

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 18
«Счастливое детство»

_____ О. И. Горбачева

Перспективное десятидневное меню

для детей от 4 – 7 лет.

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 18 «Счастливое детство»

При составлении использовалась литература:

«Организация рационального питания детей ДОУ» Беленова Г. И., Павлова Т. А., Воронеж, 2007 г.

«Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных организациях» Н. В. Злобина, Н. А. Киселева, Краснодар, 2007 г.

«Рецептура блюд для детских учреждений» Т. В. Плотникова, Ростов - на – Дону, 2015 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ с 3 до 7 ЛЕТ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день /понедельник/ 1 неделя			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
завтрак						
51	Яйцо	1	5,08	4,6	0,28	62,8
11	каша гречневая рассыпчатая (другая крупа)	130	3,03	4,44	21,1	187
1	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,1
55	хлеб пшеничий	20	3,32	0,52	19,24	90,08
53	Хлеб с маслом, сыром	30/8/4,3	4,37	7,12	9,67	118,9
	Итого		15,8	16,68	65,26	514,88
2 завтрак						
7	сок	160			11	44
57	яблоки	90	0,64	0,56	16,02	70
	Итого		0,64	0,56	16,02	70
обед						
20	Суп рыбный "Лосось"	250	8	2,2	13,8	137,2
29	Биточки	70	14,4	9,65	9,52	183,33
13	Картофель отварной	100	1,93	2,82	10,78	96,29
12	капуста тушеная	200	3,61	5,23	18,46	134,9
2	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7
55	Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	90,8
54	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
	Итого		33,68	20,7	119,57	835,82
полдник						
41	Творожная запеканка	150	13,66	9,04	9,92	181,33
68	молоко сгущенное	15	7,2	8,8	56	328
4	кисломолочный продукт	100	4,2	4,8	22,02	143,1
	Итого		25,06	22,64	87,94	652,43
	Всего		75,18	60,58	288,79	2073,13

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 день /вторник/ 1 неделя			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
	завтрак					
45	каша молочная геркулесовая (крупа разная)	200	2,77	5,25	20,19	139,06
5	какао с молоком	180	4,2	3,75	21,72	134,1
53	хлеб с маслом сыром	30/8/4,3	4,37	7,12	9,67	118,9
	Итого		11,34	16,12	51,58	392,06
	2 завтрак					
62	яблоки	90	0,4	0,4	31,04	130
	Итого		0,21	0	7,14	28,98
	обед					
21	свекольник, сметана	250/15	2,02	5,16	13,28	104,48
30	голубцы ленивые	130	8,84	5,68	12,53	136,67
14	картофель отварной	100	4,91	6,25	30,19	195,28
66,71	помидор,огурец	80	3,69	3,73	10,42	136,7
3	кисель из сухофруктов	200	0,12	0,01	17,6	71,1
10	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,52	19,24	90,8
9	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
	Итого		24,78	21,63	123,18	820,63
	полдник					
42	сырники творожные запеченные	100	17,17	13,47	13,06	249,91
6	кисломолочный продукт	100	5,6	6,4	9,4	116
	Итого		22,77	19,87	22,46	365,91
	Всего		59,1	57,62	204,36	1607,58

№ ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 день /среда/ 1 неделя			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
	завтрак					
15	макароны	120	3,13	1,92	22,58	114,56
38	икра кабачковая	50				
4	кофе с молоком	180	4,2	4,8	22,02	143,1
55	хлеб пшеничный	10	3,32	0,52	19,24	90,8
53	хлеб с маслом и сыром	30/8/4,3	4,37	7,12	9,67	118,9
	Итого		15,02	14,36	73,51	467,36
	2 завтрак					
57	Кондитерские изделия	40	0,64	0,56	16,02	70
7	Кисломолочный продукт	100			11	44
	Итого		0,64	0,56	27,02	114
	обед					
22	суп овощной	250/7	2,8	4,7	7,8	93,6
32	плов с мясом	170	7,74	10,38	19,66	239,2
36	икра свекольная	150	2,28	5,1	14,28	134,9
8	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7
10	Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	90,8
9	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
	Итого		18,56	20,98	108,75	751,8
	полдник					
59	сдоба	120	4,97	4,01	34,64	193,11
8	чай на молоке	180	4,28	4,8	22	143,7
9	яблоко	90	0,64	0,56	16,02	70
	Итого		9,89	9,37	72,66	406,81
	Всего		44,11	45,27	281,94	1739,97

№ ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	4 день /четверг/ 1 неделя			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность ккал
	завтрак					
50	каша пшеничная молочная (крупа разная)	160	8,58	8,28	42,98	282,35
5	какао с молоком	200	4,2	3,75	21,72	134,1
4	Хлеб с маслом, сыром	20/8/4,3	4,37	7,12	9,67	118,9
	Итого		17,15	19,15	74,37	535,35
	2 завтрак					
7	сок	160			11	44
50	яблоки	90	0,21	0	7,14	28,98
	Итого		0,21	0	18,14	72,98
	обед					
23	суп картофельный с клецками с мясом птицы	250	4,12	5,6	15,13	139,6
32	бефстроганов в томатно-сметанном соусе	90	18,87	19,41	5,54	270,98
11	макаронны	120	3,13	1,92	22,58	114,56
66	помидор,огурец	90				
3	кисель из сухофруктов	200	0,12	0,01	17,6	71,1
10	Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	90,8
9	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
	Итого		31,44	27,74	100,01	772,64
	полдник					
43	ленивые вареники с маслом ии сахаром	150	19,5	10,3	33,2	310
6	кисломолочный продукт	100	5,6	6,4	9,4	116
	Итого		25,1	16,7	42,6	426
	Всего		73,9	63,59	235,12	1806,97

№ ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	5 день /пятница/ 1 неделя			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
	завтрак					
52.70	омлет с зеленым горошком\омлет натуральный	130	5,9	8,16	3,6	110,65
4	кофе с молоком	150	4,2	4,8	22,02	143,1
53	Хлеб с маслом, сыром	30/8/4,3	4,37	7,12	9,67	118,9
55	Хлеб пшеничный	10	3,32	0,52	19,24	90,8
	Итого		17,79	20,6	54,53	463,45
	2 завтрак					
57	яблоки	90	0,64	0,56	16,02	70
6	кисломолочный продукт	100	5,6	6,4	9,4	116
57	Кондитерские изделия	40	0,64	0,56	16,02	70
	Итого		0,64	0,56	16,02	70
	обед					
24	борщ на к/б со сметаной	200/10	1,79	5,13	7,44	81,4
33	курица отварная	80	18,75	18,95	0,72	248,33
12	капуста тушеная	150				
11	каша гречневая рассыпчатая (крупа разная)	130	3,03	4,44	21,1	187
2	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7
10	Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	90,8
9	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
	Итого		29,31	29,32	96,27	800,83
	полдник					
39	рыба тушеная в томате с овощами	150	5,3	1,22	5,7	67,7
14	картофель отварной	100	4,91	6,25	30,19	195,28
7	сок	200	0	0	11	44
10	Хлеб пшеничный	10	3,32	0,52	19,24	90,8
	Итого		10,21	7,47	35,89	262,98
	Всего		57,95	57,95	202,71	1597,26

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	бдень /понедельник/ 2 неделя			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
	завтрак					
17	макароны отварные с сыром	100	4,33	3,39	24,94	169,95
1	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,1
56	хлеб с маслом	30/8	3,9	9,75	24,98	205,8
	Итого		8,23	13,14	64,89	431,85
	2 завтрак					
62	яблоки	90	0,4	0,4	31,04	130
	Итого		0,4	0,4	31,04	130
	обед					
25	борщ с капустой свежей с мясом со сметаной	250/12	2,05	2,14	6,45	53,3
34	котлета	70	3,03	4,44	21,1	187
11	каша гречневая рассыпчатая (другая крупа)	130	3,03	4,44	21,1	187
18	овощи тушеные	100	2,85	6,15	9,14	102,5
3	кисель из сухофруктов	200	0,86	0,09	24,17	95,69
10	Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	90,8
9	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
	Итого		17,02	18,06	121,12	801,89
	полдник					
60	вартушка с творогом	60	3,69	3,73	10,4	136,7
7	Кисломолочный продукт	100			11	44
	Итого		3,69	0	21,43	180,7
	Всего		29,34	31,6	238,48	1544,44

