

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ЦРР-детским садом №7

_____ Т. А. Новик

Приказ № 31 от « 28 » августа 2023 г.

10-дневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 3-х до 7-ми лет
(1-2 недели)
в МБДОУ ЦРР – детском саду №7
«Ромашка» города Новоалтайска
Алтайского края

1 неделя

Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с маслом и сыром	200	7,30	5,90	36,24	227,68	0,14	29
	Бутерброд с маслом	40/4	3,35	7,20	24,20	168,20	-	9
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	6
Всего			10,78	13,10	76,53	461,18	0,14	
2-й завтрак	Сок /фрукт	100	0,80	-	23,40	60,00	4,00	
Всего			0,80		23,40	60,00	4,00	
Обед	Свекла тушёная с растительным маслом/помидор	60	0,90	0,06	4,40	82,32	6,00	11
	Суп гороховый с гречками	200	5,80	5,21	15,02	103,76	12,95	53
	Картофельное пюре	150	2,30	4,25	15,75	52,00	8,26	76
	Рулет мясной с яйцом и овощным соусом	80/20	14,20	8,20	14,70	136,20	0,19	82
	Компот из сухофруктов	200	0,35	-	16,63	66,65	0,20	5
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,50	-	-
Всего			27,87	21,45	99,29	651,49	27,68	
Полдник	Печенье	50	2,10	4,20	15,40	174,50	-	
	Кисломолочный напиток (снежок/йогурт)	200	6,84	5,80	20,40	22,40	1,96	
Всего			8,94	10,00	35,80	196,90	1,96	
Ужин	Сырники из творога с молочным соусом	200/50	27,00	14,71	34,70	336,45	1,27	34
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	6
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	
Всего			29,35	17,84	60,48	475,81	1,35	
Всего за день			77,74	62,39	295,50	1845,38	35,13	

1 неделя

Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,04	7,30	20,80	171,40	1,56	24
	Бутерброд с маслом	40/4	3,35	7,20	24,20	168,20	-	9
	Какао с молоком	200	4,10	4,50	17,55	140,00	0,37	1
Всего			12,49	19,00	62,55	479,60	1,93	
2-й завтрак	Сок/фрукт	100	0,08	-	13,10	54,00	-	
Всего			0,08	-	13,10	54,00	-	
Обед	Морковь порционная (отварная)/огурец	60	0,70	0,06	4,30	18,00	3,00	13
	Свекольник со сметаной	200	5,75	7,33	10,52	118,10	12,63	49
	Гречка отварная	150	4,08	4,08	26,30	172,75	-	75
	Печень по-алтайски с овощным соусом	80/20	11,23	9,60	11,18	191,42	12,30	84
	Напиток шиповника (отвар)	200	1,41	-	13,95	61,23	9,50	2
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,50	-	-
Всего			27,49	24,80	99,04	772,06	37,51	
Полдник	Зефир	50	0,40	-	25,60	180,00	0,60	-
	Кисломолочный напиток (снежок/йогурт)	200	6,84	5,80	20,40	22,40	1,96	
Всего			7,24	5,80	46,00	202,40	2,56	
Ужин	Суфле рыбное с овощами	250	11,20	8,56	7,12	178,71	0,63	88
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	-
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	6
Всего			13,55	11,69	32,90	318,07	0,71	
Всего за день			60,85	72,98	253,59	1826,13	42,71	

1 неделя

Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет	200	11,29	13,12	6,40	189,92	0,96	28
	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/8	5,20	6,80	24,96	185,60	3,00	10
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	19,60	114,80	1,30	3
Всего			19,29	23,12	50,96	490,32	5,26	
2-й завтрак	Фрукт	100	0,08	-	13,10	54,00	-	
Всего			0,08	-	13,10	54,00	-	
Обед	Лук /огурец	60	0,70	0,06	4,30	18,00	3,00	
	Суп овощной на мясном бульоне	200	2,53	4,6	17,10	117,90	27,10	58
	Плов из мяса и риса	250	19,07	19,70	41,53	415,50	5,50	64
	Кисель	200	0,11	-	23,28	95,53	1,80	4
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,6	23,10	136,50	-	-
Всего			26,73	28,09	119,00	857,49	37,48	
Полдник	Пирожок с картофелем	50	11,60	9,60	75,60	343,70	10,40	41
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	6
Всего			11,73	9,60	91,69	409,00	10,40	
Ужин	Вермишель молочная	230	4,64	6,80	15,60	172,87	1,56	27
	Кисломолочный напиток (снежок/йогурт)	200	6,84	5,80	20,40	22,40	1,96	
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
Всего			13,70	15,73	45,69	269,33	3,60	
Всего за день			71,53	76,54	320,44	2080,14	56,74	

