

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«ДС №16 «Ивушка»»

_____ **Безух С.А.**

Примерное-перспективное десятидневное меню для детей

(ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ)

«МБДОУ «ДС №16 «Ивушка»»

(возрастная категория 3-7года)

Утверждено Советом по питанию

«__» _____ 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								
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100			10	47		368
Итого за Завтрак2					10	47		
Обед								
	овощи натур.свежие	30						108
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	16	122	1	87
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	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	718	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	1827	11	

Детский сад N
 Примерное м
 Рацион: 3-7лет

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

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 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
Итого за Завтрак1			17	17	69	498		
Завтрак2								
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100			10	47		368
Итого за Завтрак2					10	47		
Обед								
	овощи натур. свежие	30						108
	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		
Итого за Обед			29	26	83	699	3	
Полдник								
	Омлет натуральный	85	8	14	2	167		229
	Капуста тушеная	100	3	4	11	87	55	354
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
	Чай с лимоном	180			8	31	2	412
Итого за Полдник			13	18	31	332	57	
Итого за день			59	61	193	1576	60	

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	овощи натур.свежие	30						108
	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	695	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	1648	9	

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			
Завтрак1								
	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
Итого за Завтрак1			17	18	65	484		
Завтрак2								
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100			10	47		368
Итого за Завтрак2					10	47		
Обед								
	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		
Итого за Обед			23	21	131	820	4	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5	6	9	110		419
	Пирожок печеный с повидлом	81	4	4	45	225		454
Итого за Полдник			9	10	54	335		
Итого за день			49	49	260	1686	4	

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак1	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
Итого за Завтрак1			15	19	63	473		
Завтрак2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2			1		23	99	7	
Обед	овоци натур.свежие	30						108
	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		
Итого за Обед			36	33	96	837	26	
Полдник	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
Итого за Полдник			19	14	47	402	180	
Итого за день			71	66	229	1811	213	

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
Итого за Завтрак1			17	17	69	498		
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100			10	47		368
	Итого за Завтрак2					10	47	
Обед	овощи натур.свежие	30						108
	суп картофельный с бобовыми(чечевица)	200	5	4	14	117	5	81
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	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	103	713	8	
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			62	49	282	1846	15	

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	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100			10	47		368
Итого за Завтрак2					10	47		
Обед	овощи натур.свежие	30						108
	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	1041	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	2028	185	

Детский сад N
 Примерное м
 Рацион: 3-7лет

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

День: среда
 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 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
Итого за Завтрак1			13	18	54	424		
Завтрак2	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100			10	47		368
	Итого за Завтрак2					10	47	
Обед	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		
Итого за Обед			37	35	108	911	8	
Полдник	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
Итого за Полдник			16	20	45	430	2	
Итого за день			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	овощи натур.свежие	30						108
	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			33	28	114	853	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			56	58	283	1886	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			
Завтрак1								
	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
Итого за Завтрак1			15	19	63	473		
Завтрак2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		23	99	7	418
Итого за Завтрак2			1		23	99	7	
Обед								
	овощи натур.свежие	30						108
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	11	85	10	63
	Сметана (порция)	10		2		16		
	Котлеты рубленые 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		
Итого за Обед			23	29	92	738	190	
Полдник								
	Пудинг из творога (запеченный)	90	13	10	22	230		249
	Молоко сгущенное (порция)	20	1	2	11	64		
	Чай с сахаром	180			60	227		411
Итого за Полдник			14	12	93	521		
Итого за день			53	60	271	1831	197	

Итого за период	593	601	2506	17951	745	
Среднее значение за период	59,3	60,1	250,6	1795,1	74,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	56			

Составил _____ Админис

Утвердил _____