

Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 10,5 часовым пребыванием (весенний период с 01.04.2021)

Десятидневное меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20, с учетом пребывания детей в ДОУ 10,5 часов

В рецептуре блюд использовалась литература:

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. , 2011 г.
- 2.«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. , 2016 г.

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
99	Суп манный молочный	200	5,28	6,9	24,31	191,25	0,08	0,09	2,1	73,48	0,61
413	Чай с молоком	200	2,0	2,4	13,25	85,2	0,03	0,04	1,25	99,47	0,25
3	Бутерброд с маслом	30/5	4,8	4,33	14,63	120,9	0,05	0,08	0,24	53,3	0,57
	ИТОГО за завтрак :		12,08	13,66	52,19	397,35					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
407	Фрукты	105	0,28	0	9,6	45,0	0,01	0,02	10,83	13,39	1,8
	ИТОГО за завтрак :		0,28	0	9,6	45,0					
	ОБЕД										
18	Салат из свежих огурцов	60	0,39		1,74	8,9					
68	Борщ с мясом	250	4,92	4,13	20,0	141,28	0,24	0,26	8,84	29,65	2,0
309	Печень по-строгановски	100	11,86	12,09	2,02	178,89	0,05	0,06	3,77	15,3	1,89
344	Картофельное пюре	120	3,89	3,62	30,52	181,55	0,11	0,11	0	10,32	0,9
394	Компот из сухофруктов	200	0,39	0	22,83	95,25	0	0,2	2,11	2,87	0,39
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,85	77,6	0,07	0,08	0	14,25	0,97
	ИТОГО за обед:		21,41	18,53	55,07	642,03					
	ПОЛДНИК										
204	Плов рисовый с сухофруктами	120	1,76	5,28	31,83	196,91	0,03	0,05	3,93	11,71	1,18
420	Напиток к/молочный	180	4,32	5,4	8,64	97,0	0,05	0,06	1,26	16,0	0,18
	Кондитерское изделие	20	1,24	1,88	14,69	82,8	0,08	0,1	0	13,0	0,97
	ИТОГО за полдник:		7,32	12,56	55,16	376,71					
	ВСЕГО за день:		41,09	44,75	172,02	1461,09					

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
85	Суп молочный с мак.изделиями	200	7,5	7,24	23,15	190,65	0,16	0,2	2,1	83,28	1,73
395	Чай с лимоном	200	2,76	3,08	15,04	102,1	0,04	0,03	1,5	26,3	0,73
1	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/8	2,95	5,12	14,38	117,95	0,0	0,1	0	7,8	0,48
	ИТОГО за завтрак :		13,21	15,44	52,57	410,7					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	200	0,8	0	23,4	100,0	0,02	0,02	4,0	16,0	0,4
	ИТОГО за завтрак :		0,8	0	23,4	100,0					
	ОБЕД										
309	Салат из огурцов соленых	55	0,22	0	2,09	9,35	0,03	0,5	11,55	6,6	0,66
90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	4,89	8,63	18,03	160,18	0,12	0,14	12,97	52,15	2,51
315	Голубцы ленивые	190	10,34	9,13	11,32	200,91	0,1	0,1	48,26	58,58	2,9
373	Соус сметано-томатный	30	0,56	1,72	2,56	28,91	0,01	0,02	1,83	11,34	0,15
390	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	17,79	73,48	0	0,02	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	0,07	0,08	0	14,25	0,97
	ИТОГО за обед:		21,9	17,47	97,8	662,1					
	ПОЛДНИК										
	Фрукты	70	0,22	0	8,9	40	0,01	0,02	9,78	11,78	1,2
430	Блинчики с молоком сгущенным	100/20	6,2	8,23	42,09	265,53	0,13	0,9	21,04	53,18	1,45
415	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	5,4	8,64	97,0	0,05	0,06	1,26	16,0	0,18
	ИТОГО за полдник:		9,52	11,63	36,73	402,53					
	ВСЕГО за день:		44,43	43,54	210,5	1574,10					

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
101	Суп молочный с крупой	200	5,38	7,3	23,41	191,65	0,18	0,2	2,1	74,88	1,53
412	Чай с лимоном	200	4,21	5,06	17,42	136,41	0,06	0,05	2,34	89,37	0,46
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/	4,8	4,33	14,63	120,9	0,05	0,08	0,24	53,3	0,57
	ИТОГО за завтрак :		14,39	16,48	55,21	448,96					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
420	Напиток к/молочный (йогурт)	180	4,32	5,4	8,64	97,0	0,05	0,06	1,26	16,0	0,18
	Кондитерское изделие	20	1,24	1,88	14,2	82,8	0,08	0,1	0	13,0	0,97
	ИТОГО за завтрак :		5,56	6,	9,84	179,8					
ОБЕД											
57	Икра кабачковая	50	0,2	0	1,9	8,5	0,03	0,05	10,5	6,0	0,6
85	Суп картофельный с бобовыми, сухариками	230/20	2,24	6,3	15,36	132,35	0,09	0,1	9,08	29,02	0,82
266	Рыба, запеченная в сметан соусе	100	6,2	7,14	9,34	133,78	0,08	0,1	10,57	22,29	1,13
324	Пюре из картофеля	150	1,97	6,57	15,52	132,75	0,03	0,05	10,56	39,62	1,46
396	Кисель из ягод	200	0,44	0	27,73	115,53	0	0,1	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,85	77,6	0,07	0,08	0	14,25	0,97
	ИТОГО за обед:		15,15	20,03	83,58	669,81					
ПОЛДНИК											
238	Вареники ленивые	120	11,27	10,77	15,45	216,49	0,06	0,08	1,58	50,45	0,84
	Молоко сгущенное	20	1,83	2,4	16,05	64,0	0,02	0,03	0,3	92,1	0,06
385	Какао с молоком	200	2,0	2,4	13,25	85,2	0,03	0,04	1,25	99,47	0,25
	ИТОГО за полдник:		15,1	15,57	44,75	365,69					

