



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад №7
«Журавушка» г. Охи

М.В. Шарова
М.В. Шарова
от 01 ноября 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей раннего возраста с 1,6 года до 3 лет с 12-часовым пребыванием в
МБДОУ детский сад № 7 «Журавушка» г. Охи
(весенне-летний сезон)

(в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций")

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.:Де Ли плюс, 2014.- 584 с.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 день								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	2,47	4,91	17,03	118,8		№ 93
	Кофейный напиток с молоком	160	3,1	3,5	11,0	72,0		№ 395
	Бутерброд с маслом Сыром (Голландским)	40	4,73	3,31	21,8	127,0		№ 3
	Итого:	380	10,03	11,72	49,83	317,8		
2 завтрак	Сок фруктовый (персиковый)	100	2,1	2,35	10,15	70,00		№ 399
	Итого:	100	2,1	2,35	10,15	70,00		
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	30	0,49	1,75	1,47	27,2		№15
	Суп картофельный с крупой (перловой)	160	3,8	6,04	14,8	50,9		№ 80
	Каша гречневая	100	2,1	2,86	10,84	106,06		№ 313
	Котлета мясная	60	6,08	4,35	4,71	102,1		№ 282
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,035	№ 376
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0		
	Хлеб ржаной	30	0,56	0,36	10,02	52,0		
	Итого:	545	14,55	15,53	69,92	458,26		
Полдник	Напиток кисломолочный «Снежок» 2,5%	180	4,8	4,0	18,44	129,45		№ 401
	Кекс «Детский»	40	1,4	2,98	11,97	77,0		№ 489
	Итого:	220	6,2	6,98	30,41	206,45		
Ужин	Омлет натуральный	100	6,73	7,04	1,2	121,9		№ 215
	Кабачки тушеные	60	0,94	3,19	5,09	58,5		№ 341
	Чай с сахаром	180	0,09	0,04	20,14	95,0		№ 392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0		
	Фрукты свежие (груша)	95	0,28	0,2	9,31	38,19		№ 368
	Итого:	450	9,23	10,62	42,99	348,59	0,035	
	Итого за 2 день:		42,11	47,20	203,30	1401,1	0,035	
	Норма		42	47	203	1400		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5 день								
Завтрак	Каша молочная из смеси круп (рис и пшено)	160	2,67	3,09	17,81	150,6		№168
	Кофейный напиток с молоком	160	3,1	3,5	11,0	72,0		№ 395
	Бутерброд с маслом С сыром (Российским)	40	4,73	3,31	21,8	127,0		№ 3
	Итого:	360	10,5	9,9	50,61	349,6		
2 завтрак	Апельсины с сахаром	85	2,1	2,35	10,15	70,0		№ 368
	Итого:	85	2,1	2,35	10,15	70,0		
Обед	Салат из овощей с морской капусты	30	0,4	1,6	2,75	31,0		№48
	Суп картофельный с крупой (гречневой)	160	2,21	4,52	13,3	75,4		№ 80
	Плов из птицы	160	8,2	9,7	16,2	174,2		№ 304
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,035	№ 376
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Итого:	545	14,31	16,35	70,35	452,8		
Полдник	Коржик молочный	40	1,92	2,12	13,62	102,0		№496
	Кефир 2,5%	180	4,0	4,5	7,2	90,0		№ 401
	Итого:	220	5,92	6,62	20,82	192		
Ужин	Рыба, тушенная с овощами	180	4,71	4,43	2,44	129,9		№247
	Овощи отварные с маслом	100	1,81	4,6	3,52	44,7		№320
	Чай с сахаром	180	0,09	0,04	20,14	95,0		№ 392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Итого:	490	8,98	9,37	40,59	340,6	0,035	
	Итого за 5 день:		42,31	47,52	203,86	1405,0	0,035	
	Норма		42	47	203	1400		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6 день								
Завтрак	Каша вязкая (молочная ячневая)	160	4,78	5,74	21,92	139,35		№ 168
	Чай с молоком	160	2,65	2,33	11,31	77,0		№ 394
	Бутерброд с повидлом	30	1,51	2,35	17,26	86,6		№ 2
	Итого:	350	8,94	10,42	50,49	302,95		
2 завтрак	Сок фруктовый (виноградный)	100	2,1	2,35	10,15	70,0		№ 399
	Итого:	100	2,1	2,35	10,15	70,0		
Обед	Салат Летний	30	0,4	0,03	4,3	19,3		№16
	Суп с макаронными изделиями	160	1,87	2,93	11,52	75,8		№ 82
	Голубцы ленивые	160	7,93	10,94	19,0	180,0		№ 298
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки)	150	0,11	1,72	11,51	71,27	0,035	№ 372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Итого:	550	14,66	16,28	70,84	469,57		
Полдник	Вафли	30	1,38	2,95	2,44	80,53		
	Напиток кисломолочный «Снежок» 2,5%	180	4,8	4,0	18,44	129,45		№ 401
	Итого:	210	6,18	6,95	20,88	209,98		
Ужин	Ленивые вареники с творога	160	6,90	9,87	22,32	162,4		№ 230
	Соус молочный сладкий	30	1,03	1,03	2,02	35,0		№ 351
	Кисель из ягод	180	0,07	0,03	11,61	78,9		№ 378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Итого:	400	10,37	11,23	50,44	347,3	0,035	
	Итого за 6 день:		42,25	47,23	202,8	1399,80	0,035	
	Норма		42	47	203	1400		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10 день								
Завтрак	Каша молочная гречневая	160	4,5	4,99	18,08	150,9		№ 168
	Какао с молоком	180	3,96	2,12	17,8	115,8		№ 397
	Бутерброд с маслом	20/4	1,5	4,53	8,8	81,6		№ 1
	Итого:	364	9,96	11,64	44,68	348,3		
2 завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	2,1	2,35	10,15	70,00		№ 399
	Итого:	100	2,1	2,35	10,15	70,00		
Обед	Салат из свеклы	30	0,4	1,8	2,5	28,17		№ 33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	3,77	4,25	9,32	98,8		№ 83,121
	Биточки рубленые из птицы паровые	60	3,62	4,08	2,19	96,00		№ 306
	Рис отварной	100	3,4	5,49	25,5	118,5		№ 315
	Напиток из плодов и ягод	150	0,01	0,01	14,23	61,0	0,035	№ 398
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
	Итого:	545	14,37	16,14	71,01	489,67		
Полдник	Блинчики	60	1,08	1,58	20,99	93,37		№446
	Кефир 2,5%	180	4,0	4,5	7,2	90,0		№ 401
	Итого:	240	5,08	6,08	28,19	183,37		
Ужин	Макароны отварные с сыром	200	8,9	7,56	24,2	217,5		№ 206
	Чай с лимоном	180	0,12	3,4	11,46	44,6		№ 393
	Фрукты свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,26	13,16		№ 368
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0		
	Итого:	465	10,49	11,32	50,17	310,26		
	Итого за 10 день:		42	47,53	204,2	1401,6		
	Норма		42	47	203	1400		
Итого за весь период								
			422,93	474,02	2035,4	14015,12	0,35	
Среднее значение за период								
			42,29	47,74	203,54	1401,51	0,035	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								
			12	30	58	100		

Нормы физиологических норм 1,5- 3 лет				
Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи	Б	Ж	У	Ккал
Утро 20-25%	8,4-10,5	9,4-11,75	40,6-50,75	280-350
Завтрак 2 5%	2,1	2,35	10,15	70
Обед 30-35%	12,6-14,7	14,1-16,45	60,9-71,05	420-490
Полдник 10 -15%	4,2-6,3	4,7-7,05	20,3-30,45	140-210
Ужин 20- 25%	8,4-10,5	9,4-11,75	40,6-50,75	208-350
Итого	42	47	203	1400

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) по Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3-х лет	350-450	450-550	200-250	400-500
от 3-х до 7-ми лет	400-550	600-800	250-350	450-600