

УТВЕРЖДЕНО:

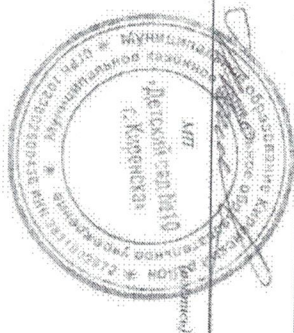
Заведующий (ая)

МКОУ "Детский сад №10 г. Киренска"

(подпись: ОО)

Швецова Е.Г.

(подпись)



Перспективное десятидневное меню

для организации питания детей от 3-ех до 7-ми лет с пребыванием 8-10 часов
на весенне-летний период.

Разработано Управлением образования администрации Киренского муниципального района
При составлении десятидневного меню использована:

литература:

- Сборник технических нормативов – «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2012 г. – 584 с. Автор: Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна (788 блюд);
- «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детский оздоровительных учреждений» Перевалов – г. Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г. (699 блюд);
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: Делли принт, 2011 (773 блюд);
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

программный продукт:

«Детский сад- Школа. Питание» программного центра "Помощь образованию".

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.

По представленному меню проводится искусственная витаминизация готового третьего блюда. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.д.) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Неделя 1			Белки	Жиры	Углеводы	Ценность	
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,65	4,60	19,15	111,55	268
	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	12,02	58,76	502
	Бутерброд с сыром	44/13	3,17	0,44	13,29	93,63	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		407	6,92	5,14	44,46	263,94	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	188	0,00	0,00	22,56	90,24	пром. изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		188	0	0	22,56	90,24	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	3,60	7,67	82,5	133
	Суфле рыбное с маслом	70	9,09	4,20	2,92	107,62	297
	Салат Студенческий	60	1,68	7,16	4,26	78,8	пром. изг.
	Кисель из ягод	180	0,09	0,11	19,06	86,4	520
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,46	12,69	66,12	пром. изг.
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	14,33	15,53	46,6	421,44	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	4,22	4,50	8,46	95,4	534
	Бабушкин пирог	50	1,73	8,59	21,20	182	604
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5,95	13,09	29,66	277,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	27,2	33,76	143,28	1053,02	

Возрастная Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Неделя 1			Белки	Жиры	Углеводы	Ценность	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша гречневая жидкая	150	3,71	4,05	21,51		
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	150,12	155
	Бутерброд с маслом	26/9	2,10	6,74	9,78	144	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	9,41	14,09	56,29	382,72	88,61
ЗАВТРАК 2	Йогурт	130	3,64	4,16	13,27		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	3,64	4,16	13,27	103,08	пром. изг.
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	162/18	4,42	3,51	10,81	103,08	
	Солынка с говядиной	132/34	14,40	21,74	10,60	104,15	154
	Овощи консервированные с лимонной кислотой	60	0,66	0,06	0,96	324,66	371
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	24,30	12	пром. изг.
	Хлеб пшеничный	38	2,51	0,46	12,69	99	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		616	22,08	25,77	59,36	66,12	пром. изг.
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	19,23	28,90	36,25	605,93	
	Чай с медом	180	0,09	0,00	13,50	368,5	295
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	19,32	28,9	49,75	52,02	503
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1389	54,45	72,92	178,67	420,52	
						1512,25	

Возрастная Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом с маслом	24,5/16,5/4	1,75	3,17	19,46	106,29	2
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	15,90	81	506
	Макароны с сыром	150/20	10,79	17,41	3,70	210,93	307
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	14,14	21,88	39,06	398,22	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	130	3,64	4,16	13,27	103,08	пром. изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	3,64	4,16	13,27	103,08	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,71	5,74	41,4	151
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,41	5,58	28,14	207,29	243
	Котлеты припущенные куриные	70	9,50	7,50	6,50	112	417
	Овощи консервированные с лимонной кислотой	60	0,48	0,06	1,02	7,8	пром. изг.
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	24,30	99	527
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	пром. изг.
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	18,55	15,09	80,46	537,99	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	12,02	58,76	502
	Булочка с повидлом	50/10	2,51	2,58	25,50	145,5	172
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	2,61	2,68	37,52	204,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	38,94	43,81	170,31	1243,55	