1 неделя

Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка творожная с молочным соусом	150/50	17,36	9,92	19,04	216,06	1,25	33
	Бутерброд с маслом	40/4	3,35	7,20	24,20	168,20	-	9
	Какао с молоком	200	4,10	4,50	17,55	140,00	0,37	1
Всего			24,81	21,62	60,79	524,26	1,62	
2-й завтрак	Фрукт	100	0,08	-	13,10	54,00	-	
Всего			0,08	-	13,10	54,00	-	
Обед	Свекла порционная (отварная)/помидор	60	0,90	0,06	4,40	22,20	6,00	4
	Суп картофельный с зелёным горошком	200	3,90	6,61	8,72	102,90	19,93	57
	Бигус с мясом	250	9,10	13,58	10,57	208,62	14,10	65
	Компот из сухофруктов	200	0,35	-	16,63	66,65	0,20	5
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,50	-	-
Всего			18,57	23,98	73,11	610,93	40,31	
Полдник								
	Расстегай с повидлом	50	4,20	6,21	37,45	304,57	0,22	44
	Кисломолочный напиток (снежок/йогурт)	200	6,84	5,80	20,40	22,40	1,96	
Всего			11,04	12,01	57,85	326,97	2,18	
Ужин	Каша манная молочная	230	5,20	5,80	25,04	195,92	2,08	25
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	-
	Хлеб	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	
Всего			7,55	8,93	50,82	335,28	2,16	
Всего за день			62,05	66,54	255,67	1851,44	46,27	

1 неделя

Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4,90	6,90	20,96	176,80	1,56	22
	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/8	5,20	6,80	24,96	185,60	3,00	10
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	19,60	114,80	1,30	3
Всего			12,90	16,90	65,52	477,20	5,86	
2-й завтрак	Сок /фрукт	100	0,80	-	23,40	60,00	4,00	
Всего			0,80		23,40	60,00	4,00	
Обед	Морковь порционная (отварная)/огурец	60	0,70	0,06	4,30	18,00	3,00	5
	Суп-лапша с фрикадельками на курином бульоне	200	3,90	6,69	18,50	131,04	7,53	50
	Картофельное пюре	150	2,30	4,25	15,75	52,00	8,26	76
	Котлеты мясные с овощным соусом	80/20	11,40	12,90	9,90	196,00	4,25	81
	Напиток шиповника (отвар)	200	0,35	-	16,63	66,65	0,20	2
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,50	-	-
Всего			22,97	27,63	97,87	674,25	23,22	
Полдник	Вафли	50	2,96	4,00	30,48	202,75	-	
	Молоко	200	6,00	6,00	9,80	121,00	1,20	
Всего			8,96	10,00	40,28	323,75	1,20	
Ужин	Суп рыбный с консервы «Сайра»	250	6,00	8,20	19,80	189,09	1,52	60
	Яйцо варёное ½	24	2,50	2,30	0,14	31,40	-	16
	Хлеб	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	-
Всего			10,85	13,63	45,72	359,85	1,60	
Всего за день			56,48	68,16	272,79	1895,05	35,88	

