

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА САКИ

УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела образования

Перерва М.С.

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей
3-7 лет, посещающих МБДОУ города Саки с 10,5 часовым
пребыванием
на летне-осенний период
Вариант А**

1 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
ЗАВТРАК							
101	суп молочный с крупой (манка)	200	5,206	5,078	16,42	132,2	0,91
414	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0
Итого за прием пищи:		420	10,506	15,04	45,4	359,2	2,08
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
386	плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого за прием пищи:		175	0,775	0,475	17,37	78,5	11,5
ОБЕД							
14	салат из свежих помидоров с луком	70	0,972	4,33	3,304	55,37	14,294
86	суп картофельный с крупой	250	1,578	2,73	14,58	90,75	8,25
335	макаронные изделия отварные	140	5,149	4,214	24,682	157,22	0
299	котлеты рубленые из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
390	компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548
	хлеб ржаной	37,5	2,625	0,45	17,175	83,25	0
Итого за прием пищи:		757,5	22,904	21,1	93,791	657,43	24,212
ПОЛДНИК							
487	полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69	28,9	223	0,03
419	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
Итого за прием пищи:		230	8,39	15,57	37,97	325	2,49
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1582,5	42,575	52,187	194,531	1420,13	40,282

2 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
ЗАВТРАК							
100	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,206	5,078	16,42	132,2	0,91
416	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
3	бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11
39	салат из морковки с яблоком	60	0,57	4,302	6,264	65,466	3,354
Итого за прием пищи:		500	16,126	21,02	57,894	484,666	5,804
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
Итого за прием пищи:		75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
ОБЕД							
71 шк	огурец свежий	50	0,35	0,05	0	6	2,45
87	суп картофельный с бобовыми	250	5,117	5,345	16,137	133,25	5,812
143	капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99
274	щницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62
401	кисель из повидла, джема, варенья	180	0,079	0	20,034	80,46	0,066
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,1	58	0
	хлеб ржаной	37,5	2,625	0,45	17,175	83,25	0
Итого за прием пищи:		772,5	25,281	15,55	88,036	596,96	35,938
ПОЛДНИК							
81	пудинг творожный с изюмом запеченный	100	12,76	8,89	13,82	191,75	0,39
	сметана 15%	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,06
420	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
Итого за прием пищи:		295	18,37	15,64	21,92	308,05	0,99
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1642,5	60,152	52,285	175,42	1424,176	44,232

3 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
ЗАВТРАК							
101	суп молочный с крупой (рис)	200	4,818	5,078	16,832	132,4	0,91
414	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
5	закрытые бутерброды с джемом или повидлом	60	3,26	4,03	29,14	166	0,08
42	салат из моркови	60	0,749	0,058	6,968	31,38	2,88
Итого за прием пищи:		500	11,677	11,58	67,3	420,78	5,04
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
386	плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого за прием пищи:		175	0,775	0,475	17,37	78,5	11,5
ОБЕД							
14	салат из свежих помидоров с луком	70	0,972	4,33	3,304	55,37	14,294
41	суп рыбный	250	15,925	0,75	11,525	130,9	4,425
339	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,439	137,25	18,16
102	печень по-строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52
390	компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,1	58	0
	хлеб ржаной	37,5	2,625	0,45	17,175	83,25	0
Итого за прием пищи:		812,5	39,022	16,48	89,583	674,12	38,947
ПОЛДНИК							
229	омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15
126	икра кабачковая	60	0,544	2,821	3,554	41,76	3,314
133	чай с лимоном	180	0,198	3,654	11,97	47,322	2,83
Итого за прием пищи:		325	8,262	19,94	17,034	246,082	6,294
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1812,5	59,736	48,461	191,287	1419,482	61,781

4 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
ЗАВТРАК							
101	суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	200	5,924	5,932	17,928	148,8	0,91
133	чай с лимоном	180	0,198	3,654	11,97	47,322	2,83
5	закрытые бутерброды с джемом или повидлом	60	3,26	4,03	29,14	166	0,08
Итого за прием пищи:		440	9,382	13,62	59,038	362,122	3,82
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
386	плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого за прием пищи:		175	0,775	0,475	17,37	78,5	11,5
ОБЕД							
21	салат из белокачанной капусты	70	0,985	3,553	6,053	60,13	24,465
71	борщ зеленый	250	3,892	5,735	13,172	118,75	24,75
	сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16	0
60	сложный гарнир (рис отварной,овощи тушеные)	150	4,515	5,85	25,395	175,52	12,45
322	котлета рубленая из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67
398	кисель из кураги	180	0,802	0,054	27,155	106,56	0,439
	хлеб ржаной	37,5	2,625	0,45	17,175	83,25	0
Итого за прием пищи:		777,5	25,719	30,28	102,77	783,21	62,774
ПОЛДНИК							
452	булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0
419	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
Итого за прием пищи:		230	9,12	11,14	36,03	281	2,46
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1622,5	44,996	55,513	215,208	1504,832	80,554

