

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий МБДОУ**

**«ДС №16 «Ивушка»»**

**Безух С. А.**



**Примерное-перспективное десятидневное меню для детей**

( зимнее-весеннее )

«МБДОУ «ДС №16 «Ивушка»»

( возрастная категория 3-7ЛЕТ )

Утверждено Советом по питанию

«23» 05 \_\_\_\_\_ 2024г.

## Примерное меню

Рацион: 3-7лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с крупой (гречневая)	250	7	8	23	193		101,01
	Какао с молоком	180	4	4	15	107		416
	Батон	40	3	1	21	97		508
	Масло (порциями)	10		7		66		6
	Сыр (порциями)	10	2			11		7
Итого за Завтрак1			16	20	59	474		
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100			10	47		368
	Итого за Завтрак2					10	47	
Обед	Огурцы консервированные	30				4		
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	16	122	1	87
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	80	10	11	10	183		299
	Каша пшеничная вязкая	150	8	5	31	198		0,2
	Компот из свежих плодов	180			22	86	3	390
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
Итого за Обед			27	20	105	722	4	
Полдник	Запеканка из творога	100	17	12	17	249		251
	джем порц,	20			60	240		
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		23	99	7	418
Итого за Полдник			18	12	100	588	7	
Итого за день			61	52	274	1831	11	

Детский сад N  
 Примерное м  
 Рацион: 3-7лет

День: вторник  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша пшенная жидкая	200	9	6	33	224		0,05
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	15	100		414
	Батон	40	3	1	21	97		508
	Масло (порциями)	10		7		66		6
	Сыр (порциями)	10	2			11		7
	<b>Итого за Завтрак1</b>			17	17	69	498	
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100			10	47		368
	<b>Итого за Завтрак2</b>				10	47		
Обед	Огурцы консервированные	30				4		
	Суп картофельный вегетарианский	200	1	4	9	80		84
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	23	21	24	382	3	319
	Компот из сушеных фруктов	180	1	1	24	108		394
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
	<b>Итого за Обед</b>			29	26	83	703	3
Полдник	Омлет натуральный	85	8	14	2	167		229
	Капуста тушенная	100	3	4	11	87	55	354
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	Чай с лимоном	180			8	31	2	412
	<b>Итого за Полдник</b>			13	18	31	332	57
<b>Итого за день</b>			59	61	193	1580	60	

Детский сад N  
 Примерное м  
 Рацион: 3-7лет

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: среда  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша рисовая жидкая	205	4	3	15	102		0,08
	Чай с сахаром	180			60	227		411
	Батон	40	3	1	21	97		508
	Масло (порциями)	10		7		66		6
Итого за Завтрак1			7	11	96	492		
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100			10	47		368
	Итого за Завтрак2					10	47	
Обед	Огурцы консервированные	30				4		
	Суп рыбный	200	2	2	14	85	1	95
	Фрикадельки мясные в соусе	160	14	17	13	265	3	305
	Каша гречневая вязкая	140	4	1	22	117		0,02
	Кисель из плодов или ягод свежих	180			25	99	3	396
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
Итого за Обед			24	20	100	699	7	
Полдник	Кнели куриные с рисом (3-7)	60	10	14	4	186		312
	Пюре картофельное	150	3	5	22	150		339
	Чай с лимоном	180			8	31	2	412
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
Итого за Полдник			15	19	44	414	2	
Итого за день			46	50	250	1652	9	

Детский сад N  
 Примерное м  
 Рацион: 3-7лет

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

День: четверг  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Каша манная жидкая	200	8	6	29	203		0,18
	Какао с молоком	180	4	4	15	107		416
	Батон	40	3	1	21	97		508
	Масло (порциями)	10		7		66		6
	Сыр (порциями)	10	2			11		7
<b>Итого за Завтрак1</b>			17	18	65	484		
<b>Завтрак2</b>								
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100			10	47		368
<b>Итого за Завтрак2</b>					10	47		
<b>Обед</b>								
	Салат из белокочанной капусты	80	1	4	7	70		21
	Рассольник ленинградский	200	2	4	14	103		82
	Сметана (порция)	5		1		8		
	Рыба, тушенная с овощами	100	12	9	27	238	1	261
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	4	3	35	186		180,01
	Компот из свежих плодов	180			22	86	3	390
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
<b>Итого за Обед</b>			23	21	131	820	4	
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое	180	5	6	9	110		419
	Пирожок печеный с повидлом	81	4	4	45	225		454
<b>Итого за Полдник</b>			9	10	54	335		
<b>Итого за день</b>			49	49	260	1686	4	

Детский сад N  
 Примерное м  
 Рацион: 3-7лет

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

День: пятница  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	9	8	27	210		0,16
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	15	100		414
	Батон	40	3	1	21	97		508
	Масло (порциями)	10		7		66		6
<b>Итого за Завтрак1</b>			15	19	63	473		
<b>Завтрак2</b>								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		23	99	7	418
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		23	99	7	
<b>Обед</b>								
	Огурцы консервированные	30				4		
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2	5	12	100	19	65
	Гуляш из отварного мяса	160	25	24	6	345	4	293
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	177		335
	Компот из свежих плодов	180			22	86	3	390
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
<b>Итого за Обед</b>			36	33	96	841	26	
<b>Полдник</b>								
	Запеканка из творога	100	17	12	17	249		251
	Молоко сгущенное (порция)	20	1	2	11	64		
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	89	180	417
<b>Итого за Полдник</b>			19	14	47	402	180	
<b>Итого за день</b>			71	66	229	1815	213	

