Кильдюшкина Светлана Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Кильдюшкина Светлана Анатольевна
DN: cn=Кильдюшкина Светлана Анатольевна, o=МАДОУ МО ГК № 3, ou=Заведующая, email=detsadik3@yandex.ru, c=RU

Утверждаю:
Заведующая МАДОУМО ГК № 3
Кильдюшкина С.А.
Приказ № 174 от 02.11.2022 г.

примерное десятидневное меню
МАДОУ МО ГК № 3
возрастная группа от 3 до 7 лет (зимний период)

Разработала и.о. технолога детского питания МАДОУ МО ГК № 3 – Балабаева Т.Ф.

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	макаронные изделия отварные (с маслом)	150	5.5	4.35	26.33	166.4	0	205
	чай с сахаром	200\8	0.05	0.013	9.3	37.3	0.03	1167
	сыр	10	1.59	2.05	0	25.2	0.042	7
	хлеб пшеничный	30	2.96	0.32	19.2	85.6	0	
	кондитерские изделия сушка)	20	0.05	3.6	0.05	33	0	
2-ой ЗАВТРАК	сок промышленного производства	200	0	0	23	92	12	
ОБЕД	салат из капусты квашенной	50	0.63	2.5	3.73	40.1	10	95
	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.39	4.21	13.05	107.8	4.649	81
	жаркое по-домашнему	180	22.02	5.64	19.58	217.05	7.68	276
	напиток яблочный	180	0.08	0	16.8	64.17	2.9	701
	хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	23.2	108.5	0	
	хлеб ржаной	40	2.72	0.48	18.56	86	0	
15 Ч 30 МИН:	кисломолочная продукция (кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	каша из смеси круп с изюмом	200	9.96	11.36	39.57	300.4	1.2	177
	булочка "Дорожная"	60	4.07	8.37	31.4	217.2	0	470
	кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	101	1.3	395
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**65.8**	**50.663**	**266.92**	**1771.72**	**41.061**	

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	вареники ленивые (отварные) со сметаной	200/10	29.84	15.97	30.85	386.2	0.28	230
	кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	101	1.3	395
2-ой ЗАВТРАК	фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
ОБЕД	томаты соленые	60	1.68	0	0.54	9.6	3	32
	Борщ вегетарианский	200	2.19	4.76	10.95	95.4	14.21	59
	запеканка из печени с рисом	80	9.92	3.95	10.93	118.93	4.64	294
	каша вязкая пшеничная	155	4.003	4.24	24.55	152.4	0	314
	компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	23.2	108.5	0	
	хлеб ржаной	40	2.72	0.48	18.56	86	0	
15 Ч 30 МИН:	кисломолочная продукция (био кефир)	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Ленивые голубцы	160/30	14.12	9.04	20.26	219	20.03	298
	Соус сметанный с томатом	30	0.53	1.49	2.1	24.03	0.4	355
	Кисель из яблок сушеных	180	0.2	0.01	31.68	127.98	0.13	379
	хлеб пшеничный 30/30	30	2.96	0.32	19.2	85.6	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**80.483**	**48.57**	**247.26**	**1739.48**	**56.8**	

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
3 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	томаты соленые	60	1.68	0	0.54	9.6	3	32
	омлет с сыром	170	17.97	21.4	2.48	274.67	0.25	216
	чай с молоком	200	3.53	3.1	15.08	102.67	1.59	394
	хлеб пшеничный	20	2.59	0.28	16.8	74.9	0	
2-ой ЗАВТРАК	фрукты	100	1.5	0.5	21	96	10	
ОБЕД	салат из горошка зеленого консервированного	60	1.78	3.1	3.74	50.16	6.6	10
	рассольник ленинградский	200	1.84	5.39	12.95	107.77	5.77	76
	плов из птицы	200	20.7	8.46	33.4	292.43	0.5	304
	компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.024	24.99	101.7	0.36	376
	хлеб пшеничный	40	2.59	0.28	16.8	74.9	0	
	хлеб ржаной	40	2.72	0.48	18.56	86	0	
15 Ч 30 МИН:	кисломолочная продукция (кефи	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	рыба соленая	50	8.5	4.29	0	72	0	8
	картофель отварной	150	2.85	4.31	23	142.35	21	318
	чай с лимоном	180/8/6	0.08	0.012	8.41	34.8	1.7	1168
	хлеб пшеничный	20	2.59	0.28	16.8	74.9	0	
	Булочка домашняя	60	4.4	7.5	32.4	214.8	0	469
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**80.93**	**63.906**	**254.15**	**1899.65**	**52.03**	