5 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
ЗАВТРАК							
101	суп молочный с крупой (пшено)	200	5,798	5,478	18,572	146,8	0,91
39	салат из морковки с яблоком	60	0,57	4,302	6,264	65,466	3,354
133	чай с лимоном	180	0,198	3,654	11,97	47,322	2,83
3	бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11
Итого за прием пищи:		500	13,246	21,88	56,196	439,588	7,204
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
	печенье	20	1,4	2,8	13,8	86	0
Итого за прием пищи:		95	1,775	2,875	21,37	120,5	1,5
ОБЕД							
13	салат из свежих огурцов	70	0,532	4,262	1,662	47,11	6,65
94	суп-лапша домашняя	250	2,21	5,067	11,922	102,25	0,5
136	картофель отварной	155	3,05	4,17	24,08	146	21,98
88	рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100,04	4,32
394	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,1	58	0
	хлеб ржаной	37,5	2,625	0,45	17,175	83,25	0
Итого за прием пищи:		817,5	20,187	19,16	96,329	638,35	33,81
ПОЛДНИК							
83	сырники творожные, запеченные	100	17,17	13,47	13,06	249,91	0,23
	сгущенное молоко	20	1,4	1,58	1,9	27	0,2
420	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
Итого за прием пищи:		300	23,79	19,55	22,52	368,91	0,97
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1712,5	58,998	63,473	196,415	1567,348	43,484

6 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
ЗАВТРАК							
101	суп молочный с крупой (кукурузная)	200	4,97	5,102	16,502	131,8	0,91
133	чай с лимоном	180	0,198	3,654	11,97	47,322	2,83
1	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0
Итого за прием пищи:		420	7,618	16,31	43,092	315,122	3,74
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
Итого за прием пищи:		75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
ОБЕД							
13	салат из свежих огурцов	70	0,532	4,262	1,662	47,11	6,65
89	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	135	11,2
340	пюре картофельное с морковью	150	2,857	4,621	18,021	125,1	15,745
263	рыба, запеченная в омлете	80	14,17	3,86	2,57	102	0,82
401	кисель из повидла, джема, варенья	180	0,079	0	20,034	80,46	0,066
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,1	58	0
	хлеб ржаной	37,5	2,625	0,45	17,175	83,25	0
Итого за прием пищи:		792,5	28,793	18,6	87,002	630,92	34,481
ПОЛДНИК							
244	вареники ленивые (отварные)	105	14,83	10,86	15,31	218	0,189
	сметана 15%	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,06
420	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
Итого за прием пищи:		300	20,44	17,61	23,41	334,3	0,789
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1587,5	57,226	52,589	161,074	1314,842	40,51

7 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
ЗАВТРАК							
101	суп молочный с крупой (манка)	200	5,206	5,078	16,42	132,2	0,91
134	чай с молоком	180	2,808	2,916	15,93	98,35	0,594
5	закрытые бутерброды с медом или повидлом	60	3,26	4,03	29,14	166	0,08
Итого за прием пищи:		440	11,274	12,02	61,49	396,55	1,584
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
386	плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого за прием пищи:		175	0,775	0,475	17,37	78,5	11,5
ОБЕД							
16	салат летний	70	0,854	3,639	4,514	54,25	13,09
88	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,687	2,837	17,14	104,75	8,25
316	кабачки, баклажаны, перец или помидоры, фаршированные мясом и рисом	160	12,38	7,49	12,46	167	95,09
373	соус сметанный с томатом	30	0,528	1,498	2,107	24,03	0,4
394	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,1	58	0
	хлеб ржаной	37,5	2,625	0,45	17,175	83,25	0
Итого за прием пищи:		752,5	21,374	16,16	90,476	592,98	117,19
ПОЛДНИК							
450	булочка ванильная	100	7,9	8,12	54,48	322	0
172	пудинг из моркови	155	5,38	8,64	21,11	184	2,46
133	чай с лимоном	180	0,198	3,654	11,97	47,322	2,83
Итого за прием пищи:		435	13,478	20,41	87,56	553,322	5,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1802,5	46,901	49,072	256,896	1621,352	135,564

