

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ

детский сад «Берёзка»

Н.А. Завозюжина

« 18 » 08 2020 г.

Приказ № 51

**Примерное
десятидневное меню
для организации питания
детей дошкольного возраста 2-3 лет
в муниципальном казённом дошкольном образовательном учреждении
детский сад «Берёзка» с. Крутиха**

(составлено по Сборнику технических нормативов
«Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных
образовательных организациях» под ред. М.П. Могильного и В.А.
Тутельяна. – 2016г.)

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак	Каша вязкая манная с сахаром и маслом	160	3,4	3,96	27,83	161,0	-	182-с.198
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	6-с.106
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	-	
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	412-с.326
II-Завтрак	Бананы свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,0	7	386-с.314
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	77,0	16,03	72-с.137
	Салат из картофеля с солеными огурцами	45	0,6	2,3	3,8	38,0	5,4	23-с.113
	Тефтели мясные	120	5,69	8,35	7,81	129,0	0,09	302-с.272
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,0	-	330-с.291
	Соус сметанный	15	0,21	0,74	0,88	11,0	0,005	372-с.309
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	
	Кисель из натурального сока	180	0,51	0,05	27,18	111,0	0,98	400-с.321
Полдник	Зразы из творога с изюмом	50	6,21	5,56	15,84	143,0	0,08	255-с.245
	Молочный сладкий соус	15	0,29	0,67	1,98	15,0	0,04	369-с.308
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	419-с.330
	Коржики молочные	36	2,44	4,21	23,24	141,0	0,02	492-с.380
Итого за первый день					1438,0			

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	229-с.233
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	6-с.106
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414-с.327
II-Завтрак	Сок абрикосовый	150	0,75		19,05	79	3,60	418-с.329
	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32	3,5	386-с.314
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	88-с.144
	Салат из свежих огурцов	45	0,34	2,74	1,068	30	4,27	13-с.109
	Суфле куриное из бройлер-цыпленка	60	9,34	9,21	1,84	128	0,02	372-с.289
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137	18,16	339-с.295
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0		
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	1,390-с.316
Полдник	Запеканка пшеничная	150	7,44	5,69	42,72	252	0,49	202-с.211
	Айран	150	4,5		6	49	1,05	420-с.330
	Пряник	50	3,23	4,1	34,15	187		489-с.377
Итого за второй день					1452			

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая с маслом	155	4,05	5,69	20,36	149		182-с.198
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,0		6-с.106
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Какао с молоком	150	3,15	2,67	12,96	89	1,20	416-с.328
II-Завтрак	Сок вишневый	150	1,05	0,3	17,10	75	11,10	418-с.329
	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	31	7	386-с.314
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,27	12,91	107	4,65	87-с.144
	Салат из репчатого лука	45	0,6	2,78	3,5	41	4,27	11-с.108
	Рыбные биточки запеченные из судака с водой	60	8,62	2,67	5,33	80	0,54	271-с.254
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,84	210		332-с.292
	Соус сметанный	15	0,21	0,74	0,88	11,0	0,005	372-с.309
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,37	102	0,36	394-с.318
Полдник	Пудинг манный	150	8,02	9,93	51,02	326	0,88	209-с.218
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420-с.330
Итого за третий день					1485			

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	25,83	166	-	182-с.198
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,0		6-с.109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413-с.327
II-Завтрак	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32	3,5	386-с.314
	Сок виноградный	150	0,45	0,30	24,45	102	3	418-с.329
Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,30	81	9,6	83-с.142
	Салат из зеленого горошка консервированного	45	1,34	2,33	2,81	37	4,95	10-с.108
	Куры отварные порционные	60	13,56	10,20		146		317-с.282
	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	110		335-с.293
	Соус сметанный	15	0,21	0,74	0,88	11,0	0,005	372-с.309
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	
	Кисель из натурального сока	180	0,51	0,05	27,18	111	0,98	400-с.321
Полдник	Сырник из творога	120	22,42	15,20	13,68	280	0,3	245-с.239
	Молочный сладкий соус	15	0,29	0,67	1,98	15,0	0,04	369-с.308
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	0,45	420-с.330
Итого за четвертый день					1433			

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)
Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	155	1,64	3,82	16,90	109		199-с.209
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,0		6-с.106
	Сыр «Костромской»	10	2,56	2,61	-	34	0,07	7-с.107
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	412-с.326
II-Завтрак	Сок яблочный	150	0,75		15,15	64	3	418-с.329
	Банан	70	1,05	0,35	14,7	66,0	7	386-с.314
Обед	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,75	10,94	95	14,22	65-с.133
	Салат из свежих помидоров с луком	45	0,5	2,78	2,12	35	9,18	14-с.109
	Жаркое по-домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205	7,26	292-с.267
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,37	102	0,36	394-с.318
Полдник	Булочка «Домашняя»	50	3,64	6,26	26,96	179		452-с.349
	Вареники ленивые с маслом	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19	244-с.239
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	419-с.330
Итого за пятый день					1410,0			

