

Примерное 10-ти дневное цикличное меню для организации питания детей МБДОУ детский сад «Солнышко»

Пояснительная записка

Примерное единое цикличное десятидневное меню в муниципальных дошкольных образовательных учреждениях – это технический документ для организации питания детей с 3 до 7 лет в дошкольном образовательном учреждении с 9,5 часовым пребыванием.

Под **техническими (технологическими) документами** понимают документы, в соответствии с которыми осуществляются изготовление, хранение, перевозки и реализация пищевых продуктов, материалов и изделий (определение из Федерального закона «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000 № 29-ФЗ с изменениями от 19.07.2011, внесенными Федеральным законом № 248-ФЗ).

Дети, посещающие дошкольные образовательные учреждения (далее ДОУ), основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) получают в детском саду. Поэтому организация питания в ДОУ должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Разработано меню на основе:

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2015.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13

1 - день

Завтрак										
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Fe	Mg	C
185	Каша жидкая молочная овсяная	200	3,79	5,84	19,03	141,00	0	0	0	0
379	Кофейный напиток.	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	0,13	14	1,3
3	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	142,4	0,96	9,45	0,11
	Итого за завтрак:	450	13,64	16,61	54,32	421,6	268,18	1,09	23,45	2,58
Второй завтрак										
420	Кефир	100	2,61	2,25	3,6	45	0	0	0	0,63
	Итого за второй завтрак:	100	2,61	2,25	3,6	45	0	0	0	0,63
Обед										
88	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	8,1	6,1	15,9	175,0	17,4	1,0	0	5,8
291	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	2,74	59,38	1,26
71	Овощи натуральные свежие	50	1	0,4	2,3	21	11,5	0,3	7	5
228	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0,01	0,1	3,92	0,54
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	0,18	0,00	1,08
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0	0	0	0
	Итого за обед:	900	41,55	30,62	127,04	973,45	91,69	4,32	66,38	13,14
Уплотненный полдник										
237	Запеканка из творога	140	21,05	14,46	20,58	296,40	0	0	0	0,28
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	62	112,55	18,42	99,08	3,67
369	Соус молочный сладкий	50	2,0	5,5	10,9	100,74	0,0	0,1	0	0,2
	Итого за уплотненный полдник:	390	27,56	21,1	39,19	459,14	112,52	18,52	99,08	4,15
	Итого за день:					1899,19				

2 - день

Завтрак										
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Fe	Mg	C
223	Омлет натуральный	150	9,744	12,918	5,372	178,4	0	0	0	1,30
23	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	0,50	10,67	12,25
382	Какао с молоком.	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	0,56	14,00	1,30
3	Бутерброд с сыром.	50	5,8	8,3	14,83	157	139,2	0,49	9,45	0,11
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0,32	19.68	94	0	0	0	0
	Итого за завтрак:	500	23,664	29,118	72,762	625,06	274,95	2,02	34,12	14,96
Второй завтрак										
420	Кефир	100	2,61	2,25	3,6	45	0	0	0	0,63
	Итого за второй завтрак:	100	2,61	2,25	3,6	45	0	0	0	0,63
Обед										
95	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0	0	0	9,11
282	котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0	0	0	0,12
186	Каша гречневая рассыпчатая.	130	5,06	3,51	27,22	154,02	0,00	0	0	0
366	Соус томатный.	21	0,8	1,8	3,9	34,5	10,6	0,1	0	0
10	Салат из горошка зеленого консервированного.	60	1,78	3,1	3,74	50,16	6,6	0	0	0
233	Кисель.	200	0,0	0,0	13,58	50,63	0,00	0,00	0	0
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0
	Хлеб ржаной.	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0	0	0	0
	Итого за обед:	831	35,02	26,97	111,71	820,56	17,2	0,1	0	9,23
Уплотненный полдник										
219	Сырники из творога.	150	25,88	20,6	26,8	396,84	267,62	0,93	36,8	0,54
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	62	112,55	18,42	99,08	3,67
	Итого за уплотненный полдник:	350	30,39	21,74	34,51	458,84	440,17	19,35	135,88	4,21
	Итого за день:					1949,46				

