

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий муниципальным казённым дошкольным
образовательным учреждением «Мещовский детский сад
«Солнышко»

Л.Е. Битиева
Приказ от 01.07.2024 года №28

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		№ рецеп туры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
		1,5 – 3 года	3 – 7 лет	Если 1,5 – 3 года			Детский сад 3 – 7 лет			1,5 – 3 г	3 – 7 лет	
	Завтрак:											
	1. Каша молочная пшениная с маслом	150/5	200/6	5,97	8,91	23,46	6,89	10,28	27,07	207,89	239,87	96
	2.Хлеб пшеничный	40	50	3,07	2,07	20,93	4,08	2,7	27,8	97,77	130	147
	Сыр Голландский	20	30	5,8	7,38	0	6,96	8,86	0	91	109,2	42
	3. Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Сок	200	200	1	0,2	20,2	1	0,2	20,2	92	92	532
	Обед:											
	1. Суп вермишелевый с мясом	150/45	180/55	6,11	8,04	14,94	6,79	10,84	20,93	184,3	230,38	44
	2. Ленивые голубцы с мясом	160	200	12,94	11,42	13,83	14,93	14,92	38,88	225,3	259,96	150
	3. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	4. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1. Выпечка (пирожок)	60	70	6,61	11,88	58,94	9,05	16,63	49,52	179,58	325,41	288
	2. Молоко	150	200	4,35	3,75	7,2	5,8	5	11,6	201	268	246
	Итого:			51,51	54,93	225,01	62,68	69,48	257,39	1582,46	2050,34	
	День 2: вторник											
	Завтрак:											
	1. Каша молочная геркулес. с маслом	150/5	200/6	5,87	9,51	20,16	7	11,28	24,61	188,76	226,83	93
	2. Хлеб пшеничный	40	50	3,07	2,07	20,93	4,08	2,7	27,8	97,77	130	147
	3. Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Фрукты (яблоки)	130	130	0,78	0,78	15,34	0,78	0,78	15,34	72,8	72,8	144
	Обед:											
	1. Борщ с мясом и сметаной	150/45/8	180/55/9	4,38	7,14	11,25	6,06	10,18	17,35	125,5	156,88	25
	2.Рыбная котлета	60	80	7,6	4,48	6,98	10,13	5,97	9,31	99	132	254
	3. Картофельное пюре	110	130	2,8	5,2	26	3,31	6,4	30,73	137	161,91	206
	4. Салат овощной	40	60	0,76	3,05	4,18	1,05	4,06	5,85	46,19	63	17
	5. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	6. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1. Сырники с повидлом	130,0/15,0	150,0/20,0	11	7,8	25,68	12,9	9,8	31,11	328,1	429,57	130
	2. Какао на молоке	150	200	4,32	4,86	16,2	5,76	6,5	21,6	118,61	158,15	249
	Итого:			43,24	45,29	200,89	53,61	58,16	254,28	1467,37	1856,04	

	День 3: среда	1,5 – 3 года	3 – 7 лет	Ясли 1,5 – 3 года			Детский сад 3 – 7 лет			1,5 – 3 г	3 – 7 лет	№ рецеп- туры
	Завтрак:											
	1. Каша молочная манная	150/5	200/6	5,92	8,46	23,35	7,89	11,28	31,13	186,96	249,28	90
	2. Сливочное масло	8	10	0	6,56	0,08	0	8,2	0,1	60	75	41
	3. Хлеб пшеничный	40	50	3,07	2,07	20,93	4,08	2,7	27,8	97,77	130	147
	4. Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Фрукты (яблоки)	130	130	0,78	0,78	15,34	0,78	0,78	15,34	72,8	72,8	144
	Обед:											
	1. Рассольник с мясом и сметаной	150/45/8	180/55/9	3,28	4,8	16,76	4,1	7,16	20,93	116,11	145	33
	2. Рис отварной	110	150	4,79	4,59	27,62	6,03	6,7	37,66	166,95	227,66	194
	3. Гуляш из курицы	60	80	9,76	10,68	3,9	14,01	14,24	5,2	146,21	194,95	152
	4. Салат овощной	40	60	0,43	3,05	16,02	0,65	4,58	24,3	53,32	79,98	33
	5. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	6. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1. Крупеник	130	150	9,06	6,2	22,57	11,45	8,15	26,04	284,07	327,77	120
	2. Кисель	150	200	0,72	-	25	0,96	-	33,33	81,76	109,01	233
	Итого:			40,53	47,59	225,28	57,35	67,17	289,32	1517,87	1941,05	
	День 4: четверг											
	Завтрак:											
	1. Каша молочная гречневая с маслом	150/5	200/6	5,94	8,85	21,34	7	10,44	25,77	219,06	292,08	86
	2. Хлеб пшеничный	40	50	3,07	2,07	20,93	4,08	2,7	27,8	97,77	130	147
	3. Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Фрукты (яблоки)	130	130	0,78	0,78	15,34	0,78	0,78	15,34	72,8	72,8	144
	Обед:											
	1. Суп картофельный на к/б	150	180	5,1	6,15	12,96	6,12	7,38	18,55	128,71	154,45	18
	2. Солянка	120	150	2,7	2	8,5	3,1	4,6	9,7	58,5	73,13	200
	3. Мясное суфле	60	80	10,4	9,7	6,8	12,3	11,3	9,07	149,11	198,81	161
	4. Салат овощной	40	60	0,52	4,07	13,3	0,78	5,05	19,95	40,35	60,53	21
	5. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	6. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1. Омлет	130	150	5,21	8,01	4,79	7,01	12,51	5,53	132	158,31	311
	2. Хлеб пшеничный	45	60	3,07	2,07	20,93	4,08	2,7	27,8	97,77	130	147
	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,29	4,8	21,45	5,72	6,4	28,6	135,18	198,24	253
	Итого:			43,8	48,9	200,07	54,4	64,36	258,02	1383,17	1797,95	

