



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ЦРР - «Детский сад №160»
С.И. Круглова
20 18 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

МЕНЮ. День: ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя первая.
Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 3-7 лет

День понедельник	Наименования блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	250	9.12	11.25	42.12	306.25	0,25	128
	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.9	16.74	85.8	0	147
	Масло сливочное	8	0.08	5.8	0.11	52.96	0	149
	Кофейный напиток на молоке с сахаром.	200	6.2	6.4	22.4	169.82	1.08	121
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
Обед	Щи из св. капусты на м/б со сметаной	250	2.1	1.7	9.22	61.65	24.7	32
	Гуляш	80	10.53	7.54	2.2	118.1	0,3	95
	Отварные макароны	150	5.85	6.15	31.3	207.4	0	77
	Свекла отварная ломтик	50	0.9	0.05	4.9	24	0.63	179
	Хлеб пшеничный	25	1.53	0.53	10.5	53.6	0	147
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	11.1	47.25	0	148
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	126
Полдник	Гренки с сыром	40	6.56	6.04	24.6	179.2	0	33
	Молоко свежее кипяченое	200	5.6	6.4	8.2	112	1,2	131
Ужин	Запеканка морковная	150	3.91	6.1	25.78	175.5	2.7	156
	Соус молочный сладкий	40	1.7	1,4	3.23	47.1	0,13	115
	Хлеб пшеничный	10	0.6	0.2	4.2	21.44	0	147
	Чай с сахаром	200	0	0	13.6	52	0	136

Итого за первый день			60.18	60.81	267.26	1867.51	33.79	
-----------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

МЕНЮ. День: ВТОРНИК. Неделя первая.

Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 3-7 лет

День вторник	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша полтавская молочная с маслом	250	8.33	13.75	28.3	270.6	1,13	125
	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.9	16.74	85.8	0	147
	Масло сливочное	8	0.08	5.8	0.11	52.96	0	149
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	6.2	6.4	22.4	169.82	1.08	121
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
Обед	Суп картофельный на м\б со сметаной	250	4.73	2.5	19.38	140.65	14.65	38
	Гренки	10	1.52	0.2	9.7	47.6	0	49
	Биточки мясные	80	16.81	6.75	6.22	142.9	0	14
	Тушеная капуста	150	3.18	6.72	6.97	119.7	16.95	50
	Хлеб пшеничный	20	1.22	0.43	8.4	42.9	0	147
	Хлеб ржаной	20	1.2	0,2	8,9	37.8	0	148
	Компот из изюма с витамином С	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	137
Полдник	Булочка сдобная	70	5.21	5.29	33.45	202.2	0.01	186
	Кисломолочный напиток	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4	123
Ужин	Запеканка творожная	150	20.49	13.56	14.88	271.99	0.32	81
	Соус молочный	40	1.66	1.4	3.23	47.1	0.13	115
	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.9	16.74	85.8	0	147
	Чай с сахаром	200	0	0	13.6	52	0	136

Итого за второй день			82.07	71.07	250.1	2019.8	38.47	
-------------------------------------	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--

**МЕНЮ. День: Среда. Неделя первая.
Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 3-7 лет**

День среда	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	250	8.33	13.75	28.3	270.6	1.13	69
	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.9	16.74	85.8	0	147
	Масло сливочное	8	0.08	5.8	0,11	52.96	0	149
	Сыр порционнo	12	3.12	3.22	0	42.24	0.44	29
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	6.2	6.4	22.4	169.8	1.08	121
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
Обед	Рассольник на кур/б	250	4.23	2.4	15.3	118.4	9.12	34
	Жаркое по - домашнему	250	13.3	13.6	24.25	304.7	5.1	96
	Сала из репчатого лука	50	0.66	3.09	3.89	46.05	4.8	11
	Хлеб пшеничный	25	1.53	0.53	10.5	53.6	0	147
	Хлеб ржаной	25	1.5	0,25	11.1	47.25	0	148
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	126
Полдник	Булочка домашняя	70	5.1	8.76	37.74	250.6	0	469
	Молоко свежее кипяченое	200	5,6	6.4	8.2	112	1,2	131
Ужин	Рыбное суфле	150	26.4	18.4	4.2	280.0	0.015	57
	Соус томатный	40	0.5	1.2	3.9	28.5	0.9	119
	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.9	16.74	85.8	0	147
	Чай с сахаром	200	0	0	13.6	52	0	136
Итого за третий день			83.01	85.7	254.03	2153.74	26.59	

