

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ЦРР - «Детский сад №160»

 С.Н. Круглова

« 25 » сентября 20 18 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет

МЕНЮ. День: ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя первая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 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	130
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
					513,34			
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
	Перловая каша рассыпчатая	150	4.2	4.4	26.89	166.99	0.86	124
	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
					779,03			
Полдник	Гренки с сыром	40	6.56	6.04	24.6	179.2	0	33
	Кисломолочный напиток	200	5.6	6.4	8.2	112	1,2	131
					291,2			
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	136
					283,94			
Итого за 1 день			60.18	60.81	267.26	1867.51	33.79	

МЕНЮ. День: ВТОРНИК. Неделя первая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 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	130
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
						503,72		
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
	Лук репчатый с подсолнечным маслом	40	1,3	6,18	7,79	92,1	9,5	170
	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
						738,99		
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
						320,2		
Ужин	Сырники творожные	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
						456,89		
Итого за 2 день			82.07	71.07	250.1	2019.8	38.47	

МЕНЮ. День: Среда. Неделя первая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 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
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	6.2	6.4	22.4	169.8	1.08	130
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
						595,95		
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
	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 с витамином С	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	126
						731,39		
Полдник	Сдоба	70	5.1	8.76	37.74	250.6	0	469
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6.4	8.2	112	1,2	131
						362,6		
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
	Морковь отварная ломтик	50	0.38	0.09	2.61	17.5	0.6	176
	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.9	16.74	85.8	0	147
	Чай с сахаром	200	0	0	13.6	52	0	136
						463,8		
Итого за 3 день			83.01	85.7	254.03	2153.74	26.59	

МЕНЮ. День: Четверг. Неделя первая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 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	130
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
					533,26			
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
	Лук репчатый с подсолнечным маслом	40	1,3	6,18	7,79	92,1	9,5	170
	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 изюма с витамином С	200	0.9	0.06	28.58	118.4	0.48	380
					922,75			
Полдник	Булочка сдобная	70	4,75	9,77	36,49	253,4	0	470
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	123
					371,4			
Ужин	Творожная завечанка	150	22.3	15.27	47.07	415.5	0.26	81
	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
					578,9			
Итого за 4 день			79.48	86.08	270.12	2406.31	16.7	

МЕНЮ. День: Пятница. Неделя первая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 3-7 лет

День пятница	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная 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
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	6.2	6.4	22.36	169.8	1.08	130
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
						580,35		
Обед	Суп свекольник на м\б со сметаной.	250	4.67	2.12	12.73	91.02	12.35	46
	Печень по строгановски	80	23.27	30.78	4.85	390.3	1.8	63
	Отварные макароны	150	5.85	6.15	31.3	207.4	0	77
	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
						914,51		
Полдник	Кондитерские изделия	45	1.9	2.95	18.7	104.3	0	178
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6.4	8.2	112	1,2	131
						216,3		
Ужин	Рыба припущенная	80	9.9	9.62	1.6	132.7	1.76	52
	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
						394,4		
Итого за 5 день			77.57	87.07	243.85	2105.56	24.03	

МЕНЮ. День: Понедельник. Неделя вторая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 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
	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	130
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
						650,46		
Обед	Суп картофельный с клецками, со сметаной на м/б	250	20.85	12.83	41.63	218.7	12	278
	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
						842,59		
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,6	6.4	8.2	112	1,2	131
	Кондитерские изделия	45	1.9	2.95	18.7	104.3	0	178
						216,3		
Ужин	Запеканка из макарон с сыром	150	3.91	6.1	25.78	175.5	2.7	156
		10	3.12	3.22	0	42.24	0.44	29
	Хлеб пшеничный	10	0.6	0.2	4.2	21.44	0	147
	Чай с сахаром	200	0	0	13.6	52	0	194
						291,18		
Итого за первый день			83.5	70.99	287.21	2000.53	35.71	

**МЕНЮ. День: Вторник. Неделя вторая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 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
	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	130
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
						584,62		
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
	Морковь отварная ломтик	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
						674,31		
Полдник	Сдоба	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
						340,6		
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
						456,89		
Итого за второй день			84.61	82.27	260.49	2056.42	23.49	

МЕНЮ. День: Среда. Неделя вторая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 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	130
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
						523,33		
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
						751,23		
Полдник	Гренки из хлеба	30	4.56	0.48	29.16	142.8	0	49
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6.4	8.2	112	1,2	131
						254,8		
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
						300,44		
Итого за третий день			81.52	60.69	254.61	1829.8	28.95	

**МЕНЮ. День: Четверг. Неделя вторая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 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 порционнно	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	130
	10.00 - Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10.1	46	2	134,144
						567,4		
Обед	Суп солянка	250	10.17	2.6	16.65	150.9	8.02	44
	Бефстроганов из печени	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
	Компот из изюма с витамином С	200	0.9	0.06	28.58	118.4	0.48	380
						838,81		
Полдник	Сдоба	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
						220,63		
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
						384,8		
Итого за пятый день			91.96	85.88	275.32	2011.64	16.53	

МЕНЮ. День: Пятница. Неделя вторая.
Сезон (ОСЕНЬ-ЗИМА) 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
	10.00- Сок (свежие фрукты)	100	0,5	0,1	10,1	46	2	134,144
					561.2646			
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
	Лук репчатый с подсолнечным маслом	40	1,3	6,18	7,79	92,1	9,5	170
	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
					719,18			
Полдник	Кондитерские изделия	45	3.37	5.31	33.7	187.6	0	178
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6.4	8.2	112	1.2	131
					299,6			
Ужин	Рыба по-польски	150	28.38	15.37	4.9	271.2	1.29	79
	Морковь отварная ломтик	50	0.38	0.09	2.61	17.5	0.6	176
	Хлеб пшеничный	40	2.46	0.9	16.74	85.8	0	147
	Чай с сахаром	200	0	0	13.6	52	0	136
					426,8			
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»

С.Н. Круглова

« _____ » _____ 20 ____ г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 лет