	День 5: пятница	1,5 – 3 года	3 – 7 лет	Ясли 1,5 – 3 года			Детский сад 3 – 7 лет			1,5 – 3 г	3 – 7 лет	№ рецептуры
	Завтрак:											
	1. Каша молочная пшеничная	150/5	200/6	6,27	5,51	7,66	8,36	7,35	20,21	192,76	257,01	91
	2. Сливочное масло	8	10	0	6,56	0,08	0	8,2	0,1	60	75	41
	Сыр Голландский	20	30	5,8	7,38	0	6,96	8,86	0	91	109,2	42
	3. Хлеб пшеничный	40	50	3,07	2,07	20,93	4,08	2,7	27,8	97,77	130	147
	4. Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Фрукты (яблоки)	130	130	0,78	0,78	15,34	0,78	0,78	15,34	72,8	72,8	144
	Обед:											
	1. Суп рыбный	150/45	180/55	5,8	3,3	7,66	6,96	3,96	9,19	85,55	102,66	168
	2. Жаркое по-домашнему	130	150	12,26	6,86	20,8	14,15	9,92	29	262,08	302,4	153
	3. Салат овощной	40	60	0,52	4,07	13,3	0,78	5,05	19,95	40,35	60,53	22
	4. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	5. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1. Гренки	50	70	3,07	2,07	20,93	4,08	2,7	27,8	210	315	58
	2. Кефир	150	180	6,1	3,8	7,3	8,52	6,56	18,76	121,5	145,8	251
	Итого:			45,09	44,72	168,89	56,58	59,88	244,74	1378,87	1781,06	
	День 6: понедельник											
	Завтрак:											
	1. Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	200/6	5,97	8,91	23,46	6,89	10,28	27,07	207,89	239,87	96
	2. Хлеб пшеничный	40	50	3,07	2,07	20,93	4,08	2,7	27,8	97,77	130	147
	3. Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Сок	200	200	1	0,2	20,2	1	0,2	20,2	92	92	532
	Обед:											
	1. Суп вермишелевый с мясом	150/45	180/55	7,13	6,22	19,41	9,62	8,84	25,28	162,41	194,89	36
	2. Гречка по-купечески с мясом	130	150	14,77	12,53	17,17	20,2	17,42	25,33	312,13	421,49	252
	3. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	4. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1. Выпечка (плюшка)	50	70	6,61	11,88	58,94	9,05	16,63	49,52	179,58	325,41	288
	2. Молоко	150	200	4,35	3,75	7,2	5,8	5	11,6	201	268	246
	Итого:			44,6	47,78	216,37	57,24	63,57	251,82	1526,59	2036,75	

