

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Горловский детский сад»
муниципального образования - Скопинский муниципальный район
Рязанской области

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ
«Горловский детский сад»
В.А.Воробьева
Приказ № 28 от 01 сентября 2022г.



Примерное

**10 – ти дневное меню для питания детей в возрасте
от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ
«Горловский детский сад»)**

<i>1 день</i>	<i>2 день</i>	<i>3 день</i>	<i>4 день</i>	<i>5 день</i>
Завтрак Каша манная молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный масло сливочное, сыр	Завтрак Суп молочный с макаронами Чай Хлеб пшеничный масло сливочное	Завтрак Каша «Дружба» Чай. Хлеб пшеничный масло сливочное	Завтрак Макароны отварные Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный масло сливочное, сыр.	Завтрак Яйцо Чай с молоком Хлеб пшеничный масло сливочное, сыр
2 завтрак Кисель Печенье Хлеб пшеничный	2 завтрак Сок фруктовый Хлеб пшеничный	2 завтрак Фрукты (яблоко)	2 завтрак Сок фруктовый Вафля	2 завтрак Какао с молоком Хлеб пшеничный
Обед Икра кабачковая Суп гороховый на курином бульоне Гарнир: каша гречневая Шницель куриный Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Обед Салат морковно -яблочный Щи из свежей капусты с курицей Гарнир: рис отварной Печень по-строгоновски Кофейный напиток с молоком Хлеб ржаной	Обед Салат из белокочанной капусты Суп крестьянский с курицей Гарнир: картофельное пюре Рыбное суфле Компот из лимона Хлеб ржаной	Обед Салат из тертой моркови с сахаром Рассольник с птицей Гарнир: овощное рагу с птицей Кисель Хлеб ржаной	Обед Салат из свеклы с чесноком Суп рыбный «Лосось» Гарнир: макаронные изделия Тефтели говяжьи Компот из сухофруктов Хлеб ржаной
Полдник. Каша пшенная Бутерброд с сыром Чай	Полдник Булочка домашняя Компот из сухофрукт.	Полдник Рисово – творожный пудинг Чай	Полдник Оладьи со сгущенным молоком Йогурт Хлеб пшеничный	Полдник Каша геркулесовая Кисель Хлеб пшеничный Фрукты (яблоко)

<i>6 день</i>	<i>7 день</i>	<i>8 день</i>	<i>9 день</i>	<i>10 день</i>
<p>Завтрак Каша пшеничная Какао с молоком Хлеб пшеничный, масло сливочное</p>	<p>Завтрак Каша гречневая Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный, масло сливочное</p>	<p>Завтрак Каша рисовая Чай с молоком Хлеб пшеничный, масло сливочное.</p>	<p>Завтрак Омлет Салат из зеленого горошка (терм. обр.) Кофейный напиток Хлеб пшеничный, масло сливочное</p>	<p>Завтрак Каша геркулесовая Какао с молоком Хлеб пшеничный, масло сливочное</p>
<p>2 завтрак Сок фруктовый Печенье</p>	<p>2 завтрак Компот из лимона Хлеб пшеничный</p>	<p>2 завтрак Какао с молоком Печенье</p>	<p>2 завтрак Сок фруктовый Хлеб пшеничный</p>	<p>2 завтрак Хлеб пшеничный Йогурт</p>
<p>Обед Салат морковный с чесноком Борщ «украинский» с курицей Гарнир: Жаркое – по домашнему Компот из св. яблок Хлеб ржаной</p>	<p>Обед Икра кабачковая Суп вермишелевый с курицей Плов с мясом курицы Кисель Хлеб ржаной</p>	<p>Обед Салат витаминный Суп картофельный с фрикадельками Гарнир: овощи тушеные с курицей Компот из сухофруктов Хлеб ржаной</p>	<p>Обед Салат из отварной свеклы с яблоком Щи из свежей капусты с курицей Гарнир: картофельное пюре Рыбная котлета Чай Хлеб ржаной</p>	<p>Обед Винегрет Суп рисовый с курицей Гарнир: Макаронные изделия Тефтели говяжьи Компот из лимона Хлеб ржаной</p>
<p>Полдник Сырники Кисель Хлеб пшеничный</p>	<p>Полдник Ватрушка Чай со сгущенным молоком. Фрукты.</p>	<p>Полдник Лапшевник с творогом Кисель Хлеб пшеничный</p>	<p>Полдник Каша манная молочная Компот из сухофруктов</p>	<p>Полдник Блины Чай с молоком</p>