МЕНЮ. День: Четверг. Неделя первая.
Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 3-7 лет

День четверг	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	250	8.57	12.15	10.4	378.7	0	226
	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.9	16.74	85.8	0	147
	Масло сливочное	8	0.08	5.8	0,11	52.96	0	149
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	6.2	6.4	22.4	169.8	1.08	121
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
Обед	Суп крестьянский на кур/б со сметаной	250	3.03	2.03	16.5	115.1	8.85	39
	Котлета из мяса кур	80	16.16	19.92	10.24	285.6	0.6	98
	Свекла тушеная	150	2.44	4.5	12.26	102.8	1.9	61
	Хлеб пшеничный	25	1.53	0.53	10.5	53.6	0	147
	Хлеб ржаной	25	1.5	0,25	11.1	47.25	0	148
	Кисель с витамином С	200	0.9	0.06	28.58	118.4	0.48	380
Полдник	Булочка дорожная	70	4,75	9.77	36.49	253.4	0	470
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6.4	8.2	118	1,4	123
Ужин	Зразы творожные со свежими яблоками	150	22.3	15.27	47.07	415.5	0.26	241
	Соус молочный	40	1.66	1.4	3.23	47.1	0.13	115
	Хлеб пшеничный	40	1.8	0.6	12.6	64.3	0	147
	Чай с сахаром	200	0	0	13.6	52	0	136
Итого за четвертый день			79.48	86.08	270.12	2406.31	16.7	

МЕНЮ. День: Пятница. Неделя первая.
Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 3-7 лет

День пятница	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом.	250	9.12	11.25	42.12	306.2	0.25	133
	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.9	16.74	85.8	0	147
	Масло сливочное	8	0.08	5.8	0,11	52.96	0	149
	Какао на молоке с сахаром	200	6.2	6.4	22.36	169.8	1.08	121
Обед	Суп свекольник на м\б со сметаной.	250	4.67	2.12	12.73	91.02	12.35	46
	Азу	80	23.27	30.78	4.85	390.3	1.8	63
	Перловая каша рассыпчатая	150	4.2	4.4	26.89	166.99	0.86	124
	Морковь отварная ломтик	50	0.38	0.09	2.61	17.5	0.6	176
	Хлеб пшеничный	25	1.53	0.53	10.5	53.6	0	147
	Хлеб ржаной	25	1.5	0,25	11.1	47.25	0	148
	Компот из сухофруктов и св. яблок с витамином С	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	126
Полдник	Кондитерские изделия	45	1.9	2.95	18.7	104.3	0	178
	Молоко свежее кипяченое	200	5,6	6.4	8.2	112	1,2	131
Ужин	Сельдь с луком и растительным маслом	80	9.9	9.62	1.6	132.7	1.76	28
	Картофельное пюре	150	3.26	4.68	8.04	123.9	3.13	58
	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.9	16.74	85.8	0	147
	Чай с сахаром	200	0	0	13.6	52	0	136
Итого за пятый день			77.57	87.07	243.85	2105.56	24.03	

МЕНЮ. День: Понедельник. Неделя вторая.
Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 3-7 лет

