

«Утверждаю»

Заведующий МДОУ ДЕТСКИЙ САД №4 Г.КАМЕНКИ


Т.Н.Маркова

Приказ от 01.02.2024 года №91/01-04

ПРИМЕРНОЕ

10- дневное меню

для организации питания детей

для возрастной категории детей от 3 до 7 лет,

посещающих МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №4 Г.КАМЕНКИ

с 10,5 часовым пребыванием

(новая редакция)

Неделя: первая

День: 1

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Макароны отварные с маслом	200	8,59	5,99	54,77	312,9	10
	Кондитерские изделия	50	3,2	9,6	24,32	196,8	13
	Чай одним чайником	180	0,16	0	14,9	56,87	15
	Итого за завтрак	430	11,95	15,59	93,99	566,57	
Второй завтрак Обед	сок	100	0,5	0	9,1	38,0	12
	Салат из овощей	60	1,0	3,96	3,0	52,2	30
	Суп крестьянский со сметаной	250/10	3,1	5,0	21,0	141,3	31
	Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	63
	Куры отварные измельченные	70	17,0	12,5	0,1	156,3	54
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	16
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20 50	1,5 2,74	0,6 0,60	9,85 15,04	52 90,5	9а 2
Итого за обед		780/10	28,9	27,29	97,75	703,52	
Полдник	Ряженка	180	7,2	5,76	7,56	120,6	35
	Выпечка	90	6,3	5,01	43,7	206,8	
Итого за полдник		270	13,5	10,77	51,26	327,4	
Итого за день		1580/10	54,85	53,65	252,1	1635,49	

Неделя: первая

День: 2

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,23	8,9	25,67	206,3	7
	Бутерброд с сыром (батон)	40/20	4,6	5,8	0	72	21
			2,96	1,16	20,56	100	24
	Какао на молоке	180	4,4	4,8	23,4	145,6	17
Итого за завтрак		420/20	18,19	20,66	69,73	523,9	
Второй завтрак Обед	сок	100	0,5	0	9,1	38,0	12
	Щи со сметаной	250/10	3,0	4,06	16,6	119,5	38
	Шницель запечённый	80	16,3	16,3	5,76	233	42
	Гречка рассыпчатая с соусом	130/30	3,22	4,3	29,0	170	26
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	16
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	9,85	52	9а
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,60	15,04	90,5	2
		710/40	26,93	25,86	97,35	747,3	
	Итого за обед						
Полдник	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,56	100	56
	Чай одним чайником	180	0,16	0	14,9	56,87	15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	9,85	52	9а
Итого за полдник		280	7,94	7,85	27,31	208,87	
Итого за день		1510/60	53,56	54,37	203,49	1518,07	

Пеллея: первая

День 3

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,33	9,0	33,51	240,4	5
	Бутерброды с маслом	40/10	0,07	7,8	0,1	70,9	11
	(батон)						
	Чай одним чайником	180	2,96	1,16	20,56	100	24
Итого за завтрак		420/10	0,16	0	14,9	56,87	15
			18,88	17,96	69,07	468,17	
Второй завтрак Обед	сок	100	0,5	0	9,1	38,0	12
	Суп с фрикадельками	250	3,0	4,6	16,6	119,5	
	Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	62
	Гороховое пюре	130	13,2	6,1	37,25	267,5	20
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	16
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	9,85	52	9а
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,60	15,04	90,5	2
		710	42,31	18,31	105,01	777,07	
Полдник	Выпечка	80	5,63	9,6	39,1	268,1	23
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	965
Итого за полдник		260	10,85	14,1	47,74	365,3	
Итого за день		1490/10	72,54	50,37	230,92	1648,54	

Цель: первая

День 4

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,4	9,7	22,3	202,3	1
	Бутерброд с маслом (масло)	40/10	0,07	7,8	0,1	70,9	11
	(батон)		2,96	1,16	20,56	100	24
	Кофейный напиток	180	3,9	4,5	21,6	138	36
Итого за завтрак		420/10	13,33	23,16	64,56	511,2	
Второй завтрак Обед	фрукты	100					
	Салат из овощей	60	0,84	3,96	5,0	59,4	28
	Суп вермишелевый	250	2,6	0,32	18	87	34
	Плов	200	4,33	8,4	44,48	277,73	43
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	16
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,7	104	9а
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,60	15,04	90,5	2
Итого за обед		780	13,78	14,48	123,32	700,93	
Полдник	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	150/20	22,0	16,0	27,3	331	6
	Чай одним чайником	180	0,16	0	14,9	56,87	15
Итого за полдник		330/20	22,16	16	42,2	387,87	
Итого за день		1630/30	49,27	53,64	230,08	1600,0	

Целевая группа:

/День 5

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	7,68	9,7	32,1	246,0	4
	Бутерброды с сыром (сыр) (батон)	40/20	4,6	5,8	0	72	21
			3,96	1,16	20,56	100	24
	Чай одним чайником с молоком	180	3,1	3,47	19,31	118,32	20
Итого за завтрак		420/20	18,34	20,13	71,97	536,31	
Второй завтрак Обед	фрукты	100					
	Борщ со сметаной	250/10	10,0	10,0	20,3	212,6	32
	Котлеты	70	14,6	14,1	11,5	236,3	
	Макаронные отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	49
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	16
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,7	104	9а
Итого за обед	Хлеб ржаной	50	2,74	0,60	15,04	90,5	2
		740/10	36,51	34,71	118,93	955,46	
Полдник	Кондитерские изделия	60	0,48	0,6	8,82	38,22	14
	Чай одним чайником	180	0,16	0	14,9	56,87	15
Итого за полдник		240	0,64	0,6	23,72	95,09	
Итого за день		1500/30	55,49	55,44	214,62	1586,86	

