

Утверждаю



Заведующий
МБДОУ №121
Гордиенко О.Н./

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей 3-7 лет в ДОУ (лето-осень)

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	157,72	268
2	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
3	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	423	10,1	14,1	26,7	361,0	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113
2	Котлеты из птицы припущенные	70	8,4	8,08	23,43	129	372
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
4	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	680	24,1	19,4	113,4	668,3	
полдник 15.30							
1	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	196,37	543
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	11,3	13,7	37,7	291,8	
ужин 18.30							
1	Рагу из овощей	150	5,37	12,4	37,2	253	177
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	480	11,12	16,18	75,81	464,81	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		2013	57,46	63,46	271,6	1887,8	

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	5,21	4,98	18,75	209,82	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,40	1,32	17,00	96,80	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,40	79
4	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	494	15,0	15,6	44,2	393,7	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	9,84	10,21	15,2	152,46	123
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	3,6	6,16	18,8	155	359
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,07	5,67	31,9	183,2	202
4	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	26,4	22,7	106,3	680,5	
полдник 15.30							
1	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	582
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	9,4	9,9	45,2	314,5	
ужин 18.30							
1	Сырники из творога запеченные	120	4,4	13,2	23,7	231	285
2	Соус сметанный	30	0,43	1,5	1,76	22,2	408
3	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
4	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
5	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469
	итого	470	13,53	20,69	62,39	495,6	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		2084	65,13	69,06	276,01	1986,18	

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи						№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
завтрак 8.30-9.00						
1	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	4,57	25,13	124,1
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19
5	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21
	итого	453	13,69	15,82	54,48	380,6
второй завтрак 10.30-11.00						
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95
	итого	100	1,5	0,5	21	95
обед 12.00-13.00						
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,42	10,87	102,08
2	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	211,37
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
	итого	690	19,2	25,1	81,8	626,9
полдник 15.30						
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106
	итого	250	6,15	5,05	36,5	287
ужин 18.30						
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	184,31
2	Каша пшениная рассыпчатая	130	5,75	7,03	32,7	163
3	Кабачки припущенные	50	1,36	1,67	8,67	26,7
4	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	итого	490	15,48	16,53	74,52	474,64
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
ИТОГО за целый день		1983	56,02	63,03	268,32	1864,15

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Биточки рыбные	80	5,1	5,68	7,68	90,4	307
2	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
3	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	450	10,86	14,65	61,85	378,03	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный вегетарианский	200	2,53	5,5	8,25	79,08	78
2	Гуляш из отварной говядины	80	6,51	6	14,39	190,69	327
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
4	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	19,69	19,12	93,36	678,28	
полдник 15.30							
1	Крендель сахарный	70	6,64	6,65	29,28	182,85	460
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	11,68	11,15	36,48	278,25	
ужин 18.30							
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	30,4	289	236
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	484	17,93	18,23	59,46	479,01	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		1974	61,66	63,65	272,15	1908,6	

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи						№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
завтрак 8.30-9.00						
1	Запеканка из творога с рисом	120	11,9	11,9	37,6	179
2	Соус молочный сладкий	50	3,3	3,18	7,86	35,3
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
5	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21
	итого	405	20,7	22,3	72,6	411,5
второй завтрак 10.30-11.00						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93
обед 12.00-13.00						
1	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23
2	Жаркое по-домашнему	200	9,99	15,44	33,97	378,08
3	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
	итого	680	18,7	28,2	87,5	706,1
полдник 15.30						
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52
2	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	154,25
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	итого	305	7,2	7,1	37,3	301,7
ужин 18.30						15,10334261
1	Каша пшениная молочная жидкая	200	8,8	9,46	38,95	327
2	Хлеб пшеничный формовой	50	4,25	1,65	21,25	121
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	итого	450	13,17	11,14	68,22	476,03
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
ИТОГО за целый день		2020	60,6	68,9	283,7	1997,2

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Капуста тушеная	120	2,58	4,56	12,96	151,72	380
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	417	14,6	18,7	34,2	358,6	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,44	14,83	101,92	129
2	Птица тушеная	80	4,41	7,62	8,35	184	301
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	14,4	16,2	81,7	604,4	
полдник 15.30							
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	5,03	9,6	41,13	166,88	531
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	260	10,1	14,1	48,3	262,3	
ужин 18.30							
1	Каша "Дружба"	200	5,24	5,5	28,15	207,93	229
2	Хлеб пшеничный формовой	50	4,25	1,65	21,25	121	573
5	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	469
	итого	450	15,09	12,15	58,8	432,93	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		1917	55,7	61,7	243,9	1753,2	

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Запеканка из творога	120	6,38	16,2	24,04	187,14	279
2	Соус молочный сладкий	50	3,3	3,18	7,86	35,3	406
3	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	415	13,2	24,4	57,0	384,7	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	92,75	104
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	4,8	1,86	5,04	228	357
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	13,8	12,0	87,4	643,1	
полдник 15.30							
1	Булочка домашняя	70	5,74	10	39,09	202,63	542
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	10,8	14,5	46,3	298,0	
ужин 18.30							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	121,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	489	19,49	17,21	57,63	505,87	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		1944	58,75	68,53	269,3	1926,63	

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	159,1	139
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	445	12,6	14,1	51,6	377,0	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с крупой	200	2,11	4,44	15,06	128,72	114
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	12,7	19,56	35,2	326	332
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	630	19,1	24,5	88,7	633,5	
полдник 15.30							
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52	82
2	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	154,25	582
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	305	7,2	7,1	37,3	301,7	
ужин 18.30							
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	10,31	14,2	25,23	209,06	264
2	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
3	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
4	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	490	16,02	19,82	65,05	444,34	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		2050	55,8	65,8	260,6	1858,4	

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	100,89	299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	3,53	3,5	19,74	102,52	206
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	435	12,1	15,0	53,2	341,4	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Борщ летний	200	3,14	3,09	3,86	82,31	64
2	Плов из говядины	200	10,07	17,89	36,58	349,56	330
3	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	680	18,0	23,8	81,9	645,5	
полдник 15.30							
1	Пирожок печеный с яблоками	70	6,63	5,6	22,85	180,9	535
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	11,7	10,1	30,1	276,3	
ужин 18.30							
1	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	8,57	31,23	224,1	140
2	Хлеб пшеничный формовой	50	4,25	1,65	21,25	121	573
3	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	450	11,8	12,84	66,87	432,31	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		1915	55,1	62,2	253,0	1790,5	

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	453	13,2	16,3	48,9	397,6	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00							
1	Суп из овощей	200	1,86	4,43	10,89	129,56	116
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	14,24	18,56	13,5	223,3	349
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
4	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	23,6	27,8	96,0	680,2	
полдник 15.30							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	6,2	5,1	36,5	287,0	
ужин 18.30							
1	Вареники ленивые со сметаной	120	7,37	13,68	29,07	224,1	289
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	455	15,04	18,11	78,79	487,48	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		2028	58,87	67,34	278,16	1954,13	
Итого за весь период		19928	585,1	653,69	2676,73	18926,82	
Итого среднее значение			58,51	65,369	267,673	1892,682	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могилюго и В.А. Тутельяна, 2011 год, г. Москва

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20