Утверждаю

Заведующая МБДОУ Первочиндантский

детский сад «Теремок»

\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В.Цыренова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г

**Десятидневное меню для организации питания детей**

**от 1,5 до 3, от 3 до 7 лет с 9-ти часовым пребыванием**

**в МБДОУ Певочиндантский детский сад «Теремок»**

Источник (сборник):

Сборник рецептур Блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под редакцией М.П.Могилевой и В.А. Тутельянова, 2011

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания - Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2010

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша «Геркулес» | 150/200 | 7.16/8.95 | 9.4/11.75 | 28.8/36 | 191,6/255.5 | 1.54/1.93 | №79 |
| Хлеб с маслом | 40/10 | 2.5 | 7,6 | 14,62 | 136.0 | 0 | №98 |
| Чай сладкий | 150/180 | 0,05/0,06 | 0,015/0,02 | 7/8,4 | 49.28/59,14 | 4,5/5,4 | №10 |
| Второй завтрак | Фрукты | 180 | 0,72 | - | 22,68 | 93,6 | 108 | - |
| Обед | Салат из свеклы с яблоками | 30/60 | 0,37/0,5 | 0,37/0,5 | 3,38/4,5 | 56,5/61,998 | 1,42/1,9 | №96 |
| Суп на мясном бульоне с домашней лапшой | 150/200 | 1,7/2.3 | 1,65/2,2 | 24,3/30,3 | 151/188 | 3.92/6,54 | №89 |
| Пюре картофельное | 120/150 | 2,8/3.5 | 3,84/4.8 | 11,76/14.7 | 93,6/117 | 8,3/10.37 | №15 |
| Тефтели из рисового фарша с рыбными консервами | 50 | 5,25 | 5,67 | 0,16 | 102,75 | 0,62/0.87 | №66 |
| Кисель | 150/180 | 0 | 0 | 14.7/17,64 | 60/72 | - | №56 |
| Хлеб | 30/50 | 2,46/4,9 | 0,86/1,71 | 16,8/33,6 | 64.33/107.22 | 0 | №60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Булочка домашняя | 50/70 | 3.75/5,25 | 6,5/9,1 | 30,17/42,24 | 122.8/171,9 | - | №35 |
| Молоко кипяченное | 180/200 | 5,22/5.8 | 4,5/5 | 8,1/9.6 | 95,4/106 | 1,17/1.3 | №47 |
| **Всего в день** |  |  | **31,98/39,73** | **40,4/48,35** | **182,47/234,44** | **1216,86/1471,11** |  |  |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Суп молочный с крупой | 150/200 | 3,6/4.82 | 3,81/5.08 | 12,63/16.84 | 84,3/112.4 | 0,69/0.92 | №105 |
| Хлеб с маслом и сыром | 30/20 | 6.98 | 14.84 | 16.06 | 208,7 | 0.318 | №38 |
| Кофейный напиток молочный | 150/180 | 3,4/4,08 | 3,78/4,53 | 16,13/19,6 | 109/130,8 | 4,97/5,96 | №9 |
| Второй завтрак | Фрукты | 180 | 0,72 | - | 22,68 | 93,6 | 108 | - |
| Обед | Салат из квашенной капусты с яблоками | 30/60 | 0,33/0,66 | 3,06/6,12 | 2,39/4,78 | 37,65/75,3 | 1,44/2,88 | №76 |
| Суп гороховый с гренками | 150/200 | 7,04/9,38 | 4,4/5,86 | 7,33/9,8 | 114,2/122,2 | 0 | №32 |
| Рожки отварные | 120/150 | 4,86/5,52 | 3,97/4,52 | 23,27/26,45 | 118,72/138,45 | 0 | №102 |