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	каша жидкая (пшено)	210	4.6	4.89	27.92	187.68	0	185
	чай с молоком	200	3.53	3.1	15.08	102.67	1.59	394
	хлеб пшеничный	30	2.96	0.32	19.2	85.6	0	
	сыр	10	1.59	2.05	0	25.2	0.042	7
	печенье	20	1.5	1.96	14.88	83.4	0	
2-ой ЗАВТРАК	сок промышленного производства	200	0	0	23	92	12	
ОБЕД	огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	3	32
	Суп из овощей	200	1.76	3.52	9.92	79.2	2.99	135
	фрикадельки мясные в соусе томатном	60/30	9.25	8.35	6.86	139.97	0.13	288
	соус сметанный с томатом	30	0.53	1.49	2.1	24.03	0.4	355
	каша вязкая (перловая)	155	3.07	3.99	21.08	135	0	168
	напиток яблочный	180	0.08	0	16.8	64.17	2.9	701
	хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	23.2	108.5	0	
	хлеб ржаной	40	2.72	0.48	18.56	86	0	
15 Ч 30 МИН:	кисломолочная продукция (кефир)	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	салат из моркови	60	0.74	0.05	6.96	31.38	2.88	41
	пудинг из творога (запеченный)	150	22.7	16.14	36.5	392.02	0.28	235
	молоко сгущенное	10	2.8	2.4	12.75	25.2	0	
	молоко кипяченое	180	5.49	4.89	9.09	102	2.46	400
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**72.42**	**58.79**	**272.12**	**1861.82**	**29.932**	

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	суп молочный с крупой (Геркулес)	200	5.92	5.93	17.93	148.8	0.91	94
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	12.27	118.6	1.6	397
	хлеб пшеничный	20	2.59	0.28	16.8	74.9	0	
	масло	10	0.1	7.26	0.12	66	0	6
	пряник	20	3.06	3.06	26.93	86	0	0
2-ой ЗАВТРАК	фрукты	100	0.9	0.2	8.1	43	60	
ОБЕД	салат из свеклы	40	0.58	2.43	3.34	37.55	3.79	33
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.7	83.7	6.6	82
	рыба припущенная	75	12.4	1.7	0.23	65.3	0.25	245
	Пюре картофельное	130	2.65	4.16	17.7	118.95	15.7	321
	напиток лимонный	180	0.12	0.012	20	80.6	2.3	1201
	хлеб пшеничный	40	2.59	0.28	16.8	74.9	0	
	хлеб ржаной	40	2.72	0.48	18.56	86	0	
15 Ч 30 МИН:	кисломолочная продукция (био кефир)	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	гуляш из отварного мяса	80	10.28	8.27	2.64	126	0.4	277
	капуста лущеная	150	2.97	5.56	14.23	118.5	24.55	132
	Кисель из яблок сушеных	180	0.2	0.01	31.68	127.98	0.13	379
	хлеб пшеничный	20	2.59	0.28	16.8	74.9	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**61.24**	**50.3**	**245**	**1621.68**	**117.49**	

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
6 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	каша вязкая с маслом сливочным (гречневая)	160	4.67	4.86	25.83	166	0	168
	яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	209
	чай с сахаром	180/8	0.05	0.012	8.38	33.6	0.024	1167
	хлеб пшеничный	20	2.59	0.28	16.8	74.9	0	
	сыр	10	1.59	2.05	0	25.2	0.042	7
	печенье	20	1.5	1.96	14.88	83.4	0	
2-ой ЗАВТРАК	сок промышленного производства	200	0	0	23	92	12	
ОБЕД	салат из соленных огурцов с луком	50	0.42	2.55	1.3	29.9	2.67	19
	суп с галушками	200	4.76	6.4	25.79	179.8	12.25	14
	плов из говядины	180	18.61	15.04	28.69	324.54	1.36	779
	компот из свежих фруктов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	хлеб пшеничный	40	2.59	0.28	16.8	74.9	0	
	хлеб ржаной	40	2.72	0.48	18.56	86	0	
15 Ч 30 МИН:	кисломолочная продукция (кеф	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	АЗУ	170	15.13	8.16	16.49	199.92	19.3	438
	булочка ванильная	60	4.74	4.06	32.68	193	0	467
	Кисель из яблок сушеных	180	0.2	0.01	31.68	127.98	0.13	379
	хлеб пшеничный	20	2.59	0.28	16.8	74.9	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**72.62**	**55.662**	**306.67**	**2006.88**	**50.586**	