8 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
ЗАВТРАК							
100	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,206	5,078	16,42	132,2	0,91
414	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
3	бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11
Итого за прием пищи:		440	14,736	15,94	50,17	403,2	2,19
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
	печенье	20	1,4	2,8	13,8	86	0
Итого за прием пищи:		95	1,775	2,875	21,37	120,5	1,5
ОБЕД							
14	салат из свежих помидоров с луком	70	0,972	4,33	3,304	55,37	14,294
73	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,885	8,48	84,75	18,465
	сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16	0
337	картофель в молоке	150	3,513	3,729	19,743	126,6	16,159
323	биточки рубленые из птицы паровые	80	11,93	12,62	8,09	194	0,4
390	компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548
	хлеб ржаной	37,5	2,625	0,45	17,175	83,25	0
Итого за прием пищи:		777,5	21,18	27,65	78,642	647,81	50,866
ПОЛДНИК							
227	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0
291	сосиска отварная	55	5,5	11,95	0,2	130	0
126	икра кабачковая	60	0,544	2,821	3,554	41,76	3,314
133	чай с лимоном	180	0,198	3,654	11,97	47,322	2,83
Итого за прием пищи:		335	11,322	23,03	16,004	282,082	6,144
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1647,5	49,013	69,492	166,186	1453,592	60,7

9 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
ЗАВТРАК							
101	суп молочный с рисовой крупой	200	4,818	5,078	16,832	132,4	0,91
416	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0
<i>Итого за прием пищи:</i>		420	10,938	15,82	47,272	375,4	2,34
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
386	плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
<i>Итого за прием пищи:</i>		175	0,775	0,475	17,37	78,5	11,5
ОБЕД							
17	салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца	70	0,892	4,961	2,671	58,87	48,3
87	суп картофельный с бобовыми	250	5,117	5,345	16,137	133,25	5,812
330	каша рассыпчатая (гречневая)	120	6,878	4,874	30,913	195	0
93	гуляш из отварного мяса в молочно-сметаном соусе	120	15,792	11,304	3,252	177,048	0,43
394	компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,1	58	0
	хлеб ржаной	37,5	2,625	0,45	17,175	83,25	0
<i>Итого за прием пищи:</i>		802,5	33,604	27,18	107,228	807,118	54,902
ПОЛДНИК							
463	булочка "Розовая"	60	4,80	1,68	30,24	155,00	0,17
419	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
<i>Итого за прием пищи:</i>		240	10,28	6,56	39,31	257	2,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1637,5	55,597	50,032	211,18	1518,018	71,372

10 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
		сад	сад	сад	сад	сад	сад
ЗАВТРАК							
101	суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,478	17,082	132,4	0,91
43	салат из моркови с курагой	60	0,879	0,063	8,605	38,52	2,741
133	чай с лимоном	180	0,198	3,654	11,97	47,322	2,83
5	закрытые бутерброды с джемом или повидлом	60	3,26	4,03	29,14	166	0,08
Итого за прием пищи:		500	10,307	13,23	66,797	384,242	6,561
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
	печенье	20	1,4	2,8	13,8	86	0
Итого за прием пищи:		95	1,775	2,875	21,37	120,5	1,5
ОБЕД							
71 шк	помидор свежий	50	0,55	0,1	0	11	8,75
64	борщ с картофелем	250	2,05	5	14,107	109,75	8,78
	сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16	0
148	рагу овощное	155	2,4	11,33	13,59	166	8,27
268	рыба запеченная	80	10,08	6,69	7,98	132	0,14
390	компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	12,1	58	0
	хлеб ржаной	37,5	2,625	0,45	17,175	83,25	0
Итого за прием пищи:		787,5	20,005	25,44	86,802	663,84	27,488
ПОЛДНИК							
254	пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19
	сгущенное молоко	20	1,4	1,58	1,9	27	0,2
420	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
Итого за прием пищи:		300	21,35	16,02	28,39	343	0,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1682,5	53,437	57,555	203,359	1511,582	36,479

Приложение

При разработке меню использовались следующие документы:

1. Сборник рецептов на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016.
2. СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи принт, 2011 г.
4. Методические указания г. Москвы разработаны коллективом авторов: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И. (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы) при участии: Андрушко И.В, Асланьян Р.В., Артеменко В.Г., Барминой А.Е., Басовой Л.И., Белых М.С., Бойковой Е.А., Воробьевой Л.Н., Грачиковой С.М., Данилиной Л.А., Держицкой О.Н., Дмитриевой С.А., Евсюковой Т.С., Епифанова Н.М., Ивановой Е.Ю, Жуковой Л.М, Луговкиной Т.В., Лункиной Т.В., Люкшиной О.М., Мазуриной О.Ю., Машинистовой Л.А., Мозгиной Е.П., Мочехиной Н.Н., Мухиной О.М., Отришко М.Г., Паниной Т.А., Паршуткина Д.И. Першиной Н.М., Пилевиной В.В., Поповой Т.М., Прудниковой Л.М., Родионовой Т.Н. Рубцовой Д.А., Самойленко Л.А., Сводиной В.Н., Синяковой Д.В., Спиричева В.Б., Ссориной В.Г., Сычевой М.П., Толпекиной Г.И., Толстых В.К., Федоровской О.М., Фомичевой Н.М., Черновой Н.Ф., Шатверян Т.С., Шатнюк Л.Н., Ширвановой О.Г. , Ямалиевой Г.К.