| Сосиска отварная | 50 | 8 | 11 | 0.6 | 122.5 | 22,5/31.5 | №50 |
| Соус томатный | 10 | 0,2 | 0,9 | 1,2 | 14 | 0.4 | №73 |
| Компот из с\фр | 150/180 | 0.59/0,7 | 0 | 15,17/18,2 | 60,75/72,9 | 0,45/0,54 | №8 |
| Хлеб | 30/50 | 2,46/4,9 | 0,86/1,71 | 16,8/33,6 | 64.33/107.22 | 0 | №60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Пирожок печенный с капустой | 60/80 | 3.6/4.8 | 4.2/5.6 | 17.87/23.82 | 124.67/166.22 | 1.13/1.5 | №84 |
| Какао с молоком | 150/180 | 3,15/3.78 | 2,72/3.26 | 12,99/15.55 | 89/106.8 | 1,2/1.44 | №5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего в день** |  |  | **44,93/54,54** | **53,54/63,42** | **165,12/ 209,18** | **1241,42,75/ 1471,04** |  |  |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Запеканка творожная | 150/180 | 20,49/24.6 | 13,56/16.3 | 14,88/17.9 | 238,7/286,4 | 0,3 | №107 |
| Хлеб | 50 | 4,9 | 1,71 | 33,6 | 64.33/107.22 | 0 | №60 |
| Чай сладкий | 150/180 | 0,05/0,06 | 0,015/0,02 | 7/8,4 | 49.28/59,14 | 4,5/5,4 | №10 |
| Второй завтрак | Фрукты | 180 | 0,72 | - | 22,68 | 93,6 | 108 | - |
| Обед | Салат из капусты белокочанной с растительным маслом | 30/60 | 0,58/1,15 | 3,02/6,05 | 2,37/4,73 | 39,07/78,13 | 14,5/29,01 | №96 |
| Суп крестьянский со сметаной | 150/250 | 1.7/2,13 | 4.08/5,1 | 1.64/2,05 | 90/130 | 7,96/9,95 | №78 |
| Жаркое по-домашнему с курицей | 150/180 | 9.56/10,63 | 9,78/10,87 | 17,46/19,4 | 259,36/243,73 | 3.7/4,11 | №87 |
| Сок натуральный | 150/180 | 0,75/0,9 | - | 19,05/22,86 | 79/94,8 | 6/7,2 | №99 |
| Хлеб | 30/50 | 2,46/4,9 | 0,86/1,71 | 16,8/33,6 | 64.33/107.22 | 0 | №60 |
| Полдник | Оладьи со сгущенным молоком | 60/80 | 3.6/4.8 | 4.2/5.6 | 17.87/23.82 | 124.67/166.22 | 1.13/1.5 | №84 |
| Чай с молоком | 150/180 | 2.66/3,2 | 2,33/2,79 | 11,31/13,57 | 76.99/92,39 | 1,2/1,4 | №100 |
| **Всего в день** |  |  | **47,47/57,99** | **39,6/50,15** | **164,66/ 202,67** | **1179,33/1458,85** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 150/200 | 3,02/4,03 | 4,98/6,64 | 15,66/20,88 | 95,73/119,67 | 0,45/0,6 | №23 |
| Печенье | 50 | 11,3 | 6,33 | 38,3 | 244,5 | 0 | №90 |
| Чай с молоком | 150/180 | 2.66/3,2 | 2,33/2,79 | 11,31/13,57 | 76.99/92,39 | 1,2/1,4 | №100 |
| Второй завтрак | Фрукты | 180 | 0,72 | - | 22,68 | 93,6 | 108 | - |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 30/60 | 0,23/0,46 | 1,8/3,7 | 0.71/1.43 | 20.19/30,38 | 2,85/5,7 | №101 |
| Щи на мясном бульоне | 150/200 | 1,94/2,6 | 5,87/7,82 | 6,84/9,12 | 154/165.3 | 26,25/43,75 | №30 |
| Каша перловая рассыпчатая | 120/150 | 4,04/4.59 | 5,91/6.74 | 27,69/31.47 | 184,14/201.2 | 0 | №68 |
| Рыба припущенная с овощами | 60 | 5,05 | 0,32 | 1,89 | 31 | 0,82/1,1 | №103 |