3 - день

Завтрак										
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Fe	Mg	C
101	Суп молочный с крупой. Пшеничный	190	7,68	9,7	32,1	246	180,7	1,51	0	1,95
379	Кофейный напиток.	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	0,13	14	1,3
3	Бургерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	142,4	0,96	9,45	0,11
	Итого за завтрак:	440	17,53	20,83	67,39	526,6	448,88	2,73	23,45	3,36
Второй завтрак										
389	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	100	1,26	0	20,52	90,0	0	0	0	13,32
	Итого за второй завтрак:	100	1,26	0	20,52	90,0	0	0		13,32
Обед										
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,1	2,4	18,6	133,5	43,9	1,4	0	31,4
290	Птица тушеная	80	17,92	14,58	5,62	225,00	56,10	1,77	53,90	0,54
179	Каша рассыпчатая. Перловая	205	4,3	5,3	26,4	170,44	10,8	1,2	0	0,0
20	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	0,34	7,98	5,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	0,18	0,00	1,08
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0	0	0	0
	Итого за обед:	885	32,16	26,85	113,19	844,52	130,31	4,89	61,88	38,72
Уплотненный полдник										
436/441	Ватрушка с творогом	80	6,85	6,86	35,56	220,49	0	0	0	0,8
369	Соус молочный	50	2,0	5,5	10,9	100,74	0,00	0,1	0,00	0,2
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	62	112,55	18,42	99,08	3,67
386	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0	0	0	10,0
	Итого за уплотненный полдник:	430	14,86	14	75,17	478,23	172,55	18,52	99,08	14,67
	Итого за день:					1939,35				

4 - день

Завтрак										
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Fe	Mg	C
261	Рыба тушеная с овощами.	264	17,0	13,5	0,0	190,0	80	1,1	0	0,0
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	0,32	7,90	20,97
415	Кофейный напиток с молоком сгущенным.	180	2,65	1,79	18,83	102,0	0	0	0	0,34
1	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0
	Итого за завтрак:	584	26,35	22,63	60,66	552,22	106,8	42	7,90	21,31
Второй завтрак										
389	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	100	1,26	0	20,52	90,0	0	0	0	13,32
	Итого за второй завтрак:	100	1,26	0	20,52	90,0	0	0		13,32
Обед										
96	Рассольник ленинградский	250	2,7	7,2	13,35	123,9	54	1,35	40,5	14,1
412	котлеты из птицы припущенные	80	9,51	7,96	7,176	120	55,71	0,91	41,84	0,68
218,335	Макаронные изделия отварные с маслом	200	11,7	10,28	31,78	264	0	0	0	0,14
23	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	0,50	10,67	12,25
233	Кисель.	200	0,0	0,0	13,58	50,63	0,00	0,00	0	0
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0
	Хлеб ржаной.	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0	0	0	0
	Итого за обед:	880	30,93	30,07	105,096	786,99	120,26	2,76	93,01	27,17
Уплотненный полдник										
419	Молоко кипяченое.	200	5,8	5	9,6	108	240	0,2	0	2,6
442	Ватрушка с повидлом	204	38,7	39,6	74,0	519,64	158,7	2,2	0	1,3
	Итого за уплотненный полдник:	404	44,5	44,6	128,2	627,64	398,7	2,4	0	3,9
	Итого за день:					2056,85				

5 - день

Завтрак										
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Fe	Mg	C
43	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	199,75	0,22	0	0
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	62	112,55	18,42	99,08	3,67
1	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0	0	0	0
	Итого за завтрак:	440	13,08	11,74	42,95	332,66	312,3	18,64	99,08	3,67
Второй завтрак										
389	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	100	1,26	0	20,52	90,0	0	0	0	13,32
	Итого за второй завтрак:	100	1,26	0	20,52	90,0	0	0		13,32
Обед										
34	Свекольник с мясом и со сметаной	250	4,22	6,5	13,77	145	47,51	1,64	26,25	10,29
380	Плов из отварной говядины	200	21,83	17	30,67	363	0	0	0	0
20	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,64	6,06	2,17	67,02	0	0	0	29,74
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	0,18	0,00	1,08
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0	0	0	0
	Итого за обед:	800	33,07	30,48	107,75	850,22	53,91	1,82	26,25	34,14
Уплотненный полдник										
431/432	Оладьи с повидлом	160	8,097	12,039	59,661	387,74	0	0	0	2,54
383	Какао с молоком сгущенным.	200	3,67	2,6	25,09	138,4	128	0,64	18	0,38
386	Апельсин	110	0,9	0,2	23,07	98,0	0	0	0	60,0
	Итого за уплотненный полдник:	470	12,667	14,839	107,821	624,14	128	0,64	18	62,92
	Итого за день:					1897,02				