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	суп молочный с макаронными изделиями	200	5.74	5.2	18.83	145.2	0.92	93
	Какао с молоком	200	4.2	3.62	12.27	118.6	1.6	397
	хлеб пшеничный	30	2.96	0.32	19.2	85.6	0	
	кондитерские изделия сушка)	20	0.05	3.6	0.05	33	0	
2-ой ЗАВТРАК	фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
ОБЕД	салат из свеклы	40	0.58	2.43	3.34	37.55	3.79	33
	суп картофельный с крупой9гречкой и мясом)	200	7.47	6	11.42	129.64	6.6	80
	рыба отварная	80	14.03	0.55	0.63	64	0.58	242
	Пюре картофельное	130	2.65	4.16	17.7	118.95	15.7	321
	напиток лимонный	180	0.12	0.012	20	80.6	2.3	1201
	хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	23.2	108.5	0	
	хлеб ржаной	40	2.72	0.48	18.56	86	0	
15 Ч 30 МИН:	кисломолочная продукция (био кефир)	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	морковь с сахаром	60	0.74	0.05	6.96	31.38	2.88	41
	запеканка из творога	150	27.16	20.08	31.58	416.7	0.43	237
	сметана	20	2.58	1.58	17.42	19.53	0	
	молоко кипяченое	180	5.49	4.89	9.09	102	2.46	400
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**85.51**	**58.47**	**227.3**	**1714.25**	**48.52**	

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	омлет натуральный	150	14.94	17.31	2.56	225.78	0.23	215
	икра кабачковая	50	0.95	4.45	3.85	59.5	3.5	51
	кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.95	101	1.3	395
	хлеб пшеничный	20	2.59	0.28	16.8	74.9	0	
2-ой ЗАВТРАК	фрукты	100	1.5	0.5	21	96	10	
ОБЕД	салат из квашеной капусты	50	0.63	2.5	3.73	40.1	10	95
	свекольник	200	3.01	5.83	13.44	114.25	7.01	12
	птица тушеная в соусе с овощами (соус сметанный с томатом)	190	11.51	10.07	21.29	222.27	9.44	302
	соус сметанный с томатом	30	0.53	1.49	2.1	24.03	0.4	355
	кисель из сушеных яблок	180	0.2	0.01	31.68	127.98	0.13	379
	хлеб пшеничный	40	2.59	0.28	16.8	74.9	0	
	хлеб ржаной	40	2.72	0.48	18.56	86	0	
15 Ч 30 МИН:	кисломолочная продукция (кефир)	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	котлеты рыбные запеченные	70	9.31	3.29	6.7	93.62	0.29	255
	картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	21	318
	чай с лимоном	180/8/6	0.08	0.012	8.41	34.8	1.7	1168
	хлеб пшеничный	20	2.59	0.28	16.8	74.9	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**64.39**	**58.27**	**229.9**	**1682.38**	**66.26**	

