26,17	202	182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	42	418
Итого за завтрак			17,04	19,71	71,48	531	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,66	3,09	6,86	58	36
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,39	3,9	6,78	68	73
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168	335
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,30	5,24	250	293
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	130
Итого за обед			31,88	28,41	87,01	732	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	245
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	56	93
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
Итого за полдник			20,74	14,62	41,27	369	
Итого за день:			69,66	62,74	199,76	1632	

День: Среда

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 2 День 8							
Завтрак	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	205	6,19	8,07	26,17	202	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,06	9,43	18,27	170	1
2 завтрак	Кисель из плодов или ягод свежих	100	0,04	0,02	13,07	52	396
	Печенье	30	2,19	4,8	20,58	118	609
Итого за завтрак			14,33	24,73	92,45	633	
Обед	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,11	3,75	50	10
	Суп с рыбными консервами	200	4,48	2,42	12,53	90	90
	Шницели из курицы (полуфабрикат промышленного производства)	80	11,92	8,80	11,64	173	299
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137	339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	130
Итого за обед			24,93	19,74	90,04	638	
Полдник	Ватрушка с творогом	90	11,85	7,04	37,51	259	441
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник			17,33	11,92	46,58	361	
Итого за день:			56,59	56,39	229,07	1632	

День: Четверг

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 2 День 9							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	205	6,19	8,07	26,17	202	182
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
2 завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за завтрак			13,33	16,94	65,35	466	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44	15
	Суп картофельный с гренками	200	1,87+2,48	2,26+0,31	13,3+15,21	81+73	83,123
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,02	37,47	200	179
	Котлета рыбная любительская	80	10,95	3,70	8,69	112	272
	Компот из свежих ягод	180	0,16	0,16	23,88	97	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,63	16,7	87	130
Итого за обед			22,95	14,77	117,38	694	
Полдник	Булочка «Веснушка»	90	7,02	5,5	48,47	271	456
	Конфеты шоколадные	20	0,4	2,2	15,4	84	127
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92	420
Итого за полдник			12,64	12,20	71,43	447	
Итого за день:			48,92	43,91	254,16	1607	

День: Пятница

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя: 2 День 10							
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,81	5,07	16,83	132	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,01	42	418
	Печенье	20	2,19	4,8	20,58	118	609
Итого за завтрак			13,41	21,71	80,14	553	
Обед	Салат из капусты белокочанной/ китайской капусты, огурцов	60	0,76	4,25	2,28	50	17
	Суп свекольный со сметаной	200	5,3	4,14	12,35	108	89
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	315
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137	339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	130
Итого за обед			26,93	22,84	97,01	702	
Полдник	Винегрет овощной	150	1,83	8,2	12,6	123	46
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,08	0,03	23,52	94	396
Итого за полдник			1,91	8,23	36,12	217	
Итого за день:			42,25	52,78	213,27	1472	