УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий

 МБДОУ «Теремок»

.…………..Орлова Г.Г.

Приказ № -а от 01.04.2024 г.

**Основное десятидневное меню для организации питания детей 3-7 лет, МБДОУ «Теремок» пгт Славянка**

**(весенне-летний период)**

Составлено в соответствии с СанПин

2.3/2.4.3590-20

На основе “Сборника рецептур блюд и

кулинарных Изделий для питания детей

 в дошкольных организациях.

Сборника технологических

 нормативов” (Под ред. М. Н .Могильного,

В. Н. Тутельяна- М. ДеЛи Плюс 2011-548.)

|  |
| --- |
| **1 день** |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак |
| Каша молочная рисовая | 200 | 4,39 | 4,2 | 28,3 | 169 | 109 |
| Бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,9 | 3,2 | 14,09 | 97,52 | 415 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 445 | 9,95 | 15,83 | 59,14 | 420,2 |   |
| Второй завтрак |
| Фрукт (яблоко) | 130 | 1,95 | 0,65 | 27,3 | 124,8 | 386 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 130 | 1,95 | 0,65 | 27,3 | 124,8 |   |
| Обед |
| Салат из моркови | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 32,13 | 42 |
| Борщ со свежей капустой | 200 | 1,73 | 4,9 | 12,2 | 100 | 62 |
| Макароны отварные | 150 | 5,66 | 0,67 | 35,16 | 157,93 | 216 |
| Гуляш из печени | 65 | 8,3 | 11,2 | 2,14 | 0,32 | 189 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | пп |
| Напиток из вишни свежей | 200 | 0,32 | 0,08 | 24,2 | 100,6 | 390 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 725 | 20,06 | 17,51 | 97,37 | 477,98 |   |
| Уплотненный полдник |
| Суп овощной с курицей | 140 | 16,91 | 12,98 | 28,72 | 167 | 95 |
| Хлеб  | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | пп  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 9,32 | 37,61 | 411 |
| Итого: | 370 | 17,56 | 14,47 | 40,03 | 367,55 |   |
| Итого за день: | 1670 | 49,52 | 48,46 | 223,84 | 1390,53 |   |

|  |
| --- |
| **2день** |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак |
| каша молочная манная | 200 | 4,52 | 4,07 | 30,57 | 177 | 101 |
| Бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,9 | 3,2 | 14,09 | 97,52 | 414 |
| Итого: | 445 | 10,08 | 15,7 | 61,41 | 428,2 |   |
| Второй завтрак |
| Напиток из ягод | 180 | 0,32 | 0,08 | 24,2 | 100,6 | 393 |
| Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | пп |
| Итого: | 210 | 2,57 | 3,02 | 46,52 | 225,7 |   |
| Обед |
| Салат из свеклы | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | 34 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 5,49 | 4,2 | 13,05 | 108 | 87 |
| Плов с мясом  | 180 | 17,39 | 14,57 | 30,59 | 323,1 | 312 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 8,7 | пп |
| Компот из сухих фруктов (яблоко) | 200 | 0,31 | 0 | 20,1 | 81 | 394 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 690 | 27,34 | 23,02 | 85,63 | 577,14 |   |
| Уплотненный полдник |
| Булочка домашняя | 80 | 6,01 | 10,4 | 48,27 | 310,69 | 452 |
| Молоко | 200 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 419 |
| Итого: | 280 | 11,49 | 15,28 | 57,34 | 412,69 |   |
| Итого за день: | 1356,49 | 51,48 | 57,02 | 250,9 | 1643,73 |   |