2 неделя

Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Яйцо варёное с припущенным зелёным горошком	48/100	5,00	4,60	0,28	62,80		16
	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/8	5,20	6,80	24,96	185,60	3,00	10
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	6
Всего			10,33	11,40	41,33	313,70	3,00	
2-й завтрак	Сок /фрукт	100	0,80	-	23,40	60,00	4,00	
Всего			0,80		23,40	60,00	4,00	
Обед	Свекла тушёная с растительным маслом/помидор	60	1,80	0,12	8,80	82,32	8,00	11
	Щи на мясном бульоне	200	4,84	7,17	10,87	97,84	27,10	59
	Каша перловая	150	7,20	8,78	55,80	362,70	-	71
	Шницель мясной с овощным соусом	80/20	11,40	12,90	9,90	196,00	4,25	80
	Компот из сухофруктов	200	0,35	-	16,63	66,65	0,20	5
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,50	-	-
Всего			29,91	32,70	134,79	1016,07	39,63	
Полдник	Пряник	50	2,40	-	18,57	174,85	-	
	Кисломолочный напиток (снежок/йогурт)	200	6,84	5,80	20,40	22,40	1,96	
Всего			9,24	5,80	38,97	197,25	1,96	
Ужин	Ленивые вареники	230	19,44	5,00	18,82	255,04	0,60	35
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	6
	Хлеб	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
Всего			21,79	8,13	44,60	394,40	0,68	
Всего за день			72,07	58,03	283,09	1981,42	49,27	

2 неделя

Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная	200	5,20	5,80	25,04	195,92	2,08	25
	Бутерброд с маслом	40/4	3,35	7,20	24,20	168,20	-	9
	Какао с молоком	200	4,10	4,50	17,55	140,00	0,37	81
Всего			12,65	17,50	66,79	504,12	2,45	
2-й завтрак	Фрукт	100	0,08	-	13,10	54,00	-	
Всего			0,08	-	13,10	54,00	-	
Обед	Лук /огурец	60	0,70	0,06	4,30	18,00	3,00	-
	Суп картофельный с клёцками	200	8,20	9,90	23,90	141,60	11,50	52
	Гречка отварная	150	4,08	4,08	26,30	172,75	-	75
	Бефстроганов из печени с овощным соусом	80/20	13,70	11,70	4,80	134,60	17,50	83
	Напиток шиповника (отвар)	200	0,35	-	16,63	66,65	0,20	2
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,50	-	-
Всего			31,35	29,47	108,72	744,16	32,28	
Полдник	Печенье	50	2,10	4,20	15,40	174,50	-	
	Кисломолочный напиток (снежок/йогурт)	200	6,84	5,80	20,40	22,40	1,96	
Всего			8,94	10,00	35,80	196,90	1,96	
Ужин	Рыба тушёная с овощами	230	8,20	8,56	7,12	178,71	0,63	85
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	-
	Хлеб	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	
Всего			10,55	11,69	32,90	318,07	0,71	
Всего за день			63,57	68,66	257,31	1817,25	37,40	

2 неделя

Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет	200	11,29	13,12	6,40	189,92	0,96	28
	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/8	5,20	6,80	24,96	185,60	3,00	10
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	19,60	114,80	1,30	3
Всего			19,29	23,12	50,96	490,32	5,26	
2-й завтрак	Сок/фрукт	100	0,08	-	13,10	60,00	-	
Всего			0,08	-	13,10	60,00	-	
Обед	Свекла тушёная с растительным маслом	60	0,90	0,06	0,97	82,32	6,00	11
	Суп рассольник на мясном бульоне	200	5,02	8,80	18,16	122,76	16,60	48
	Картофельное пюре	150	2,30	4,25	15,75	52,00	8,26	76
	Гуляш из мяса с овощным соусом	80/20	13,60	13,50	5,20	220,10	3,85	78
	Кисель	200	0,11	-	23,28	95,53	1,80	4
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,50	-	-
Всего			26,25	30,34	96,15	783,27	36,59	
Полдник	Сочень с творогом	50	8,52	6,00	31,20	226,20	0,13	77
	Кисломолочный напиток (снежок/йогурт)	200	6,84	5,80	20,40	22,40	1,96	
Всего			15,36	11,80	51,60	248,60	1,96	
Ужин	Каша пшённая молочная	250	6,08	6,72	21,60	178,72	1,24	26
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	-
	Хлеб	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	
Всего			8,43	9,85	47,38	318,08	1,32	
Всего за день			69,41	75,11	259,19	1900,27	45,13	