6 - день

Завтрак										
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Fe	Mg	C
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	80	10,9	12,8	2,8	118,4	71	1,28	13,6	0
89	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4,88	7,24	28,51	198	18,74	0,04	0	0
382	Какао с молоком.	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	0,56	14,00	1,30
1	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0
	Итого за завтрак:	420	25,15	28,05	93,44	670,26	211,74	1,88	27,6	1,30
Второй завтрак										
389	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	100	1,26	0	20,52	90,0	0	0	0	13,32
	Итого за второй завтрак:	100	1,26	0	20,52	90,0	0	0		13,32
Обед										
145	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	6,4	10,9	18,15	158,25	41,5	1,8	38,25	5,82
381	Котлета	80	10,5	13	11,44	196,2	36	2,24	20,8	0
211,454	Рагу из овощей с кабачками	250	4,85	18,23	19,60	275,58	0	0	0	18,15
71	Овощи свежие натуральные	50	1	0,4	2,3	21	11,5	0,3	7	5
233	Кисель.	200	0,0	0,0	13,58	50,63	0,00	0,00	0	0
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0
	Хлеб ржаной.	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0	0	0	0
	Итого за обед:	920	29,09	43,45	101,45	882,66	89	4,34	66,05	28,97
Уплотненный полдник										
383	Кофейный напиток с молоком сгущенным.	200	3,67	2,6	25,09	138,4	128	0,64	18	0,38
335	Вареники ленивые	200	29,66	22,65	22,94	444,69	0	0	0	0,39
	Итого за уплотненный полдник:	400	33,33	25,25	55,03	583,09	128	0,64	18	0,77
	Итого за день:					2226,01				

7 - день

Завтрак										
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Fe	Mg	C
88	Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	114	136,97	0	0	0
1	Бутерброд с маслом.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0	0	0	0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	11	0,3	1	0
	Итого за завтрак:	390	7,57	9,57	50,78	288,66	147,97	0,3	1	0
Второй завтрак										
420	Кефир	100	2,61	2,25	3,6	45	0	0	0	0,63
	Итого за второй завтрак:	100	2,61	2,25	3,6	45	0	0	0	0,63
Обед										
63	Борщ с капустой и картофелем.	250	3,1	2,4	18,6	133,5	43,9	1,4	0	31,4
293	Гуляш из отварного мяса.	80	20,63	16,30	5,24	230	0	0	0	1,11
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,92	7,85	33,34	253	26,25	4,55	135,3	0
330	Соус сметанный.	30	0,42	1,5	1,76	22,23	8,19	0,062	1,58	0,0114
349	Овощи, припущенные со сливочным маслом.	60	0,86	3,6	5	56,4	21,8	0,8	0	5,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	0,18	0,00	1,08
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0	0	0	0
	Итого за обед:	830	37,89	31,07	123,32	948,1	98,35	6,93	135,3	39,29
Уплотненный полдник										
130	Сырники из творога с молоком сгущенным	150	11,2	12,69	40,2	498,3	249,46	1,11	0	0
419	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102,0	0	0	0	2,46
386	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	44,0	0	0	0	10,0
	Итого за уплотненный полдник:	450	17,08	17,97	59,07	644,3	249,46	1,11	0	12,46
	Итого за день:					1926,06				