|  |
| --- |
| **3 день** |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак |
| Каша молочная кукурузная | 200 | 6,2 | 5,28 | 27,9 | 184 | 101 |
| Бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,46 | 39,19 | 412 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 445 | 8,96 | 13,73 | 54,11 | 376,87 |   |
| Второй завтрак |
| Снежок | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 420 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |   |
| Обед |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 0,96 | 6,05 | 1,8 | 65,24 | 17 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 5,3 | 4,14 | 12,3 | 111,2 | 80 |
| Рыба тушеная с овощами | 80 | 7,66 | 3,85 | 2,2 | 74 | 260 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,37 | 5,25 | 20,5 | 151,8 | 339 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | пп |
| Напиток из ягод | 180 | 0,32 | 0,08 | 24,2 | 100,6 | 393 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 720 | 20,91 | 19,97 | 77,7 | 589,84 |   |
| Уплотненный полдник |
| Икра кабачковая | 50 | 0,58 | 2,58 | 3,58 | 40,5 | 53 |
| Макароны отварные | 150 | 5,66 | 0,67 | 35,16 | 157,93 | 216 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 9,32 | 37,61 | 411 |
| Итого: | 400 | 6,29 | 3,26 | 48,06 | 236,04 |   |
| Итого за день: | 1765 | 41,96 | 41,96 | 187,87 | 1308,75 |   |

|  |
| --- |
| **4 день** |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 213 |
| Икра кабачковая | 50 | 0,58 | 2,58 | 3,58 | 40,5 | 53 |
| Бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 | 1 |
| Чай с молоком | 200 | 3,53 | 5,85 | 14,96 | 109,61 | 413 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 335 | 11,85 | 21,46 | 35,57 | 366,79 |   |
| Второй завтрак |
|  Сок  | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 97,2 | 420 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 97,2 |   |
| Обед |
| Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,21 | 45,46 | 15 |
| Суп рыбный с крупой | 200 | 4,84 | 2,84 | 9,75 | 95,2 | 90 |
| Тефтели мясо-крупяные | 150 | 22,7 | 17 | 11,6 | 303,7 | 301 |
| Соус томатный | 30 | 8 | 2,12 | 3,7 | 35,9 | 367 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | пп |
| Кисель из свежих ягод | 200 | 0,12 | 0,1 | 27 | 109,4 | 393 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 690 | 39,55 | 26,35 | 70,96 | 676,66 |   |
| Уплотненный полдник |
|  Суп молочный с крупой (рис) | 200 | 4,6 | 1,87 | 44,44 | 212,8 | 101 |
| Чай | 200 | 0,05 | 0,01 | 9,32 | 37,61 | 411 |
| Батон с повидлом |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 400 | 5,1 | 1,88 | 53,76 | 250,41 |   |
| Итого за день: | 1705 |  61,72 | 54,19 | 167,85 | 1391,06 |   |

|  |
| --- |
| **5 день** |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак |
| Каша молочная пшенная | 200 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200 | 182 |
| Бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 | 1 |
| Чай с молоком | 200 | 3,53 | 5,85 | 14,96 | 109,61 | 413 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 445 | 11,86 | 19,56 | 64,26 | 463,29 |   |
| Второй завтрак |
| Фрукт | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 | 386 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 |   |
| Обед |
| Салат из капусты белокачанной | 60 | 1,78 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 20 |
| Суп картофельный с вермишелью | 200 | 1,39 | 3,9 | 7,3 | 68 | 103 |
| Гречка | 140 | 3,55 | 5,07 | 37,07 | 208,06 | 332 |
| Суфле из печени | 80 | 13,14 | 5,48 | 5,12 | 116,88 | 104 |
| Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,3 | 2,4 | 22,35 | 366 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | пп |
| Компот из сухих фруктов ( яблок) | 200 | 0,31 | 1 | 20,1 | 81 | 394 |
| Итого: | 760 | 23,82 | 20,46 | 92,44 | 633,45 |   |
| Уплотненный полдник |
| Запеканка творожная с морковью | 150 | 30,6 | 26,9 | 41,0 | 740 | 252 |
| Соус сметанный сладкий | 30 | 0,51 | 2,47 | 2,5 | 31,27 | 385 |
| Чай сладкий | 200 | 0,05 | 0,01 | 9,32 | 37,61 | 411 |
| Итого: | 380 | 31,16 |  29,38 |  52,82 | 416,68 |   |
| Итого за день: | 1715 |  67,36 |  69,92 |  222,26 |  1574,52 |   |