| Компот из с\фр | 150/180 | 0.59/0,7 | 0 | 15,17/18,2 | 60,75/72,9 | 0,45/0,54 | №8 |
| Хлеб | 40/80 | 2,46/4,9 | 0,86/1,71 | 16,8/33,6 | 85,78/171,55 | 0 | №60 |
| Полдник | Вареники с творогом | 100 | 5.28 | 13.42 | 13.42 | 189,1 | 0,06 | №64 |
| Какао с молоком | 150/180 | 3,15/3.78 | 2,72/3.26 | 12,99/15.55 | 89/106.8 | 1,2/1.44 | №5 |
| **Всего в день** |  |  | **40,44/46,61** | **44,54/52,83** | **183,46/ 220,74** | **1324,78/ 1518.39** |  |  |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 150/200 | 5,03/6,7 | 7,35/9,8 | 20,33/27,1 | 167,25/223 | 0,18/0,24 | № |
| Хлеб с сыром | 30/20 | 6.8 | 3.8 | 23 | 164.7 | 0 | №90 |
| Чай сладкий | 150/180 | 0,05/0,06 | 0,015/0,02 | 7/8,4 | 49.28/59,14 | 4,5/5,4 | №10 |
| Второй завтрак | Фрукты | 180 | 0,72 | - | 22,68 | 93,6 | 108 | - |
| Обед | Салат из моркови | 30/60 | 0,33/0,66 | 3,03/6,06 | 4,09/8,18 | 9,4/18,8 | 0,96/1,92 | №77 |
| Борщ на мясном бульоне | 150/250 | 3,08/3,85 | 1,74/2,18 | 5,42/6,78 | 144,98/151,23 | 9,98/12,48 | №26 |
| Рагу овощное с мясом | 150/180 | 13,04/15,65 | 14,15/18,87 | 11,24/13,49 | 191,23/229,48 | 7,3/8,76 | №104 |
| Кисель | 150/180 | 0 | 0 | 14.7/17,64 | 60/72 | - | №56 |
| Хлеб | 70 | 4,29 | 1,5 | 29,4 | 150,1 | 0 | №60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Вафли | 50 | 1,46 | 1,67 | 38,78 | 106 | 0 | №81 |
| Чай с молоком | 150/180 | 2.66/3,2 | 2,33/2,79 | 11,31/13,57 | 76.99/92,39 | 1,2/1,4 | №100 |
|  | Йогурт 2,5 жирности | 50 | 1,4 | 1,24 | 2,24 | 28,2 | 0,36 |  |
| **Всего в день** |  |  | **38,86/44,79** | **36,83/47,93** | **190,19\ 211,26** | **1241.73\ 1388.64** |  |  |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша пшенная с изюмом | 150/200 | 6,9/9,2 | 21,12/28,16 | 7,37/9,82 | 202/269,33 | 1,17/1,56 | №67 |
| Хлеб | 50 | 3,1 | 1,1 | 21 | 107,2 | 0 | №60 |
| Чай сладкий | 150/180 | 0,05/0,06 | 0,015/0,02 | 7/8,4 | 49.28/59,14 | 4,5/5,4 | №10 |
| Второй завтрак | Фрукты | 180 | 0,72 | - | 22,68 | 93,6 | 108 | - |
| Обед | Салат из свеклы | 30/60 | 0,43/0,85 | 1,83/3,65 | 2,51/5,02 | 28,17/56,34 | 2,85/5,7 | №33 |
| Суп куриный с домашней лапшой | 150/200 | 2.3/2,88 | 2.2/2,75 | 24.3/30,38 | 167/208 | 5,28/6,6 | №89 |
| Пюре картофельное | 120/150 | 2,8/3.5 | 3,84/4.8 | 11,76/14.7 | 93,6/117 | 8,3/10.37 | №15 |
| Тефтели из говядины | 50 | 7,8 | 6,75 | З.04 | 105,62 | 0,6 | №17 |
| Кисель | 150/180 | 0 | 0 | 14.7/17,64 | 60/72 | - | №56 |
| Хлеб | 50 | 4,9 | 1,71 | 33,6 | 107.22 | 0 | №60 |
| Полдник | Булочка с повидлом | 50/70 | 3.75/5,25 | 6,5/9,1 | 30,17/42,24 | 117.29/164,2 | - | №35 |
| Молоко кипяченное | 180/200 | 5,22/5.8 | 4,5/5 | 8,1/9.6 | 95,4/106 | 1,17/1.3 | №47 |
| **Всего в день** |  |  | **37,97/44,06** | **49,56/63,04** | **186,23/ 218,12** | **1226.38\ 1465.65** |  |  |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Суп молочный с вермишелью | 150/200 | 4.4/5,5 | 4.4/5,5 | 15.9/19,88 | 113,43/151,25 | - | №29 |
| Хлеб с повидлом | 30/20 | 2.5 | 3.93 | 28.9 | 171.0 | 0.48 | №85 |
| Кофейный напиток молочный | 150/180 | 3,4/4,08 | 3,78/4,53 | 16,13/19,6 | 109/130,8 | 4,97/5,96 | №9 |
| Второй завтрак | Фрукты | 180 | 0,72 | - | 22,68 | 93,6 | 108 | - |
| Обед | Салат «Винегрет» | 30/60 | 0,4/0,81 | 1,8/3,7 | 2,3/4,6 | 27,48/54,96 | 3,98/7,95 | №3 |
| Рассольник домашний | 150/200 | 1.35/2,25 | 3/5 | 11,1/13,88 | 89/101,25 | - | №27 |
| Плов из курицы | 150/200 | 16,2/18.6 | 1,89/2.1 | 25,37/29.3 | 248,04/330,73 | 0,68/0.76 | №87 |
| Компот из с\фр | 150/180 | 0.59/0,7 | 0 | 15,17/18,2 | 60,75/72,9 | 0,45/0,54 | №8 |
| Хлеб | 50 | 4,9 | 1,71 | 33,6 | 107.22 | 0 | №60 |
| Полдник | Пирожок печенный с картофелем | 70 | 8.53 | 6.22 | 20.35 | 172 | 0.072 | №97 |
| Чай сладкий | 150/180 | 0,05/0,06 | 0,015/0,02 | 7/8,4 | 49.28/59,14 | 4,5/5,4 | №10 |
| **Всего в день** |  |  | **43,04/48,65** | **26,75/32,71** | **198,5/219,39** | **1240,8/ 1444,85** |  |  |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150/180 | 11,78/14,13 | 13,59/16,31 | 4,82/5,78 | 187,4/224,9 | 0,27/0,32 | №1 |
| Хлеб с маслом | 40/10 | 2.5 | 7,6 | 14,62 | 136.0 | 0 | №98 |
| Чай сладкий | 150/180 | 0,05/0,06 | 0,015/0,02 | 7/8,4 | 49.28/59,14 | 4,5/5,4 | №10 |
| Второй завтрак | Фрукты | 180 | 0,72 | - | 22,68 | 93,6 | 108 | - |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 30/60 | 0,23/0,46 | 1,8/3,7 | 0.71/1.43 | 20.19/40,38 | 2,85/5,7 | №101 |
| Суп рыбный из консервов | 150/250 | 8.14/10,18 | 2.08/2,6 | 13.32/16,65 | 173,84/217.3 | 6.42/8,03 | №54 |
| Капуста тушенная с мясом | 150/180 | 3,18/3,8 | 6,72/8,06 | 6,98/8,37 | 114,7/137,64 | 16,95/20,34 | №53 |
| Сок натуральный | 150/180 | 0,75/0,9 | - | 19,05/22,86 | 79/94,8 | 6/7,2 | №99 |
| Хлеб | 70 | 4,29 | 1,5 | 29,4 | 150,1 | 0 | №60 |
| Полдник | Блины со сметаной | 60/20  80/20 | 4,48  5,98 | 8,56  11,42 | 19,68  26,24 | 134,4  179.2 | 0,22  0,3 | №34 |
| Чай с молоком | 150/180 | 2.66/3,2 | 2,33/2,79 | 11,31/13,57 | 76.99/92,39 | 1,2/1,4 | №100 |
| **Всего в день** |  |  | **38,78/46,22** | **44,19/54** | **149.57\ 170,0** | **1215.5\ 1425,45** |  |  |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша манная | 150/200 | 8,24/10,3 | 7,56/9,45 | 33.72/42.15 | 161,25/215 | 7,04/8,8 | №25 |
| Хлеб | 50 | 3,1 | 1,1 | 21 | 107,2 | 0 | №60 |
| Чай с молоком | 150/180 | 2.66/3,2 | 2,33/2,79 | 11,31/13,57 | 76.99/92,39 | 1,2/1,4 | №100 |
| Второй завтрак | Фрукты | 180 | 0,72 | - | 22,68 | 93,6 | 108 | - |
| Обед | Салат из капусты белокочанной с растительным маслом | 30/60 | 0,58/1,15 | 3,02/6,05 | 2,37/4,73 | 39,07/78,13 | 14,5/29,01 | №96 |
| Суп овощной с домашней лапшой со сметаной | 150/250 | 2,8/4,8 | 1,3/2,13 | 7,6/12,73 | 154,62/171,03 | 7,41/12,35 | №109 |
| Гречка рассыпчатая | 120/150 | 5,5/6.84 | 4,6/5.78 | 26,4/32.94 | 173,1/206.4 | 0 | №19 |
| Рыба припущенная с овощами | 60 | 5,05 | 0,32 | 1,89/ | 31 | 0,82/1,1 | №103 |
| Компот из с\фр | 150/180 | 0.59/0,7 | 0 | 15,17/18,2 | 60,75/72,9 | 0,45/0,54 | №8 |
| Хлеб | 50 | 3,1 | 1,1 | 21 | 107,2 | 0 | №60 |
| Полдник | Корж молочный | 50/70 | 2,43/3.4 | 4,18/5,85 | 5,17/7,25 | 139,9/195,83 | 0,03/0,042 | №86 |
| Чай сладкий | 150/180 | 0,05/0,06 | 0,015/0,02 | 7/8,4 | 49.28/59,14 | 4,5/5,4 | №10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего в день** |  |  | **34.82/ 42,42** | **25,52/34,59** | **175,31/ 206,54** | **1193,96/ 1429,82** |  |  |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Яйцо отварное | 40 | 5,2 | 4,8 | 4 | 62,8 | 0 | №40 |
| Хлеб с маслом | 50/10 | 3,73 | 8,03 | 23,02 | 188,89 | 0 | №98 |
| Какао с молоком | 150/180 | 3,15/3.78 | 2,72/3.26 | 12,99/15.55 | 89/106.8 | 1,2/1.44 | №5 |
| Йогурт 2,5 жирности | 100/120 | 2,8/3,36 | 2,48/2,98 | 4,48\5,38 | 56,4/87,68 | 0,36/0,43 | - |
| Второй завтрак | Фрукты | 180 | 0,72 | - | 22,68 | 93,6 | 108 | - |
| Обед | Салат из моркови | 30/60 | 0,33/0,66 | 3,03/6,06 | 4,09/8,18 | 9,4/18,8 | 0,96/1,92 | №77 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 150/250 | 2,2/2,75 | 2,1/2,63 | 15,1/18,88 | 113/141,25 |  | №28 |
| Жаркое по-домашнему с мясом | 180/200 | 9.56/10,63 | 9,78/10,87 | 17,46/19,4 | 259,36/243,73 | 3.7/4,11 | №87 |
| Кисель | 150/180 | 0 | 0 | 14.7/17,64 | 60/72 | - | №56 |
| Хлеб | 40/80 | 2,46/4,9 | 0,86/1,71 | 16,8/33,6 | 85,78/171,55 | 0 | №60 |
| Полдник | Бисквитные рулеты | 50/70 | 1,58/2,2 | 6,65/9,31 | 7,25/10,15 | 139,88/195,83 | 0,03/0,042 | №86 |
| Чай сладкий | 150/180 | 0,05/0,06 | 0,015/0,02 | 7/8,4 | 49.28/59,14 | 4,5/5,4 | №10 |
| **Всего в день** |  |  | **31,78/37,26** | **40,47/49,67** | **149,57\ 186.88** | **1207.39\ 1442.27** |  |  |
| **Итого за весь период** | |  | ***390.07/ 462,27*** | ***401,7/ 496,69*** | ***1745.08/ 2079.22*** | ***12288.15/ 14516.07*** |  |  |
| **Среднее значение за период** | |  | ***39,0/46,23*** | ***40,17/49,67*** | ***174.51/ 207,92*** | ***1228,82/ 1451,6*** |  |  |
| **Содержание белков, углеводов за период в % от калорийности.** | |  |  |  |  |  |  |  |