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7 день /вторник/ 2 неделя			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
	завтрак					
50	каша рисовая молочная (крупа разная)	180	8,58	8,28	42,98	275,7
5	какао с молоком	200	4,2	3,75	282,35	134,1
56	хлеб с маслом	30/8	3,9	9,75	24,98	205,8
	Итого		16,68	21,78	350,31	615,6
	2 завтрак					
7	Кисломолочный продукт	100			11	44
	Итого					
	обед					
26	суп "Харчо" с мясом птицы	250	3,9	4,9	16,8	120,8
36	жаркое по-домашнему	200	13,7	15,6	15,68	221,1
66,71	помидор,огурец	100				
8	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7
10	Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8
9	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
	Итого		23,34	21,3	99,49	626
	полдник					
69	пирожок с яблоком	100	23,5	11,3	37,2	410
150	кофе с молоком	150	5,88	6,72	24,84	174
	Итого		29,38	18,02	62,0	584
	Всего		69,4	61,1	511,84	1825,6

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	8 день /среда/ 2 неделя			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
завтрак						
11	Каша гречневая рассыпчатая(другая крупа)	130	3,03	4,44	21,1	187
51	Яйцо отварное	0,5	5,08	4,6	0,28	62,8
38	икра кабачковая	50	1	7	7	97
4	кофе с молоком	150	2,52	3,15	18,39	114,03
56	Хлеб с маслом, сыром	30/8/4,3	4,37	7,12	9,67	118,9
	Итого		16	26,31	56,44	579,73
2 завтрак						
7	сок	180	0	0	11	44
63	яблоки	110	0,21	0	7,14	28,98
	Итого					
обед						
27	суп картофельный с мяснымии фрикадельками	250	6,5	5,3	14,5	191
70	колбаски детские (сосиски) отварные	60	14,71	5,91	5,44	125,05
13	картофель отварной	100	1,93	2,82	10,78	96,29
16	икра свекольная	150	2,28	5,1	14,28	134,9
2	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7
55	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,52	19,24	90,8
54	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
	Итого		31,16	19,93	112,01	831,34
полдник						
44	суфле творожное	110	14,3	8,97	12,3	192,8
68	молоко сгущенное	15	7,2	8,8	56,0	328
6	кисломолочный продукт	100	5,6	6,4	9,4	116
	Итого		27,1	24,17	77,7	636,8
	Всего		74,26	70,41	246,13	2047,87

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	9 день /четверг/ 2 неделя			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал
	завтрак					
46	суп молочный с макаронными изделиями	200	3,3	4,5	10,32	93,52
1	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,1
4	Хлеб с маслом, сыром	30/8/4,3	4,37	7,12	9,67	118,9
	Итого		7,67	11,62	34,96	268,52
	2 завтрак					
63	яблоки	90	0,21	0	7,14	28,98
53	Кондитерские изделия	30	0,64	0,56	16,02	70
	Итого		0,85	0,56	23,16	98,98
	обед					
28	суп картофельный с бобовыми	250	0,82	1,24	5,03	34,6
35	гуляш	85	18,35	19,53	3,16	261,68
14	картофель отварной	100	4,91	6,25	30,19	195,28
66,71	помидор,огурец	100	1,65	7,09	4,91	90,77
3	кисель из сухофруктов	200	0,12	0,01	17,6	71,1
10	Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8
9	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
	Итого		31,05	34,92	100,05	829,83
	полдник					
49	каша манная	180	6,22	9,57	31,2	228,68
6	кисломолочный продукт	100	5,6	6,4	9,4	116
	Итого		11,82	15,97	40,6	344,68
	Всего		51,39	63,07	198,79	1542,01

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	10 день /пятница/ 2 неделя			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность ккал
	завтрак					
61	плов из риса с фруктами	100	6,82	11,28	41,59	295,4
5	какао с молоком	150	4,2	3,75	21,72	134,1
53	Хлеб с маслом, сыром	30/8/4,3	4,37	7,12	9,67	118,9
	Итого		15,39	22,15	72,98	548,4
	2 завтрак					
6	кисломолочный продукт	140	5,6	6,4	9,4	116
57	Кондитерские изделия	40	0,64	0,56	16,02	70
	Итого		0,64	0,56	16,02	70
	обед					
24	борщ вегетарианский	250/9	1,79	5,13	7,44	81,4
37	птица в соусе с томатом	100	7,42	9,33	2,58	106
11	картофель отварной	100	3,03	4,44	21,1	187
66/71	огурец/ помидор	100				
2	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7
55	Хлеб пшеничный	25	3,32	0,52	19,24	90,8
54	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6
	Итого		17,98	19,7	98,13	658,5
	полдник					
40	рыба по польски	150	21,27	8,72	3,5	178,2
7	сок	170			11	44
55	Хлеб пшеничный	15	3,32	0,52	19,24	90,8
	Итого		24,59	9,24	33,7	313
	Всего		58,6	51,65	220,87	1589,9