Возрастная Дети 3-7 лет

Прием пищи		Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1						Белки	Жиры	Углеводы		
День 4										
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая	150	3,49	7,92	24,58		200,35	262		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90		79	513		
	Бутерброд с сыром	43,5/13,5	3,17	3,07	13,29		93,63	1		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		407	9,86	13,69	53,77		372,98			
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	22,80		87	398		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2										
ОБЕД	Кисель из ягод	200	0,32	0,14	22,8		87			
	Уха рыбацкая	180	0,72	0,05	24,52		102,6	521		
	Азу с мясом	160/20	4,03	1,60	6,98		59,4	157		
	Салат Мозайка	127/73	13,30	9,80	20,80		295,84	434		
	Хлеб пшеничный	60	0,80	4,00	4,90		68	351		
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	2,28	0,24	14,76		70,5	пром. изг.		
ПОЛДНИК	Пирожки скалустой	698	21,13	15,69	71,96		596,34			
	Чай сладкий с лимоном	36/24	2,60	3,20	17,87		114,67	578		
		200	0,10	0,10	12,02		58,76	534		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	2,70	3,3	29,89		173,43			
		1505	34,01	32,82	178,42		1229,75			

Возрастная Дети 3-7 лет

Прием пищи		Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Неделя 1		Белки			Жиры	Углеводы				
День 5										
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая			150	3,65	4,60	19,15			
	Бутерброд с маслом			26/9	2,10	6,74	9,78		111,55/268	
	Кофейный напиток с молоком			200	3,20	2,70	15,90		88,6/1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				385	8,95	14,04	44,83		79/513	
ЗАВТРАК 2		Соки овощные, фруктовые и ягодные			188	0,00	0,00	22,56		279,15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2				188	0	0	22,56		90,24	пром. изг.
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем			180	1,30	3,74	6,43		90,24	
	Плов из птицы отварной			130/70	9,24	14,14	336,10		75,18/147	
	Салат из горошка зеленого консервированного			50	1,49	2,60	4,12		311,9/248	
	Компот консервированный			180	0,09	0,00	24,30		41,72	пром. изг.
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,24	14,76		99	пром. изг.
ИТОГО ЗА ОБЕД				640	14,4	20,72	385,71		70,5	пром. изг.
ПОЛДНИК	Булочка с сахаром			50/10	2,51	2,58	25,50		598,3	
	Чай с сахаром			200	0,10	0,10	12,02		147,5/326	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК				260	2,61	2,68	37,52		58,76/502	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1473	25,96	37,44	490,62		206,26	
									1173,95	

Возрастная Дети 3-7 лет

Прием пищи		Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2		Белки	Жиры	Углеводы						
День 6										
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая				170	4,09	5,99	24,48		
	Какао с молоком				200	3,60	3,30	25,00	154,14	272
	Бутерброд с маслом				26/9	2,10	6,74	9,78	144	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК					405	9,79	16,03	59,26	386,74	88,61
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные				188	1,32	0,00	19,18		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2					188	1,32	0	19,18	88,36	пром. изг.
ОБЕД	Суп крестьянский с фасолью				180	1,35	3,83	7,43		
	Говбцы ленивые				130	2,60	6,95	11,05	70,06	160
	Салат Зимний				60	1,49	2,60	4,12	101	35/8
	Кисель из ягод				180	0,24	0,10	21,42	41,72	201
	Хлеб пшеничный				30	2,28	0,24	14,76	87	517
ИТОГО ЗА ОБЕД					580	7,96	13,72	58,78	70,5	пром. изг.
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем				36/24	2,60	3,20	17,87	370,28	
	Чай с медом				180	0,09	0,00	13,50	114,67	172
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК					230	2,69	3,20	31,37	52,02	503
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1403	21,76	32,95	168,59	1012,07	

