

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 зимне-весенний период

Вариант А

1 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность, 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	15,038	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							
59	свекла тушеная	70	1,141	2,1	5,719	47,978	0,889
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	23,073	18,874	96,206	650,038	10,807
ПОЛДНИК							
432	оладьи с повидлом, джемом	130	9,05	8,11	55,15	330	0,47
419	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
Итого за прием пищи:		310	14,53	12,99	64,22	432	2,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1662,5	48,884	47,377	223,196	1519,738	27,317

2 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность, 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
Итого за прием пищи:		440	15,556	16,718	51,63	419,2	2,45
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
Итого за приём пищи:		75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
ОБЕД							
41	салат из моркови и яблок	70	0,603	3,654	5,51	57,33	4,855
82	рассольник "Ленинградский"	250	2,105	5,115	16,59	120,75	7,537
	сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16	0
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
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:		802,5	23,103	20,444	99,305	673,03	40,362
ПОЛДНИК							
250	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:		1617,5	60,384	53,257	186,895	1469,73	45,242

3 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность, 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							
47	салат из квашеной капусты	60	1,024	3,002	5,075	51,42	11,886
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:		802,5	39,074	15,15	91,354	670,17	36,539
ПОЛДНИК							
229	омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15
57	икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5
133	чай с лимоном	180	0,198	3,654	11,97	47,322	2,83
Итого за прием пищи:		325	8,438	19,93	18,1	251,322	7,48
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1802,5	59,964	47,132	194,124	1420,772	60,559

4 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность, 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
3	бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11
227	яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0
Итого за прием пищи:		460	15,342	20,34	49,428	407,622	3,85
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							
	огурец консервированный	40	0	0	0,24	0,96	0
63	борщ с картофелем и капустой	250	1,817	4,91	12,742	102,5	10,287
	сметана 15%	10	0,26	1,5	0,36	16	0
331	каша вязкая пшеничная	150	4,003	4,244	24,555	152,4	0
322	котлета рубленая из птицы или кролика	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 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	24,047	24,52	107,787	742,67	11,396
ПОЛДНИК							
453	булочка дорожная	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04
419	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
Итого за прием пищи:		230	8,57	6,49	36,73	239,5	2,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1637,5	48,734	51,824	211,315	1468,292	29,246

5 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность, 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
133	чай с лимоном	180	0,198	3,654	11,97	47,322	2,83
42	салат из моркови	60	0,749	0,058	6,968	31,38	2,88
5	закрытые бутерброды с джемом или повидлом	60	3,26	4,03	29,14	166	0,08
Итого за прием пищи:		500	10,005	13,22	66,65	391,502	6,7
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							
34	салат из свеклы	60	0,855	3,653	5,016	56,34	5,7
87	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,572	134,75	5,812
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:		807,5	23,79	18,76	104,333	680,08	38,172
ПОЛДНИК							
81	пудинг творожный с изюмом запеченный	100	12,76	8,89	13,82	191,75	0,39
	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	19,38	14,97	23,28	310,75	1,13
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1682,5	53,55	47,023	201,833	1416,832	47,502

6 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность, 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							
37	салат из свеклы с огурцами солеными	70	1	4,27	4,67	61,48	5,95
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	29,261	18,61	90,01	645,29	33,781
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	57,694	52,597	164,082	1329,212	39,81

7 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность, 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
416	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
5	закрытые бутерброды с джемом или повидлом	60	3,26	4,03	29,14	166	0,08
Итого за прием пищи:		440	12,136	12,3	61,38	405,2	2,42
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							
46	винегрет овощной	60	0,819	3,707	5,064	56,88	6,15
88	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,687	2,837	17,14	104,75	8,25
315	голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03
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:		742,5	23,079	17,78	98,826	647,61	35,19
ПОЛДНИК							
455	булочка школьная	60	5,01	1,92	33,57	172	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:		395	10,588	14,21	66,65	403,322	5,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1752,5	46,578	44,764	244,226	1534,632	54,4

8 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность, 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	40	2,8	5,6	27,6	172	0
Итого за прием пищи:		115	3,175	5,675	35,17	206,5	1,5
ОБЕД							
43	салат из моркови с курагой	60	0,879	0,063	8,605	38,52	2,741
76	щи из квашеной капусты	250	1,513	4,8	1,875	68,25	12,54
	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 рубленные 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:		767,5	20,86	23,3	77,338	614,46	33,388
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
57	икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5
133	чай с лимоном	180	0,198	3,654	11,97	47,322	2,83
Итого за прием пищи:		335	11,498	23,02	17,07	287,322	7,33
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1657,5	50,269	67,939	179,748	1511,482	44,408

9 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность, 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
134	чай с молоком	180	2,808	2,916	15,93	98,35	0,594
1	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0
39	салат из морковки с яблоком	60	0,57	4,302	6,264	65,466	3,354
Итого за прием пищи:		480	10,646	19,85	53,646	432,216	4,858
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
87	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	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
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:		802,5	33,376	25,75	105,664	787,138	30,773
ПОЛДНИК							
450	булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	0
154	котлеты свекольные с соусом молочным	180	6,74	7,52	33,91	230	2,13
133	чай с лимоном	180	0,198	3,654	11,97	47,322	2,83
Итого за прием пищи:		410	10,888	15,23	73,12	438,322	4,96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1867,5	55,685	61,306	249,8	1736,176	52,091

10 ДЕНЬ							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность, 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
134	чай с молоком	180	2,808	2,916	15,93	98,35	0,594
5	закрытые бутерброды с джемом или повидлом	60	3,26	4,03	29,14	166	0,08
42	салат из моркови						2,88
Итого за прием пищи:		440	12,038	12,42	62,152	396,75	4,464
2 ЗАВТРАК							
130	сок	75	0,375	0,075	7,57	34,5	1,5
	печенье	40	2,8	5,6	27,6	172	0
Итого за прием пищи:		115	3,175	5,675	35,17	206,5	1,5
ОБЕД							
12	салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,708	4,824	59,58	5,58
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
57	рагу овощное	150	3,75	5,085	14,445	126,315	8,43
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:		792,5	22,535	22,8	92,481	672,735	24,478
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:		1647,5	61,538	60,447	212,323	1644,895	31,412

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.