День первый

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
			5	6	7			
	1	2	5	6	7	8	9	10
ЗАВТРАК	Каша манная	200	4.81	5.6	23.33	161.33	1.29	80
	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.28	118.76	1.6	65
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	13.78	12.64	60.11	215.99		1
	сыр	10	3.48	4.43		54	0.11	2
	Всего в завтрак	470	26.27	26.3	100.72	550.08	3	
2 ЗАВТРАК	Кисель	200	1.36		29.02	116.19	0.4	51
	Печенье	30	3	1.95	29.8	166.8		72
	Всего во 2 завтрак	230	4.36	1.95	58.82	282.99	0.4	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0.72	2.83	4.63	46.8	5.76	18
	Суп гороховый	250	5.49	5.27	16.32	135	5.81	21
	Гарнир: каша гречневая	150	8.59	6.09	38.64	243		44
	Шницель куриный	70	13.348	12.968	4.316	183.15	1.815	42
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	57
	Хлеб ржаной	50	2.08	0.48	17.72	85.33		3
	Всего в обед	780	30.548	26.828	110.6	809.478	8.99	
ПОЛДНИК	Хлеб пш.	50	2.84	0.44	18.16	96.56		3
	Каша пшенная	200	5.2	6.1	26.61	179	1.29	81
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.0	14.0	0.4	61
	Всего в полдник	420	5.39	11.56	48.33	281.16	18.7	
Итого за 1 день		1900	66.568	66.638	318.47	1923.708	31.1	

День второй

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
			5	6	7			
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	13.78	12.64	60.11	215.99		1
	Суп молочный с макаронами	200	6.6	9	20.64	187.04	0.9	27
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.0	14.0	0.4	61
	Всего в завтрак	450	40.9	21.66	95.75	632.03	1.3	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1.0		20.2	85.34	4.0	66
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7		3
	Всего во 2 завтрак	230	3.13	0,33	34.12	154.04	4.0	
ОБЕД	Салат морковно -яблочный	60	0.64	0.1	5.17	24.24	3.75	4
	Щи из свежей капусты с курицей	250	1.74	4.88	9.21	85	18.45	20
	Рис отварной	135	3.28	4.83	33.0	189.0		29
	Печень по -строгановски	70	16.0	9.4	2.5	180.7	12.1	31
	Кофейный напиток с молоком	200	2.85	2.41	14.36	91	1.17	64
	Хлеб ржаной	50	2.08	0.48	17.72	85.33		3
	Всего в обед	765	26.59	22.1	81.96	655.27	36.07	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5.05	9.63	33,52	177,7	0,27	12
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	57
	Всего в полдник	270	5.49	9.65	61.28	280.7	0.67	
Итого за 2 день		1715	76.11	53.74	273.11	1722.04	42,04	