Целевая группа

Дети 1

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,3	8,2	18,0	165,0	61
	Кондитерские изделия	40	25,2	0,2	6	26	19
	Чай одним чайником	180	0,16	0	14,9	56,87	15
	Итого за завтрак	420	30,66	8,4	38,9	247,87	
Второй завтрак Обед	сок	100	0,5	0	9,1	38,0	12
	Салат из овощей	60	0,57	3,96	6,3	63,41	27
	Суп из овощей	250	1,87	9,52	10,62	133,32	17
	Суфле куриное	70	15,18	16,5	4,16	229,75	30
	Каша рисовая рассыпчатая	130/30	3,22	4,3	29	170	25
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	16
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	9,85	52	9а
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,60	15,04	90,5	2
Итого за обед		760/30	25,25	35,48	96,07	821,28	
Полдник							
	Выпечка	80	5,63	9,6	39,1	268,1	23
	Ряженка	180	7,2	5,76	7,56	120,6	35
Итого за полдник		260	12,83	15,36	46,66	388,7	
Итого за день		1540/30	69,24	59,24	190,73	1495,85	

Целевая группа

День 2

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,33	9,0	33,51	240,4	5
	Бутерброд с сыром (батон)	40/20	4,6	5,8	0	72	21
	Какао на молоке	180	2,96	1,16	20,56	100	24
Итого за завтрак		420/20	18,29	27,6	77,47	558	17
Второй завтрак Обед	сок	100	0,5	0	9,1	38,0	12
	Свекольник со сметаной	250/10	3,3	4,6	22,4	142,1	33
	Макаронные отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	49
	Котлеты	70	11,1	10,42	4,28	155,4	42
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	16
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	9,85	52	9а
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,60	15,04	90,5	2
		720/10	24,71	24,33	103,96	752,06	
Полдник	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,56	100	56
	Чай одним чайником	180	0,16	0	14,9	56,87	15
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	9,85	52	9а
Итого за полдник		280	7094	7,85	27,31	208,87	
Итого за день		1520/30	51,44	52,94	217,84	1556,93	

Неделя: вторая

День: 3

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	7,68	9,7	32,1	246	4
	Бутерброд с маслом	40/10	0,07	7,8	0,1	70,9	11
	(батон)		2,96	1,16	20,56	100	24
	Кофейный напиток	180	3,9	4,5	21,6	138	36
Итого за завтрак		420/10	14,61	23,16	74,36	554,9	
Второй завтрак Обед	сок	100	0,5	0	9,1	38,0	12
	Салат из овощей	60	0,84	3,96	5,0	59,4	28
	Суп гороховый с гречками	250/15	8,2	3,9	29,7	186,6	39
	Жаркое по-домашнему	200	10,12	7,15	17,30	320,10	50
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	16
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,60	15,04	90,5	2
Итого за обед		740,15	22,07	15,21	88,14	738,9	
Полдник	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	150/20	22,0	16,0	27,3	331	6
	Кисель	180	0	0	8,98	107,1	15
Итого за полдник		330/20	22,0	16,0	36,28	438,1	
Итого за день		1590/45	59,18	54,37	207,88	1769,90	

Поледик: вторая
День 4

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Вермишель отварная в молоке	200	6,2	11,0	26,0	209,0	3
	Бутерброд с маслом (масло)	40/10	0,07	7,8	0,1	70,9	11
	(батон)		2,96	1,16	20,56	100	24
	Кофейный напиток	180	3,9	4,5	21,6	138	36
Итого за завтрак		420/10	13,13	24,46	68,26	517,9	
Второй завтрак Обед	фрукты	100					
	Щи со сметаной	250/10	3,0	4,06	16,6	119,5	38
	Котлеты	70	14,6	14,1	11,5	236,3	
	Гречка рассыпчатая	130/30	3,22	4,3	29,0	170	26
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	16
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	9,85	52	9а
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,60	15,04	90,5	2
Итого за обед		700/40	25,23	24,36	103,09	755,6	
Полдник	Выпечка	90	14,99	11,41	41,95	342,69	60
	Чай одним чайником	180	0,16	0	14,9	56,87	15
Итого за полдник		270	15,15	11,41	56,85	399,56	
Итого за день		1490/50	53,51	60,23	228,2	1673,06	

Неделя: вторая

День: 5

Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,23	8,9	25,67	206,3	7
	Бутерброд с сыром (сыр) (батон)	40/20	4,6	5,8	0	72	21
	Чай одним чайником с молоком	180	2,96	1,16	20,56	100	24
	Итого за завтрак	420/20	3,1	3,47	19,31	118,32	20
Второй завтрак	Фрукты	100			65,54	496,61	
	Уха (суп рыбный)	250	10,28	0,26	16,45	106,14	18
	Тефтели мясные в томатно- сметанном соусе	70/30	8,85	6,64	4,53	118,11	23
	Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	63
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	16
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	19,7	104	9a
	Хлеб ржаной	50	2,74	0,60	15,04	90,5	2
	Итого за обед	740/30	28,53	13,39	104,48	629,97	
Полдник	Кондитерские изделия	60	0,48	0,6	8,82	38,22	14
	Чай одним чайником	180	0,16	0	14,9	56,87	15
	Итого за полдник	240	0,64	0,6	23,72	95,09	
	Итого за день	1500/50	46,06	34,32	193,74	1221,67	

Прошнуровано, пронумеровано,
скреплено печатью

11 (одиннадцать)

(листов)

Заведующий МБДОУ

ДЕТСКОГО САДА №4

 Т.Н.Маркова