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
9 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	209
	капуста тушеная	150	3.08	4.83	14.15	112.6	25.73	336
	чай с сахаром	180/8	0.05	0.012	8.38	33.6	0.024	1167
	хлеб пшеничный	20	2.59	0.28	16.8	74.9	0	
	печенье							
2-ой ЗАВТРАК	фрукты	100	0.9	0.2	8.1	43	60	
ОБЕД	салат из горошка зеленого консервированного	60	1.78	3.1	3.74	50.16	6.6	10
	суп с яичными хлопьями	200	3.41	3.48	22.24	133.92	16.2	61
	котлеты рубленные с соусом томатным	80	12.42	9.43	12.86	185.34	0.11	282
	макаронные изделия отварный	150	5.5	4.35	26.33	166.4	0	205
	соус томатный	45	0.52	1.89	3.6	33.5	1.06	348
	напиток яблочный	200	0.09	0	18.7	71.3	3.24	701
	хлеб пшеничный	40	2.59	0.28	16.8	74.9	0	
	хлеб ржаной	40	2.72	0.48	18.56	86	0	
15 Ч 30 МИН:	кисломолочная продукция (био кефир)	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	морковь с сахаром	60	0.74	0.05	6.96	31.38	2.88	41
	суп молочный с крупой (Геркулес)	200	5.92	5.93	17.93	148.8	0.91	94
	кисель молочный	180	3.78	3.35	27.22	154.26	1.29	384
	хлеб пшеничный	20	2.59	0.28	16.8	74.9	0	
	Булочка " дорожная "	60	4.07	8.37	31.4	217.2	0	470
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**63.07**	**55.41**	**278.1**	**1845.16**	**119.304**	

приём пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность(ккал)	витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
10 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	каша жидкая манная	200	3.02	3.88	25.31	148	0	185
	чай с молоком	200	3.53	3.1	15.08	102.67	1.59	394
	хлеб пшеничный	15	0.58	4.59	9.37	81.3	0	
	сыр	10	1.59	2.05	0	25.2	0.042	7
2-ой ЗАВТРАК	сок промышленного производства	200	0	0	23	92	12	
ОБЕД	томаты соленые	60	1.68	0	0.54	9.6	3	32
	суп картофельный с (рыбой)	200	4.84	2.84	9.76	95.2	8.96	84
	Печень по -строгановски	70/50	16.57	14.03	4.4	231.25	10.56	255
	Пюре картофельное	130	2.65	4.16	17.7	118.95	15.7	321
	компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.024	24.99	101.7	0.36	376
	хлеб пшеничный	40	2.59	0.28	16.8	74.9	0	
	хлеб ржаной	40	2.72	0.48	18.56	86	0	
15 Ч 30 МИН:	кисломолочная продукция (кефир)	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	яблоки печеные	80	0.32	0.32	18	78.4	3.39	385
	каша жидкая рисовая	210	2081	3.99	34.13	183.68	0	185
	кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	12.75	84	1.17	395
	хлеб пшеничный	15	0.58	4.59	9.37	81.3	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**2130.1**	**51.234**	**246.96**	**1684.15**	**58.032**	

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг
	Б	Ж	У		
итого за весь период:	697.697	551.283	2574.31	17827.17	640.015
среднее значение за период:	69.7697	55.1283	257.431	1782.717	64.0015
содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности	15.8	28	56		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010.-628 с.

[1] Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.- В.Т. Лапшина.- М.: «Хлебпродинформ».-2004.- 640с.

[2] Сборник карточек – раскладок блюд ежедневного рациона питания г.Анапа,2001 г.

[3] Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.- М.: Экономика.-1983.- 720с. (Министерство торговли СССР).ПРИЛОЖЕНИЕ «Расчеты расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий»

[4] Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию общественного питания/ Составитель Могильный М.П. – М.: ДеЛи плюс, 2011. – 1008 с.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:Справочник,-М.:ДеЛи принт, 2008.-276с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В предложенном варианте меню, фрукты могут быть заменены по сезону.

на 100 грамм	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
съедобной части:	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Яблоки	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
Груши	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
Апельсин	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3
Мандарин	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0.2	35	17	11	0.1
Банан	1.5	0.5	21	96	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6
Слива	0.8	0.3	9.6	49	0.06	10	0	0.6	20	20	9	0.5
Виноград	0.6	0.6	15.4	72	0.05	6	0	0.4	30	22	17	0.6
Земляника садовая	0.8	0.4	7.5	41	0.03	60	0	0.5	40	23	18	1.2
Вишня	0.8	0.2	10.6	52	0.03	15	0	0.3	37	30	26	0.5
Черешня	1.1	0.4	10.6	52	0.01	15	0	0.3	33	28	24	1.8
Алыча	0.2	0.1	7.9	34	0.02	13	0	0.3	27	25	21	1.9
Абрикос	0.9	0.1	9	44	0.03	10	0	1.1	28	26	8	0.7
Персик	0.9	0.1	9.5	45	0.04	10	0	1.1	20	34	16	0.6