День третий

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
			5	6	7			
	1	2	5	6	7	8	9	1
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	13.78	12.64	60.11	215.99		17
	Каша « Дружба»	200	4.92	5.88	26.39	177.33	1.3	61
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.0	14.0	0.4	384
	Всего в завтрак	450	32.55	18.54	101.15	407.32	1,7	
2 ЗАВТРАК	Фрукты яблоко	150	0.3	0.3	8.3	40	8.5	52
	Всего во 2 завтрак	150	0,3	0.3	8,3	40	8.5	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.64	5.41	52.44	19.47	5
	Суп крестьянский с курицей	250	2.31	7.73	15.42	140.58	18.4	14
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.43	138	18.15	47
	Рыбное суфле	70	10.99	2.78	2.2	69.8	0.12	35
	Компот из лимона	200	0.22	0.02	20.68	83.7	4.0	53
	Хлеб ржаной	50	2.08	0.48	17.72	85.33		3
	Всего в обед	780	19.5	19.45	81.86	569.85	60.14	
ПОЛДНИК	Рисово-творожный пудинг	150	22.11	14.16	29.88	336	0,3	34
	Кисель	200	5.8	5.0	8.0	100	1.4	51
	Всего в полдник	350	27.91	19.16	37.88	436	1.7	
Итого за 3 день		1730	137.71	57.45	229,19	1453.17	72,04	

День четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			5	6	7			
1	2	5	6	7	8	9	10	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	13.78	12.64	60.11	215.99		1
	сыр	10	3.48	4.43		54	0.11	2
	Кофейный напиток с молоком	200	2.85	2.41	14.36	91	1.17	64
	макароны отварные	150	5.50	4.57	26.44	168		29
	Всего в завтрак	410	25.61	24.05	100.91	528.99	1.28	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	0.9		18.18	76	3.6	66
	Вафля	40	1.1	1.3	30.9	141.6		71
	Всего во 2 завтрак	240	2.0	1.3	49.08	217.6	3.6	
ОБЕД	Салат из тертой моркови	60	0.726	4.254	5.814	63.552	1.956	8
	Рассольник с курицей	250	7.62	5.06	10.93	104	7.54	13
	Овощное рагу	150	3.06	6.03	11.79	115.2	9.9	15
	Птица тушеная	70	7.42	9.33	2.58	106	1.5	49
	Кисель	200	5.8	5.0	8.0	100	1.4	51
	Хлеб ржаной	50	2.08	0.48	17.72	85.33		3
	Всего в обед	770	26.886	34.106	55.154	622.082	20.796	
ПОЛДНИК	Оладьи с маслом или сгущенным молоком	100/10	9.96	12.5	54.5	372	0.48	74
	Йогурт	200	5.22	4.5	7.56	92	0.54	68
	Хлеб пшеничный	50	2.08	0.48	17.72	85.33		3
	Всего в полдник	360	17.26	17.48	79.78	549.33	1.02	
Итого за 4 день		1730	70.78	75.49	252.24	1769.11	27.1	

День пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	1	2	5	6	7	8	9	10
ЗАВТРАК	Яйцо	40	5.08	4.6	0.28	63		30
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	13.78	12.64	60.11	215.99		1
	сыр	10	3.48	4.43		54	0.11	2
	Чай с молоком	200	2.97	2.6	15.9	98.9	1.33	63
	Всего в завтрак	300	25.31	24.27	76.29	431.89	1.44	
2 ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.28	118.76	1.6	65
	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.33	13.92	68.7		3
	Всего во 2 завтрак	220	6.33	3.96	48.48	187.46	1,6	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	6
	Суп рыбный	250	5.3	6.5	25.3	150.3	12.05	41
	Макаронные изделия	150	5.5	4.57	26.44	168	317	29
	Тефтели говяжьи с соусом	70	8.1	9.5	7.8	155.9	5.0	39
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	57
	Хлеб ржаной	50	2.08	0.48	17.72	85.33		3
	Всего в обед	780	22.25	25.61	109.57	737.53	21.95	
ПОЛДНИК	Каша геркулесовая	200	4.9	5.5	22.17	165.3	1.29	77
	Кисель	200	1.36		29.02	116.19	0.4	51
	Хлеб пшеничный	40	2.13	0.33	13.92	68.7		3
	Фрукты	150	0.3		15.1	63.0	9.3	52
	Всего в полдник	590	8.69	5.83	80.21	413.19	10,99	
Итого за 5 день		1890	62.58	59.67	314.55	1770.07	35.98	

День шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	1	2	5	6	7	8	9	10
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	5.2	6.1	26.61	179	1.29	81
	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.28	118.76	1.6	65
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным,	70	13.78	12.64	60.11	215.99		1
	Всего в завтрак	470	23.18	22,37	104	513.75	2.89	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	0.9		18.18	76	3.6	66
	Печенье	40	3	1.95	29.8	166.8		72
	Всего во 2 завтрак	240	3.9	1.95	47.98	242.8	3.6	
ОБЕД	Салат морковный с чесноком	60	0.69	5.05	3.16	56	2.12	22
	Борщ украинский с курицей	250	2.16	6.13	15.25	125	10.05	19
	Жаркое по домашнему	130	16.3	17.9	27.9	335.7	35.2	24
	Компот из свежего яблока	200	0.16	0.16	23.88	97.6	1.72	54
	Хлеб ржаной	50	2.08	0.48	17.72	85.33		3
	Всего в обед	780	24.64	33.32	83.7	730.83	31.32	
ПОЛДНИК	Сырники	130	25.1	18,2	55,1	486,5	16,3	26
	Йогурт	200	5.8	5	8	100	1.4	68
	Хлеб пшеничный	50	4.26	0.66	13.92	68.7		3
	Всего в полдник	320	15.21	15.52	50.8	355.6	1.84	
Итого за 6 день		1810	66.89	73.16	286.48	1842.98	39.65	

День седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	1	2	5	6	7	8	9	10
ЗАВТРАК	Каша гречневая	200	6.7	1.66	27.83	141		78
	Кофейный напиток с молоком	200	2.85	2.41	14.36	91		64
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	60	13.78	12.64	60.11	215.99		13
	Всего в завтрак	460	23.33	16.71	102.3	447.99		
2 ЗАВТРАК	Компот из лимона	200	0.22	0.02	20.68	83.7	4.0	57
	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.33	13.92	68.7		3
	Всего во 2 завтрак	220	2.35	0.35	34.6	152.4	4.0	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0.72	2.83	4.63	46.8	5.76	18.
	Суп вермишелевый с курицей	250	2.68	2.83	17.14	104.7	8.25	46
	Плов	210	19.33	16.19	33.99	359	0.96	43
	Кисель	200	1.36		29.02	116.19	0.4	51
	Хлеб ржаной	50	2.08	0.48	17.72	85.33		3
	Всего в обед	750	26.17	22.33	102.5	712.02	15.37	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом, творогом	80	10.5	6.26	33.3	230	0.04	75
	Хлеб пш.	40	2.84	0.44	18.16	96.56		3
	Чай с молоком	200	2.97	2.6	15.9	98.9	1.33	63
	Фрукты	150	0,4	0.4	9.8	44	10	52.
	Всего в полдник	590	23.39	18.48	124.38	604.65	11.49	
Итого за 7 день		2020	75.24	57.87	363.78	1917.06	30.86	

День восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	1	2	5	6	7	8	9	10
ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	4.17	5.6	24.08	161.33	1.29	79
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	60	13.78	12.64	60.11	215.99		1
	Чай с молоком	200	2.97	2.6	15.9	98.9	1.33	63
	Всего в завтрак	460	20.92	20.84	99.38	476.22	2.62	
2 ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.28	118.76	1.6	65
	Печенье	40	3	1.95	29.8	166.8		72.
	Всего во 2 завтрак	240	7.2	5.58	47.08	285.56	1,6	
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,8	5	5,5	70.63	13.3	28
	Суп картофельный с фрикадельками	250	6.64	5.18	15.44	139	11.2	23
	Овощи тушеные	150	3.4	5,7	14	124	19	15
	Птица тушеная	70	7.42	9.33	2.58	106	1.5	49
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	57
	Хлеб ржаной	50	2.08	0.48	17.72	85.33		3
	Всего в обед	780	26.59	22.1	81.96	655.27	36.07	
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	200	17.18	15.04	40.26	365.16	0.16	33
	Кисель	200	1.36		29.02	116.19	0.4	51
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.16	96.56		3
	Всего в полдник	370	29.24	18.64	102.28	699.25	16.7	
Итого за 8 день		1850	97.2	70.14	331.74	2098.99	66.32	

День девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	1	2	5	6	7	8	9	10
ЗАВТРАК	Омлет	140	9,2	12,18	5,19	165	3,53	32
	Салат из зеленого горошка после терм/об	60	1,49	2,59	1,59	41,5	5,5	10
	Кофейный напиток с молоком	200	2.85	2.41	14.36	91	1.17	64
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	60	13.78	12.64	60.11	215.99		1
	Всего в завтрак	460	27.32	29.82	81.25	513.99	10.2	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	0.9		18.18	76	3.6	66
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.44	18.16	96.56		3
	Всего во 2 завтрак	240	3.74	0,44	36.34	172.56	3.6	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с яблоком	60	1,07	4,7	10,6	86,41	9,16	7
	Щи из свежей капусты с курицей	250	1.74	4.88	9.21	85	18.45	20
	Рыбная котлета	70	10,09	3,26	6,79	97,0	0,24	56
	Картофельное пюре	135	3,06	4,8	20,43	138	18,5	47
	Чай	200	0,07	0,02	15,0	14,0	1	61
	Хлеб ржаной	50	2,08	0,48	17,72	85,33		3
	Всего в обед	765	18.11	18.14	79.75	505.74	47.35	
ПОЛДНИК	Каша манная	200	4,81	5,6	23,33	161,33	1,29	80
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	57
	Всего в полдник	280	10.94	6.28	61.06	343	0.44	
Итого за 9 день		1725	60.11	54.68	258.4	1535.29	61.59	

День десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	1	2	5	6	7	8	9	10
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	200	4.9	5.5	22.17	165.3	1.29	1
	Суп молочный с макаронами	200	4.2	3.63	17.28	118.76	1.6	27
	Чай с сахаром	50	13.78	12.64	60.11	215.99		61
	Всего в завтрак	450	22.88	21.77	99.56	500.05	2.89	
2 ЗАВТРАК	Йогурт	200	5.22	4.5	7.56	92	0.54	68
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7		3
	Всего во 2 завтрак	230	7.35	4.83	21.48	160.7	0.54	
ОБЕД	Винегрет	170	2.48	11.1	15.1	170.6	18.3	9
	Суп картофельный с курицей	250	6,5	5,2	22,09	150	6,1	58
	Макаронные изделия	180	5.5	4.57	26.44	168	317	29
	Тефтели говяжьи с соусом	70	8,1	9,5	7,8	155,9	5,0	39
	Компот из лимона	200	0.22	0.02	20.68	83.7	4.0	57
	Хлеб ржаной	50	2.08	0.48	17.72	85.33		
	Всего в обед	800	24.06	29.71	92.53	723.51	14.92	
ПОЛДНИК	Блины с маслом	150-10	11.3	17.65	62.8	428	0.56	73
	Чай с молоком	200	2.97	2.6	15.9	98.9	1.33	63
	Всего в полдник	360	14.27	20.25	78.7	526.9	1,89	
Итого в 10 день		1840	68.56	76.56	292.27	1911.16	20.24	

		Выход блюда	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энерг. ценность	Витамин С	
Итого за весь период	*	18510	693.8 34	654.0 04	2939.1 24	18077.11	436.786	*
Среднее значение за период	*	1851	69.4	65.4	293.9	1807.7	43.7	*

Литература

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2012. – 584 с.
2. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 20052. «Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского» . Москва, 1981
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц.Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004г.
4. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб.: Речь, 2008-800с