День понедельник	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	250	7.5	10.25	36.63	268.7	0,28	127
	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.9	16.74	85.8	0	147
	Сыр порционно	12	3.12	3.22	0	42.24	0.44	29
	Масло сливочное	8	0.08	5.8	0,11	52.96	0	149
	Кофейный напиток на молоке с сахаром.	200	6.2	6.4	22.4	169.8	1.08	121
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
Обед	Суп картофельный с яйцом, со сметаной на м/б	250	20.85	12.83	41.63	218.7	12	277
	Тефтели мясные	80	12.49	10.8	4.87	168.9	0.96	107
	Каша гороховая	150	12.18	3.83	32.4	222.7	2.3	146
	Свекла отварная ломтик	50	0.9	0.05	4.9	24	0.6	179
	Хлеб пшеничный	25	1.53	0.53	10.5	53.6	0	147
	Хлеб ржаной	25	1.5	0,25	11.1	47.25	0	148
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	126
Полдник	Молоко свежее кипяченое	200	5,6	6.4	8.2	112	1,2	131
	Хлеб с повидлом	30/15	2.7	0,96	18.8	96.5	0	147
Ужин	Овощное рагу	250	4.25	8.47	24.07	210.5	14.05	59
	Хлеб пшеничный	10	0.6	0.2	4.2	21.44	0	147
	Чай с сахаром	200	0	0	13.6	52	0	194
Итого за первый день			83.5	70.99	287.21	2000.53	35.71	

МЕНЮ. День: Вторник. Неделя вторая.
Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 3-7 лет

День вторник	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8.25	11.25	25.8	233.8	1.13	35
	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.9	16.74	85.8	0	147
	Сыр порционно	12	3.12	3.22	0	42.24	0.44	29
	Масло сливочное	8	0.08	5.8	0,11	52.96	0	149
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	6.2	6.4	22.4	169.82	1.08	121
Обед	Борщ на м\б, со сметаной	250	3.85	2.18	6.77	81.22	12.47	30
	Плов из говядины	250	20.25	20.37	42.75	338.75	0.95	90
	Салат из репчатого лука (Св. огурчик)	50	0.66	3.09	3.89	46.05	4.75	11
	Хлеб пшеничный	25	1.53	0.53	10.5	53.6	0	147
	Хлеб ржаной	25	1.5	0,25	11.1	47.25	0	148
	Компот изюмовый с витамином С	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	137
Полдник	Булочка «Гребешок»	70	5.46	6.02	36.82	222.6	0.028	267
	Кисломолочный напиток	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4	123
Ужин	Пудинг творожный	150	20.49	13.56	14.88	271.99	0.32	81
	Соус молочный	40	1.66	1.4	3.23	47.1	0.13	115
	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.9	16.74	85.8	0	147
	Чай с сахаром	200	0	0	13.6	52	0	136
Итого за второй день			84.61	82.27	260.49	2056.42	23.49	

МЕНЮ. День: Среда. Неделя вторая.
Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 3-7 лет

День среда	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	250	6.25	10.25	37.87	168.75	0,27	132
	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.9	16.74	85.8	0	147
	Масло сливочное	8	0.08	5.8	0,11	52.96	0	149
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	6.2	6.4	22.4	169.82	1.08	121
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
Обед	Суп – лапша на кур/бульоне	250	4.35	0.67	18.15	107.05	3.7	36
	Запеканка картофельная с отварным мясом кур	250	21.22	20.87	18.2	379.85	10.87	97
	Соус томатно-сметанный	40	0.7	2	2.8	32.04	0.54	355
	Свекла отварная ломтик	50	0.9	0.05	4.9	24	0.06	179
	Хлеб пшеничный	25	1.53	0.53	10.5	53.6	0	147
	Хлеб ржаной	25	1.5	0,25	11.1	47.25	0	148
	Компот из сухофруктов и св. яблок с витамином С	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	126
Полдник	Гренки из хлеба	30	4.56	0.48	29.16	142.8	0	49
	Молоко свежее кипяченое	200	5,6	6.4	8.2	112	1,2	131
Ужин	Рыбная котлета	80	20.28	0.71	5.18	100.7	0	89
	Овощи тушеные	150	3.75	5.08	14.44	126.3	8.43	180
	Хлеб пшеничный	10	0.6	0.2	4.2	21.44	0	147
	Чай с сахаром	200	0	0	13.6	52	0	136
Итого за третий день			81.52	60.69	254.61	1829.8	28.95	