День: понедельник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Каша пшеничная жидкая	200	9	6	33	224		0,05
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	15	100		414
	Батон	40	3	1	21	97		508
	Масло (порциями)	10		7		66		6
	Сыр (порциями)	10	2			11		7
<b>Итого за Завтрак1</b>			17	17	69	498		
<b>Завтрак2</b>								
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100			10	47		368
<b>Итого за Завтрак2</b>					10	47		
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы с огурцами солеными	80	1	5	5	70	1	37
	суп картофельный с бобовыми(чечевица)	200	5	4	14	117	5	81
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	80	10	11	10	183		299
	Каша пшеничная вязкая	150	8	5	31	198		0,2
	Компот из свежих плодов	180			22	86	3	390
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
<b>Итого за Обед</b>			28	25	108	783	9	
<b>Полдник</b>								
	Запеканка из творога	100	17	12	17	249		251
	джем порц,	20			60	240		
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		23	99	7	418
<b>Итого за Полдник</b>			18	12	100	588	7	
<b>Итого за день</b>			63	54	287	1916	16	

Детский сад N  
 Примерное м  
 Рацион: 3-7лет

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6	7	21	169		100
	Чай с сахаром	180			60	227		411
	Батон	40	3	1	21	97		508
	Масло (порциями)	10		7		66		6
Итого за Завтрак1			9	15	102	559		
Завтрак2	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100			10	47		368
	Итого за Завтрак2					10	47	
Обед	Опурцы консервированные	30				4		
	Суп картофельный вегетарианский	200	1	4	9	80		84
	Плов из птицы	210	42	45	38	724	4	321
	Компот из сушеных фруктов	180	1	1	24	108		394
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
Итого за Обед			48	50	97	1045	4	
Полдник	Омлет с сыром	85	9	14	2	171		230
	Салат из картофеля с зеленым горошком	80	1	4	7	74	1	26
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	89	180	417
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
Итого за Полдник			13	18	38	381	181	
Итого за день			70	83	247	2032	185	

Детский сад N  
 Примерное м  
 Рацион: 3-7 лет

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Суп молочный с крупой (гречневая)	200	6	6	18	154		101,01
	Какао с молоком	180	4	4	15	107		416
	Батон	40	3	1	21	97		508
	Масло (порциями)	10		7		66		6
<b>Итого за Завтрак1</b>			13	18	54	424		
<b>Завтрак2</b>								
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100			10	47		368
<b>Итого за Завтрак2</b>					10	47		
<b>Обед</b>								
	Салат из свеклы	80	1	5	7	75		34
	Суп рыбный	200	2	2	14	85	1	95
	Гуляш из отварного мяса	160	25	24	6	345	4	293
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5	4	33	191		335
	Компот из свежих плодов	180			22	86	3	390
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
<b>Итого за Обед</b>			37	35	108	911	8	
<b>Полдник</b>								
	Кнели куриные с рисом (3-7)	65	11	15	5	202		312
	Пюре картофельное	150	3	5	22	150		339
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	Чай с лимоном	180			8	31	2	412
<b>Итого за Полдник</b>			16	20	45	430	2	
<b>Итого за день</b>			66	73	217	1812	10	

Детский сад N  
 Примерное м  
 Рацион: 3-7лет

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	Каша манная жидкая	200	8	6	29	203		0,18
	Чай с сахаром	180			60	227		411
	Батон	40	3	1	21	97		508
	Масло (порциями)	10		7		66		6
	Сыр (порциями)	10	2			11		7
Итого за Завтрак1			13	14	110	604		
Завтрак2								
	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100			10	47		368
Итого за Завтрак2					10	47		
Обед								
	Салат овощной с яблоками и свеклой	80	1		6	31		38
	Рассольник ленинградский	200	2	4	14	103		82
	Сметана (порция)	10		2		16		
	Оладьи из печени	80	22	19	14	316	38	282
	Компот из свежих плодов	180			22	86	3	390
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	4	3	35	186		180,01
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
Хлеб ржаной	30	2		10	52			
Итого за Обед			34	28	120	884	41	
Полдник								
	Булочка дорожная	70	5	10	40	272		453
	Молоко кипяченое	180	5	6	9	110		419
Итого за Полдник			10	16	49	382		
Итого за день			57	58	289	1917	41	

Детский сад N  
 Примерное м  
 Рацион: 3-7лет

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: пятница  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак1</b>								
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	9	8	27	210		0,16
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	15	100		414
	Батон	40	3	1	21	97		508
	Масло (порциями)	10		7		66		6
<b>Итого за Завтрак1</b>			15	19	63	473		
<b>Завтрак2</b>								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		23	99	7	418
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		23	99	7	
<b>Обед</b>								
	Огурцы консервированные	30				4		
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	11	85	10	63
	Сметана (порция)	10		2		16		
	Котлеты рубленные из птицы	80	13	18	14	269		322
	Пюре картофельное	150	3	5	22	150		339
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	89	180	417
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35		
<b>Итого за Обед</b>			23	29	92	742	190	
<b>Полдник</b>								
	Пудинг из творога с рисом	100	12	9	17	193		250
	Молоко сгущенное (порция)	20	1	2	11	64		
	Чай с сахаром	180			60	227		411
<b>Итого за Полдник</b>			13	11	88	484		
<b>Итого за день</b>			52	59	266	1798	197	

Итого за период	594	605	2512	18039	746	
Среднее значение за период	59,4	60,5	251,2	1803,9	74,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	56			

Составил \_\_\_\_\_ Админис

Утвердил \_\_\_\_\_