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак	Каша пшенная вязкая с маслом	155	4,27	4,86	24,43	159		182-с.198
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,0		6-с.106
	Сыр «Костромской»	10	2,56	2,61		34	0,07	7-с.107
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411-с.326
II-Завтрак	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	31	7	386-с.314
Обед	Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,47	7,31	75	7,46	84с.142
	Салат овощной с яблоками и свеклой	45	0,52	0,09	3,27	16	10,11	38-с.118
	Суфле куриное из бройлер-цыпленка	60	9,34	9,21	1,84	128	0,02	327-с.289
	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	110		335-с.293
	Соус сметанный	15	0,21	0,74	0,88	11,0	0,005	372-с.309
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	390-с.316
Полдник	Запеканка из творога	120	21,31	14,52	22,04	303	0,28	251-с.243
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420-с.330
	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181		453-с.350
Итого за шестой день					1428			

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	229-с.233
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,0		6-с.106
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414-с.327
II-Завтрак	Сок вишневый	150	1,05	0,3	17,10	75	11,10	418-с.329
	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32	3,5	386-с.314
Обед	Рассольник на мясном бульоне	200	2,23	2,62	10,24	74	5,49	80-с.140
	Салат из моркови с сахаром	45	0,56	0,04	5,22	23	2,16	42-с.120
	Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	-	299-с.270
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,84	210	-	332-с.292
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,74	1,05	12	0,2	373-с.309
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	
	Кисель из натурального сока	180	0,51	0,05	27,18	111	0,98	400-с.321
Полдник	Биточки манные	150	6,39	4,69	37,81	219	0,49	213-с.221
	Песочник с изюмом	25	2,12	4,36	14,76	107,0	0,04	488-с.377
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	0,45	420-с.330
Итого за седьмой день					1457,0			

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Каша вязкая манная с сахаром и маслом	160	3,40	3,96	27,83	161		182-с.198
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,0		6-с.106
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Какао с молоком	150	3,15	2,67	12,96	89	1,20	416-с.328
II-Завтрак	Банан	70	1,05	0,35	14,7	66,0	7	386-с.314
Обед	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,74	2,27	11,43	73	6,6	86-с.143
	Салат из свежих огурцов	45	0,34	2,74	1,068	30	4,27	13-с.109
	Тефтели из трески тушеные	60	7,50	2,39	8,28	85	0,28	277-с.257
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137	18,16	339-с.295
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,37	102	0,36	394-с.318
Полдник	Запеканка из макарон с яблоками	155	3,94	5,80	30,26	189,0	8,0	224-с.230
	Кекс «Столичный»	75	4,57	13,84	42,22	312,0	-	474-с.366
	Айран	150	4,5		6	49	1,05	420-с.330
Итого за восьмой день					1482,0			

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)
Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая с маслом	155	4,05	5,69	20,36	149		182-с.198
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,0		6-с.106
	Сыр «Костромской»	10	2,56	2,61		34	0,07	7-с.107
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413-с.327
II -Завтрак	Сок яблочный	150	0,75		15,15	64	3	418-с.329
	Мандарины с сахаром	80	0,56	0,14	15,23	64	26,60	386-с.314
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	77,0	16,03	72-с.137
	Винегрет овощной	45	0,61	2,78	3,79	42	4,61	46-с.121
	Бефстроганов из отварной говядины с соусом №354	120	15,51	12,43	0,20	187	0,01	294-с.268
	Каша вязкая гречневая	150	4,57	5,0	20,52	145		331-с.292
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	
	Кисель из кураги	180	80,28	0,05	25,72	106,0	0,43	398-с.320
Полдник	Запеканка рисовая	150	5,53	4,78	42,56	235,0	0,49	202-с.211
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	419-с.330
Итого за девятый день						1454		

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	25,83	166	-	182-с.198
	Масло сливочное (порц.)	10	0,08	7,25	0,13	66,0		6-с.106
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,50	84,0	0,28	415-с.328
II-Завтрак	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	31,0	7	386-с.314
Обед	Суп картофельный с горохом лущеным	200	4,39	4,21	13,05	107,0	4,65	87-с.144
	Салат из белокочанной капусты с луком	45	0,63	2,28	3,89	38	15,72	21-с.112
	Биточки рубленые из свинины	60	6,65	19,62	9,64	242,0	0,09	299-с.270
	Картофель отварной	150	2,85	4,31	23,01	142,0	21	336-с.294
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,74	1,05	12	0,2	373-с.309
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	-	
	Компот из плодов консервированных	180	0,43	0,16	29,19	120,0	1,78	395-с.319
Полдник	Пудинг из смеси круп (вариант 2)	100	5,79	7,41	28,63	204	0,39	210-с.218
	Молочный сладкий соус	15	0,29	0,67	1,98	15,0	0,04	369-с.308
	Простокваша	150	4,35	3,75	6,15	76,0	1,2	420-с.330
Итого за десятый день					1426			