Возрастная Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Неделя 2			Белки	Жиры	Углеводы	Ценность	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,13	3,73	17,08		131,4 307
	Яйцо отварное	30	12,70	11,50	0,80		160 пром. изг.
	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	12,02		58,76 502
	Бутерброд с маслом	26/9	2,10	6,74	9,78		88,6 1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	18,03	22,07	39,68	438,76	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	130	3,64	4,16	13,27		103,08 пром. изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	3,64	4,16	13,27	103,08	
ОБЕД	Суп с домашней лапшой	180	1,30	3,74	6,43		75,18 141
	Каша перловая	130	3,98	5,84	23,27		131,35 411
	Гуляш из говядины	70	5,41	5,58	28,14		207,29 373
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	24,30		99 527
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5 пром. изг.
	Свекла с сыром	56/4	1,68	7,16	4,26		78,8 пром. изг.
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	14,74	22,56	101,16	662,12	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	160	10,79	17,41	3,70		210,93 549
	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	12,02		58,76 502
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	10,89	17,51	15,72	269,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	47,3	66,3	169,83	1473,65	

Возрастная Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	3,80	7,55	19,82	123,4	261
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	508
	Булерброд с повидлом с маслом	20/23/7	1,60	3,40	15,60	82,34	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,00	14,25	60,42	349,74	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	188	1,32	0,00	19,18	88,36	пром. изг.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		188	1,32	0	19,18	88,36	
ОБЕД	Рассольник	180	3,28	4,59	9,79	102,01	138
	Тетели рыбные	70	9,34	5,42	18,92	195,84	346
	Пюре картофельное	130	2,73	5,72	14,17	119,6	82
	Овощи консервированные с лимонной кислотой	60	0,66	0,06	0,96	12	518
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	пром. изг.
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0,24	0,10	21,42	87	пром. изг.
ПОЛДНИК	Биточки манные со сгущенным молоком	130/10	3,64	9,52	45,05	157,88	291
	Чай -заварка	200	0,08	0,00	0,16	5,6	503
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	3,73	9,52	45,21	163,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1598	32,58	39,9	204,83	1188,53	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14687	345,77	439,12	2074,75	12319,84	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1609,6	34,577	43,912	207,475	1231,984	

Возрастная Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Неделя 2			Белки	Жиры	Углеводы	Ценность	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	170	3,34	8,60	20,45		
	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	12,02	157,49	259
	Бутерброд с маслом	26/9	2,10	6,74	9,78	58,76	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	5,54	15,44	42,25	304,85	88,61
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	188	0,94	0,00	23,31		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		188	0,94	0	23,31	103,4	пром. изг.
ОБЕД	Свекольник	180	1,62	2,59	12,19		
	Рулет из мяса говядины с макаронами	120/80	15,06	13,30	34,32	78,37	136
	Салат зимний	60	0,80	4,00	4,90	302,5	296
	Компот фруктовый консервированный	180	0,14	0,14	20,09	68	пром. изг.
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	86,4	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		450	19,90	20,27	86,26	605,77	70,5 пром. изг.
ПОЛДНИК	Калач со сгущено-вареным молоком	70/5	2,50	4,70	31,64		
	Молоко кипяченое	180	4,22	4,50	8,46	203,5	пром. изг.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	6,72	9,2	40,1	298,9	95,4 534
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1498	33,1	44,91	191,92	1312,92	

Возрастная Дети 3-7 лет

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	№ рецептуры
Неделя 2	Белки			Жиры	Углеводы			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	2,95	6,74	18,79		129,65/266	
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	15,90		81/506	
	Бутерброд с маслом	26/9	2,10	6,74	9,78		88,6/1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	6,65	14,78	44,47	299,25		
ЗАВТРАК 2	Йогурт	130	3,64	4,16	13,27		103,08/пром. изг.	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	3,64	4,16	13,27	103,08		
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	22,80		87/538	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	2,48	2,59	16,34		105,01/149	
	Макаронны отварные	130	3,90	0,58	21,17		125,58/370	
	Овощи консервированные с лимонной кислотой	60	0,48	0,06	1,02		7,8/пром. изг.	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5/пром. изг.	
	Котлета мясная	70	9,50	7,50	6,50		112/пром. изг.	
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	18,96	11,11	82,59	507,89		
ПОЛДНИК	Блинчики с джемом	64/7	1,13	4,26	24,27		155,03/174	
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68		54,9/504	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		251	1,22	4,26	37,95	209,93		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1436	30,47	34,31	178,28	1120,15		