8 - день

Завтрак										
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Fe	Mg	C
261	Рыба тушеная с овощами.	264	17,0	13,5	0,0	190,0	80	1,1	0	0,0
20	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0.64	6,06	2,17	67,02	0	0	0	29,74
1	Бутерброд с маслом.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0	0	0	0
382	Какао с молоком.	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	0,56	14,00	1,30
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0
	Итого за завтрак:	604	27,01	27,57	64,3	610,88	202	1,66	14,00	31,04
Второй завтрак										
420	Кефир	100	2,61	2,25	3,6	45	0	0	0	0,63
	Итого за второй завтрак:	100	2,61	2,25	3,6	45	0	0	0	0,63
Обед										
36	Суп картофельный с бобовыми	250	6,5	5,2	22,09	150	35,89	1,3	27,98	18,47
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	50,25	1,05	28,5	5.1
381	Котлета	80	10,5	13	11,44	196,2	36	2,24	20,8	0
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	0	0	0	3,31
354	Соус сметанный	60	0,88	3,00	3,52	44,46	0	0	0	0,02
233	Кисель.	200	0,0	0,0	13,58	50,63	0,00	0,00	0	0
	Хлеб пшеничный.	40	3.04	0.32	19.68	94	0	0	0	0
	Хлеб ржаной.	50	3.3	0,6	16.7	87.0	0	0	0	0
	Итого за обед:	890	27,91	31,54	106,91	802,05	122,08	4,59	77,28	26,9
Уплотненный полдник										
237	Запеканка из творога.	140	21,05	14,46	20,58	296,40	0	0	0	0,28
369	Соус молочный (сладкий).	50	2,0	5,5	10,9	100,74	0	0,1	0	0,2
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	62	112,55	18,42	99,08	3,95
	Итого за уплотненный полдник:	390	27,56	21,1	39,19	459,14	112,55	18,52	2,4	3,31
	Итого за день:					1917,07				

9 - день

Завтрак										
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Fe	Mg	C
93	Суп молочный с крупой	250	7,18	6,51	23,54	182,00	202,02	0,63	0	1,13
1	Бутерброд с маслом.	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0	0	0	0
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	62	112,55	18,42	99,08	3,95
	Итого за завтрак:	490	14,5	11,62	48,21	358,66	314,57	19,05	99,08	4,8
Второй завтрак										
386	Банан.	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0	0	0	10,0
	Итого за второй завтрак:	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0	0	0	10,0
Обед										
34	Борщ с капустой и картофелем	250	4,22	6,5	13,77	145	47,51	1,64	26,25	10,29
279	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	1,27	28,40	1,13
240	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	6,1	29	229	5	0,5	26	0
20	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	0,34	7,98	5,70
366	Соус томатный	30	0,355	2,95	3,778	43,45	0	0	0	0,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	0,18	0,00	1,08
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0	0	0	0
	Итого за обед:	710	26,895	33,03	124,018	956,03	129,82	3,93	88,63	18,9
Уплотненный полдник										
583	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой	60	4,15	10,86	32,53	244,49	0	0	0	0,09
369	Соус молочный сладкий	50	2,0	5,5	10,9	100,74	0,00	0,1	0,00	0,2
383	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3,67	2,6	25,09	138,4	128	0,64	18	0,38
	Итого за уплотненный полдник:	310	9,82	18,96	68,52	483,63	128	0,74	18	0,67
	Итого за день:					1893,32				

10 - день

Завтрак										
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Fe	Mg	C
209	Яйцо отварное.	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1,0	0	0
361	Овощи тушеные	150	3,59	8,59	18,95	167,4	0	0	0	15,45
13	Салат из свежих огурцов.	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	0,34	7,98	5,70
382	Какао с молоком.	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	0,56	14,00	1,30
1	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0
	Итого за завтрак:	530	18,06	21,2	81,38	584,26	144	1,56	14,00	16,75
Второй завтрак										
389	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	100	1,26	0	20,52	90,0	0	0	0	13,32
	Итого за второй завтрак:	100	1,26	0	20,52	90,0	0	0		13,32
Обед										
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	1,09	27,00	8,25
246	Гуляш из отварной говядины	85	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	2,10	24,03	5,07
241	Каша пшенная рассыпчатая	150	4,65	5,85	39,2	242,8	16,5	1,5	47,55	0
20	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,64	6,06	2,17	67,02	0	0	0	29,74
233	Кисель.	200	0,0	0,0	13,58	50,63	0,00	0,00	0	0
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0
	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0	0	0	0
	Итого за обед:	835	26,87	28,66	112,48	828,45	71,62	4,69	98,58	43,06
Уплотненный полдник										
171	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0	0	0	0
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	122,55	20,62	99,08	13,67
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	62	112,55	18,42	99,08	3,67
	Итого за уплотненный полдник:	370	10,16	8,4	69,59	400,9	122,55	20,62	99,08	13,67
	Итого за день:					1903,61				