|  |
| --- |
| **6день** |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
|   |
| Каша пшеничная вязкая молочная | 200 | 5,43 | 4,23 | 33,38 | 193 | 101 |
| Бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 | 1 |
| Какао с молоком | 200 | 4,21 | 4,33 | 16,69 | 123,89 | 416 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 445 | 12,3 | 16,99 | 66,82 | 470,57 |   |
| Второй завтрак |
| Напиток из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,03 | 97 | 124 |
| Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | пп |
| Итого: | 230 | 2,41 | 3,1 | 40,35 | 222,1 |   |
| Обед |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 | 13 |
| Щи из свежей капусты с картофелем  | 200 | 4,3 | 4,2 | 13,05 | 108 | 73 |
| Котлета рыбная | 80 | 10,59 | 6,47 | 4,17 | 117 | 271 |
| Рис отварной | 140 | 3,55 | 5,07 | 37,07 | 208,06 | 332 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | пп |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 18,97 | 94,03 | 417 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 730 | 22,9 | 16,68 | 91,52 | 622,49 |   |
| Уплотненный полдник |
| Вареники с картофелем | 140 | 5,3 | 1,37 | 42,94 | 194,63 | 426 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 9,32 | 37,61 | 411 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 340 | 5,35 | 1,38 |  44,26 |  232,24 |   |
| Итого за день: | 1745 |  42.96 |  38,15 |  242,95 | 1674,61 |   |

|  |
| --- |
| **7 день** |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак |
| Каша из хлопьев овсяных Геркулес | 200 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 187 | 101 |
| Бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 | 1 |
| Сыр | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 54,6 | 7 |
| Какао с молоком | 200 | 4,21 | 4,33 | 16,69 | 123,89 | 416 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 460 | 15,74 | 23,56 | 60,57 | 519,17 |   |
| Второй завтрак |
| Сок фруктовый | 200 | 0,9 | 1,18 | 18,18 | 82,8 | 418 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 200 | 0,9 | 1,18 | 18,18 | 82,8 |   |
| Обед |
| Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 35,88 | 20 |
| Суп картофельный с овощами | 200 | 8,6 | 8,4 | 14,33 | 167 | 95 |
| Каша пшеничная | 150 | 4,18 | 5 | 23,9 | 157,5 | 331 |
| Котлета мясная | 80 | 12,59 | 12,12 | 13,25 | 208,18 | 299 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | пп |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,68 | 0,28 | 18,97 | 94,03 | 394 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 740 | 29,86 | 29,46 | 88,71 | 749,59 |   |
| Уплотненный полдник |
|  Винегрет  | 150 | 2,9 | 6,8 | 16,12 | 138,6 | 426 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | пп |
| Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 9,32 | 37,61 | 411 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 420 | 5,99 | 7,13 | 45,12 | 270,21 |   |
| Итого за день: | 1820 | 52,49 | 61,33 | 212,58 | 1621,77 |   |

|  |
| --- |
| **8 день** |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак |
| Омлет натуральный запеченый | 100 | 9,28 | 18,03 | 1,86 | 193 | 215 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | пп |
| Какао с молоком | 200 | 4,21 | 4,33 | 16,69 | 123,89 | 416 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 340 | 16,53 | 22,68 | 38,23 | 410,89 |   |
| Второй завтрак |
| фрукты | 200 | 0,9 | 1,18 | 18,18 | 82,8 | 418 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 200 | 0,9 | 1,18 | 18,18 | 82,8 |   |
| Обед |
| Салат из моркови | 60 | 0,75 | 0,06 | 6,97 | 32,13 | 42 |
| Рассольник на мясном бульоне | 200 | 6,09 | 4,08 | 8,7 | 83,2 | 80 |
| Курица тушеная в соусе | 70 | 8,2 | 7,5 | 2 | 109 | 318 |
| Каша гречневая | 160 | 8,6 | 4,95 | 39 | 233,4 | 179 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | пп |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 18,97 | 94,03 | 417 |
| Итого: | 740 | 27,62 | 17,47 | 92,34 | 638,76 |   |
| Уплотненный полдник |
|  Суп молочный с крупой (ячневой)  | 200 | 4,15 | 5,9 | 37,5 | 220,5 | 101 |
| Хлеб пшеничный  | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | пп |
| Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 9,32 | 37,61 | 411 |
| Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | пп |
| Итого: | 470 | 9,49 | 9,17 | 88,82 | 477,21 |   |
| Итого за день: | 1750 | 54,54 | 50,5 | 237,57 | 1609,66 |   |