МЕНЮ. День: Четверг. Неделя вторая.
Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 3-7 лет

День четверг	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сахаром	250	8.32	13.75	28.3	170.6	1.12	125
	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.9	16.74	85.8	0	147
	Масло сливочное	8	0.08	5.8	0.11	52.96	0	149
	Сыр порционно	12	3.12	3.22	0	42.24	0,44	29
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	6.2	6.4	22.4	169.8	1.08	121
	10.00 - Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10.1	46	2	134,144
Обед	Суп рыбный из консервов	250	10.17	2.6	16.65	150.9	8.02	44
	Бефстроганов	80	13.38	12.62	3.4	180.65	0,38	93
	Гречневая каша рассыпчатая	150	8.55	7.23	41.17	270.51	0	67
	Морковь отварная ломтик	50	0.38	0.09	2.61	17.5	0.6	176
	Хлеб пшеничный	25	1.53	0.53	10.5	53.6	0	147
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	11.1	47.25	0	148
	Кисель из кураги с витамином С	200	0.9	0.06	28.58	118.4	0.48	380
Полдник	Пирожок со св. яблоками	70	4.55	7.47	26.19	102.63	0.58	143
	Кисломолочный напиток	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4	123
Ужин	Сырники творожные	120	20.6	16.16	15.7	199.9	0.3	85
	Соус молочный	40	1.66	1.4	3.23	47.1	0.13	115
	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.9	16.74	85.8	0	147
	Чай с сахаром	200	0	0	13.6	52	0	136
Итого за пятый день			91.96	85.88	275.32	2011.64	16.53	

МЕНЮ. День: Пятница. Неделя вторая.
Сезон (ВЕСНА-ЛЕТО) 3-7 лет

День пятница	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	250	8.32	13.75	28.3	270.5	1.12	69
	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.9	16.74	85.8	0	147
	Масло сливочное	8	0.08	5.8	0,11	52.96	0	149
	Какао на молоке с сахаром.	200	6.2	6.4	23.36	169.8	1.08	121
Обед	Суп гороховый на кур/б, со сметаной	250	7.15	0.6	21.25	127.3	5.32	37
	Котлеты из мяса кур	80	16.16	19.92	10.24	285.6	0.6	98
	Сложный гарнир (картофельное пюре +капуста тушеная)	150	2.32	4.06	12.93	97.99	8.7	700
	Хлеб пшеничный	25	1.53	0.53	10.5	53.6	0	147
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	11.1	47.25	0	148
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	126
Полдник	Кондитерские изделия	45	3.37	5.31	33.7	187.6	0	178
	Молоко свежее кипяченое	200	5,6	6.4	8.2	112	1.2	131
Ужин	Рыба по-польски	150	28.38	15.37	4.9	271.2	1.29	79
	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.9	16.74	85.8	0	147
	Чай с сахаром	200	0	0	13.6	52	0	136
Итого за пятый день			86.57	80.19	238.63	2006.84	20.11	

Всего за период – 20458.15
Среднее за период – 2045.81

ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ

При изготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты с содержанием йода:

Молоко йодированное;

Соль йодированная;

Хлеб йодированный.

Используемая литература:

СанПиН 2.4.1.3049-13 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».-М.: -2013.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.08.2015 N 41 "О внесении изменений в СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.09.2015 N 38824)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы (реферативно).

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ЦРР - «Детский сад №160»

_____ **Л.Н. Ударцева**

« _____ » _____ 20 ____ г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет