

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Золотая рыбка» р.п. Мокшан**



УТВЕРЖДЕНО
МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка» р. п. Мокшан
М.Ю. Хохлова
Приказ № 16 от 21.02.2023г.

**Примерное десятидневное меню с учетом сезонности
(весенне-летний период) для организации питания**

**Для детей 1,5 до 3-х лет
и от 3-х до 7-ми лет**

Разработано меню на основе:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛипринт, 2011.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



М.Ю.Хохлова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	125	4,61	3,65	28,48	153,44	0	335
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,02	11,93	59,25	0,98	513
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Масло 5г	9	0,07	6,52	0,12	59,49	0	6
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат витаминный	40	0,46	4,05	4,25	55,26	6,13	5
	Свекольник	150	1,35	2,82	7,3	59,37	5,56	136
	Суфле куриное	85	12,97	11,44	2,66	179,87	0,64	327
	Пюре картофельное	100	3,37	4,56	20,91	138,68	24,1	321
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Полдник								
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	0	607
Ужин								
Итого за 1 день.		1189	32,81	38,39	186,94	1212,64	47,68	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



М.Ю.Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Запеканка рисовая	120	2,7	1,1	26,56	130,67	0	285
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	20	0,4	0,99	1,33	15,83	0,07	446
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,9	3,8	13
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,42	4,4	6,43	72,93	12,3	73
	Гуляш из отварного мяса	50	4,46	3,93	0	58,73	0	293
	Гарнир гречневый	100	5,91	4,11	26,68	166,35	0	330
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	11,24	45,27	0,45	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
Ужин								
Итого за 2 день.		1170	31,08	29,38	187,26	1147,86	28,13	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



М.Ю.Хохлова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	150	5,8	6,71	25,71	186,78	1,61	199
	Какао с молоком	150	2,72	2,21	18,8	106,85	0,98	508
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Масло 5г	9	0,07	6,52	0,12	59,49	0	6
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,89	1,56	1,88	25,03	3,3	10
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	1,07	3,09	6,58	58,8	5,97	160
	сметана	3	0,62	3,6	0,86	38,88	0,1	
	Котлеты рубленные из птицы	60	9,06	10,98	8,54	169,51	0,9	294
	Капуста тушеная	120	2,37	4,44	12,07	96,15	19,64	143
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Полдник								
	Оладьи	80	6,47	5,93	36,07	224,05	0,59	432
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Ужин								
Итого за 3 день.		1232	35,39	46,49	179,11	1282,7	38,11	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий


подпись

М.Ю.Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	150	5,09	6,71	26,44	186,78	1,61	199
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Салат из свежих овощей с яблоками	40	0,35	2,08	2,11	29,22	4,9	18
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,02	2,84	8	69,76	6,04	154
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	50	6,91	1,13	4,79	57,62	0,12	351
	Пюре картофельное	100	3,37	4,56	20,91	138,68	24,1	321
	Напиток Лимонный	150	0,14	0,02	16,92	70,94	6	95
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	Ряженка	160	4,64	4	6,72	86,4	0,48	420
Ужин								
Итого за 4 день.		1190	38,6	31,25	189,09	1206,01	54,51	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



М.Ю.Хохлова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,26	1,02	254
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из моркови	30	0,33	3,02	2,72	39,4	0,96	19
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	4,26	4,13	13,21	101,83	4,49	87
	Котлеты, биточки, шницели	50	8,9	8,75	7,15	143	0	386
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	125	4,61	3,65	28,48	153,44	0	335
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Булочка (ромашка)	50	3,2	2,8	21,85	124,95	0	
	Какао с молоком	150	2,72	2,21	18,8	106,85	0,98	508
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	227
Ужин								
Итого за 5 день.		1215	41,83	47,84	193,15	1356,45	18,68	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



М.Ю.Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша Дружба	150	3,93	8,74	18,76	169,81	0,99	266
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,64	4,03	3,85	54,2	11,18	2
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	150	2,48	2,5	10,93	74,28	5,53	80
	Рагу из птицы	150	11,83	12,34	13,63	212,54	8,91	412
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Рогалик с кунжутом	50	160	140	1092,5	6247,5	0	
Ужин								
Итого за 6 день.		1180	190,67	175,25	1220,66	7204,79	32,9	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



М.Ю.Хохлова

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Пудинг из творога(запеченный)	70	8,45	6,48	14,35	153,15	0,16	249
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2								
	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5	118
Обед								
	Салат из свежих овощей с яблоками	40	0,35	2,08	2,11	29,22	4,9	18
	Борщ с картофелем	150	1,35	3,29	10,63	73,75	6,22	64
	Рыба, запеченная в омлете (треска)	60	9,54	4,68	1,92	88,2	0,3	343
	Пюре картофельное	100	2,09	3,23	9,55	89,15	3,46	339
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0	11,24	45,27	0,45	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Какао с молоком	150	2,72	2,21	18,8	106,85	0,98	508
	Пирожок с повидлом	50	3,15	1,67	30,74	148,79	0,08	
Ужин								
Итого за 7 день.		1110	36,47	35,3	154,47	1098,69	22,74	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



подпись

М.Ю.Хохлова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	150	6,23	7,84	23,83	190,85	1,61	199
	Кофейный напиток с молоком	150	2,18	2,4	10,57	73,15	0,98	414
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	26,9	3,8	13
	Суп с клёцками	150	2,62	3,73	12,88	95,82	7,22	42
	Капуста тушеная	120	2,37	4,44	12,07	96,15	19,64	143
	Котлеты, биточки, шницели	50	8,9	8,75	7,15	143	0	386
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,55	0,12	27,02	112,33	0	531
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Ватрушка	70	3,45	1,02	11,88	55,37	0	
	Ряженка	160	4,64	4	6,72	86,4	0,48	420
Ужин								
Итого за 8 день.		1230	40,72	39,41	167,55	1181,37	43,8	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



М.Ю.Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,86	7,09	26,94	212,11	1,09	273
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	1,19	413
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
Обед								
	Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца	40	0,51	2,83	1,53	33,85	27,62	17
	Суп картофельный с рыбой	150	6,69	2,66	11,95	98,58	14,72	№ 156
	Жаркое по-домашнему	150	10,84	8,59	0	174,72	0	292
	Напиток Лимонный	150	0,14	0,02	16,92	70,94	6	95
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Оладьи	80	6,47	5,93	36,07	224,05	0,59	432
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
Ужин								
Итого за 9 день.		1210	39,48	38,63	170,71	1265,63	53,46	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



М.Ю.Хохлова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,22	4,49	14,84	115,78	0,68	100
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	117
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
Завтрак2								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,47	30,3	6,49	15
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,6	1,69	14,01	71,46	4,95	88
	Плов из отварной птицы	145	11,05	10,98	26,17	247,89	0,9	411
	Кисель из джема	150	0,08	0,05	22,37	88,07	0,25	401
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	0	
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	535
Ужин								
Итого за 10 день.		1175	34,62	33,93	179,3	1164,3	25,59	