2 неделя

Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка творожно-рисовая с молочным соусом	150/50	17,36	9,92	19,04	216,06	1,25	38
	Бутерброд с маслом	40/4	3,35	7,20	24,20	168,20	-	9
	Какао с молоком	200	4,10	4,50	17,55	140,00	0,37	1
Всего			24,81	21,62	60,79	524,26	1,62	
2-й завтрак	Фрукт	100	0,08	-	13,10	54,00	-	
Всего			0,08	-	13,10	54,00	-	
Обед	Морковь порционная (отварная)/огурец	60	0,70	0,06	4,30	18,00	3,00	13
	Борщ со сметаной	200	3,12	5,28	6,98	102,90	15,94	54
	Макароны отварные с маслом	150	3,70	4,20	28,40	171,10	0,14	72
	Тефтели мясные с овощным соусом	80/20	14,40	16,30	13,60	224,00	4,20	79
	Компот из сухофруктов	200	0,35	-	16,63	66,65	0,20	5
	Хлеб пшеничный	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,50	-	-
Всего			26,59	29,57	102,70	793,21	23,56	
Полдник	Булочка дорожная	50	4,45	6,56	31,32	193,84	0,16	43
	Кисломолочный напиток (снежок/йогурт)	200	6,84	5,80	20,40	22,40	1,96	
Всего			11,29	12,36	51,72	216,24	2,12	
Ужин	Каша ячневая молочная	230	5,30	6,90	21,28	167,20	1,56	23
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	6
	Хлеб	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	
Всего			7,65	10,03	47,06	306,56	1,64	
Всего за день			70,42	73,58	275,37	1894,27	28,94	

2 неделя

Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,20	6,60	20,40	160,72	1,56	20
	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/8	5,20	6,80	24,96	185,60	3,00	10
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	19,60	114,80	1,30	3
Всего			13,20	16,60	64,96	461,12	5,86	
2-й завтрак	Сок /фрукт	100	0,80	-	23,40	60,00	4,00	
Всего			0,80		23,40	60,00	4,00	
Обед	Свекла порционная (отварная) /помидор	60	0,90	0,06	0,97	22,20	6,00	12
	Суп гороховый	200	5,80	5,21	15,02	103,76	--	53
	Пирожок печёный с мясом	200	15,90	10,90	37,40	262,90	1,16	40
	Напиток шиповника (отвар)	200	0,35	-	16,63	66,65	0,20	2
	Хлеб пшеничный (Гренки)	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	-
	Хлеб ржаной	50	2,10	0,60	23,10	136,50	-	-
Всего			27,27	19,90	102,81	666,07	7,44	
Полдник	Вафли	50	2,96	4,00	30,48	202,75	-	
	Молоко	200	6,00	6,00	9,80	121,00	1,20	
Всего			8,96	10,00	40,28	323,75	1,20	
Ужин	Картофельная котлета со сметанным соусом	200/50	5,60	13,60	20,50	120,72	10,62	30
	Сельдь с луком	50	3,30	2,58	0,90	67,60	1,14	17
	Чай с сахаром	200	0,13	-	16,09	65,30	-	-
	Хлеб	20	2,22	3,13	9,69	74,06	0,08	
Всего			11,25	19,31	47,18	327,68	11,84	
Всего за день			61,48	65,81	278,63	1838,62	30,34	

Список литературных источников

1. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08.
2. Картотека блюд лечебного и рационального питания под ред. члена-корр. РАМН М.А.Самсонова, том 1- 1995 г, том 2-1996 г, том 1V - 1998 г. Екатеринбург, Средне-Уральское книжное издательство.
3. Справочник по диетологии под ред. академика РАМН В. А. Тутельяна, члена-корр. РАМН М.А.Самсонова, Москва 2002 г.
4. Химический состав российских продуктов питания. : Справочник / Под ред. И.М.Скурихина и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.
5. СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Минздрав России, М.: 2002. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.
6. «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания». Экономика: М., 1981 г
7. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М.: Хлебопродинформ, 1996.
8. Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий. Сборник рецептур», Минторг РФ, 1999.
9. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. СПб.: Политехника, 1996.
10. Химический состав блюд и кулинарных изделий. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий. В 2-х тт., под ред. И. М. Скурихина и М.Н.Волгарева, одобрено Минздравом России 18.03.1992 и Минторгом России 01.04.1992, М., 1994.
11. Тутельян В.А., Каганов Б.С., Батулин А.К., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С. Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство. – М., 2008. – 686 с