|  |
| --- |
| **9 день** |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак |
| Суп молочный с крупой гречневой | 200 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184 | 101 |
| Бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 | 1 |
| Сыр | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 54,6 | 7 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 412 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 440 | 12,47 | 18,15 | 54,85 | 433,28 |   |
| Второй завтрак |
| йогурт | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 418 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |   |
| Обед |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Суп крестьянский  | 200 | 1,8 | 6,1 | 12,33 | 112,4 | 86 |
| Ленивые голубцы с мясом | 160 | 21,71 | 16,55 | 15,02 | 296 | 315 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | пп |
| Компот из сухих фруктов ( яблок) | 200 | 0,31 | 1 | 20,1 | 81 | 394 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 610 | 27,12 | 24,25 | 64,15 | 576,4 |   |
| Уплотненный полдник |
| Ватрушка с творогом | 100 | 7,8 | 6,12 | 53,86 | 302 | 441 |
| Молоко | 200 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 419 |
| Итого: | 300 | 13,28 | 11 | 62,93 | 404 |   |
| Итого за день: | 1550 | 53,87 | 53,6 | 202,13 | 1505,68 |   |

|  |
| --- |
| **10день** |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак |
| Вермишель отварная с маслом | 150 | 5,66 | 0,67 | 35,16 | 157,93 | 216 |
| Бутерброд с маслом | 45 | 2,66 | 8,43 | 16,75 | 153,68 | 1 |
| Какао с молоком | 200 | 4,21 | 4,33 | 16,69 | 123,89 | 416 |
| Итого: | 395 | 12,53 | 13,43 | 68,6 | 435,5 |   |
| Второй завтрак |
|  Сок  | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 418 |
| Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | пп |
| Итого: | 230 | 3,25 | 3,14 | 42,52 | 217,1 |   |
| Обед |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 0,96 | 6,05 | 1,8 | 65,24 | 17 |
| Свекольник  | 200 | 1,75 | 3,55 | 9,68 | 77,19 | 64 |
| Жаркое по-домашнему | 180 | 9,09 | 6,5 | 16,49 | 161 | 292 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | пп |
| Напиток из свежих ягод | 200 | 0,31 | 1 | 20,1 | 81 | 393 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Итого: | 690 | 15,41 | 17,7 | 64,77 | 471,43 |   |
| Уплотненный полдник |
| Плов из риса с курагой | 180 | 4,33 | 5,72 | 51,19 | 274,8 | 190 |
| Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 2,56 | 104,8 | пп |
| Чай с сахаром | 200 | 0,05 | 0,01 | 9,32 | 37,61 | 411 |
| Итого: | 420 | 7,38 | 6,89 | 63,07 | 417,21 |   |
| Итого за день: | 1735 | 38,57 | 41,16 | 238,96 | 1541,24 |   |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | **Масса порций** | **Белки,г** | **Жиры, г** | **Углеводы,г** | **Ккал** |
| **Итого за 10 дней** | 16811,49 | 517,65 | 525,06 | 2173,67 | 15325,94 |
| **Среднее за сутки** | 1681,14 | 51,765 | 52,506 | 217,367 | 1532,594 |
| **Нормы** | **1530** | **45,9** | **51** | **221,85** | 1530 |