	ВСЕГО за день:		52,41	52,08	193,14	1664,26					

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
183	Омлет натуральный	90	6,41	9,43	2,0	128,9	0,05	0,06	0,53	71,31	1,48
385	Чай с молоком	200	2,0	2,4	13,25	85,2	0,03	0,04	1,25	99,47	0,25
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Кондитерское изделие	30	1,86	2,82	21,96	124,2	0,04	0,05	0	6,0	0,45
	ИТОГО за завтрак :		12,57	18,77	52,99	407,6					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК (10-00)										
	Фрукты	105	0,28	0,	9,6	45,0	0,01	0,02	10,83	13,39	1,8
	ИТОГО за завтрак :		0,28	0,	9,6	45,0					
	ОБЕД										
12	Салат из кукурузы консервирован	55	0,39	0	1,54	7,7	0,02	0,05	5,22	12,10	0,44
92	Суп картофельный спельменями	250	1,68	4,92	15,19	114,8	0,11	0,12	12,51	14,21	1,04
321	Плов из птицы	210	7,25	7,26	5,44	125,62	0,03	0,02	1,06	8,22	1,15
380	Компот из ягод	150	0,44	0	27,73	115,53	0	0,1	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,3	19,5	92,4	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,85	77,6	0,07	0,08	0	14,25	0,97
	ИТОГО за обед:		15,79	17,48	90,06	643,75					
	ПОЛДНИК										
448	Пицца детская	100	3,25	3,53	27,39	179,07	0,08	0,05	3,57	25,17	1,29
20	Салат из соленых огурцов	55	0,39	0	1,54	7,7	0,02	0,05	5,22	12,10	0,44

418	Сок	175	0,7	0,	20,48	87,5	0,02	0,01	3,5	14,0	0,35
	ИТОГО за полдник:		7,57	8,93	36,03	293,07					
	ВСЕГО за день:		36,21	45,18	188,68	1396,42					

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
97	Суп рисовый молочный	200	4,54	6,88	25,86	194,16	0,07	0,09	2,1	74,3	0,52
385	Чай с молоком	200	2,0	2,4	13,25	85,2	0,03	0,04	1,25	99,47	0,25
1	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/8	2,95	5,12	14,38	118,95	0,0	0,1	0	7,8	0,48
	ИТОГО за завтрак :		12,34	14,61	53,74	398,31					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК (10-00)										
	Фрукты	105	0,28	0,	9,6	45,0	0,01	0,02	10,83	13,39	1,8
	ИТОГО за завтрак :		0,95	0	22,27	89,53					
	ОБЕД										
42	Салат из квашеной капусты	55	0,22	0	2,09	9,35	0,03	0,5	11,55	6,6	0,66
64	Борщ с картофелем, сметаной	250/5	6,78	7,94	13,21	156,92	0,1	0,2	13,88	17,91	1,67
303	Тефтеля мясная	70	5,24	3,84	7,0	139,9					
335	Макаронные изделия отварные	150	2,29	4,77	19,09	147,5	0,12	0,11	19,39	33,52	0,91
390	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	17,79	73,48	0	0,02	3,93	5,13	0,7
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	0,05	0,06	0	7,8	0,48
	Хлеб ржаной	35	2,04	0,33	13,85	67,69	0,07	0,08	0	14,25	0,97
	ИТОГО за обед:		13,27	17,13	88,37	664,14					
	ПОЛДНИК										
266	Рыба, запеченная в омлете	100	6,2	7,14	9,34	133,78	0,08	0,1	10,57	22,29	1,13
399	Кисель из шиповника (витами	180	0,42	0	25,64	112,0	0	0,1	3,26	5,0	0,5

	Кондитерское изделие	20	1,24	1,88	14,2	82,8	0,08	0.1	0	13.0	0.97
	ИТОГО за полдник:		7,86	9,02	49,18	328,58					
	ВСЕГО за день:		32,8	43,27	231,65	1506,77					
	Среднее за 10 дней		42,44	46,95	201,68	1474,46					