	День 7: вторник	1,5 – 3 года	3 – 7 лет	Ясли 1,5 – 3 года			Детский сад 3 – 7 лет			1,5 – 3 г	3 – 7 лет	№ рецеп- туры
	Завтрак:											
	1. Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	200/6	5,87	9,51	20,16	6,77	11,28	23,26	188,76	217,8	93
	2. Хлеб пшеничный	40	50	3,07	2,07	20,93	4,08	2,7	27,8	97,77	130	147
	3. Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Фрукты (бананы)	130	130	0,78	0,78	15,34	0,78	0,78	15,34	72,8	72,8	144
	Обед:											
	1. Суп сырный на к/б	150	180	5,1	6,15	12,96	6,12	7,38	18,55	128,71	154,45	18
	2. Макароны отварные	110	150	4,79	4,59	27,62	6,03	6,7	37,66	166,95	227,66	194
	3. Котлета куриная	60	80	9,76	8,26	10,68	14,01	14,24	5,2	146,21	194,95	152
	4. Салат овощной	40	60	0,52	4,07	13,3	0,78	5,05	19,95	40,35	60,53	21
	5. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	6. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1. Творожно – манный пудинг	130	150	7,92	3,88	36,7	9,14	4,48	42,35	252,97	291,89	128
	2. Какао на молоке	150	200	4,32	4,86	16,2	5,76	6,5	21,6	118,61	158,15	249
	Итого:			44,28	46,06	216,7	56,22	59,46	278,89	1476,94	1855,1	
	День 8: Среда											
	Завтрак:											
	1. Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	200/6	6,27	5,51	7,66	8,36	7,35	20,21	192,76	257,01	91
	2. Хлеб пшеничный	40	50	3,07	2,07	20,93	4,08	2,7	27,8	97,77	130	147
	3. Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Фрукты (бананы)	130	130	0,78	0,78	15,34	0,78	0,78	15,34	72,8	72,8	144
	Обед:											
	1. Суп снежок с мясом	150/45	180/55	8,89	13,05	8,4	17,34	19,3	36	301,56	312,87	18
	2 Капуста тушеная с сердцем	130	150	9	7,5	7,36	10	8,2	10,8	255	280	200
	3. Салат овощной	40	60	0,52	4,07	13,3	0,78	5,05	19,95	40,35	60,53	17
	5. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	6. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1. Булка по домашнему	50	70	6,61	11,88	58,94	9,05	16,63	49,52	179,58	325,41	20
	2. Цитрусовый напиток	150	200	0,28	0,04	1,76	0,37	0,05	2,35	156,38	203,51	246
	Итого:			38,53	41,56	156,98	55,64	56,16	245,41	1578,54	1961,39	

	День 9: Четверг	1,5 – 3 года	3 – 7 лет	Ясли 1,5 – 3 года			Детский сад 3 – 7 лет			1,5 – 3 г	3 – 7 лет	№ рецептуры
	Завтрак:											
	1 Омлет	130	150	5,21	8,01	4,79	7,01	12,51	5,53	132	158,31	311
	2.Хлеб пшеничный	40	50	3,07	2,07	20,93	4,08	2,7	27,8	97,77	130	147
	3.Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Фрукты (бананы)	130	130	0,78	0,78	15,34	0,78	0,78	15,34	72,8	72,8	144
	Обед:											
	1.Суп гороховый с мясом	150/45	180/55	7,13	6,22	19,41	9,62	8,84	25,28	162,41	194,89	36
	2. Салат овощной	40	60	0,43	3,05	16,02	0,65	4,58	24,3	53,32	79,98	33
	3. Рыба припущенная в молоке	70	80	10,4	7,7	3,2	13,89	7,8	6,66	286	326,86	137
	4. Картофельное пюре	110	130	2,8	5,2	26	3,31	6,4	30,73	137	161,91	206
	5. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	6. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1 Каша вязкая «Дружба» с маслом	150/5	200/6	9,32	12,64	33,54	12,47	15,85	44,72	291,72	388,96	84
	2 Хлеб пшеничный	40	50	3,07	2,07	20,93	4,08	2,7	27,8	97,77	130	147
	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,29	4,8	21,45	5,72	6,4	28,6	135,18	198,24	253
	Итого:			49,09	49,53	244,11	63,11	61,15	301,42	1648,89	2076,24	
	День 10: пятница											
	Завтрак:											
	1. Каша молочная манная	150/5	200/6	5,92	8,46	23,35	7,89	11,28	31,13	186,96	249,28	90
	2. Сливочное масло	8	10	0	6,56	0,08	0	8,2	0,1	60	75	41
	3.Хлеб пшеничный	40	50	3,07	2,07	20,93	4,08	2,7	27,8	97,77	130	147
	4. Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Фрукты (бананы)	130	130	0,78	0,78	15,34	0,78	0,78	15,34	72,8	72,8	144
	Обед:											
	1. Щи на к/б с сметаной	150/45/8	180/55/9	14	4,7	31,27	23,1	5,64	33,7	126,86	158,58	55
	2. Рис с соусом и мясным суфле	130	150	12,26	6,86	20,8	14,15	9,92	29	262,08	302,4	153
	3. Салат овощной	40	60	0,52	4,07	13,3	0,78	5,05	19,95	40,35	60,53	17
	4. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	5. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1. Кефир	170	200	6,1	3,8	7,3	7,18	6,47	18,59	121,5	142,94	251
	2. Кондитерские изделия (пряники,)	30	50	9,7	3,1	52,6	12,93	4,13	70,13	111,9	149,2	603
	печенье,	30	50	2	9	22	4	15	36,67	157,28	262,13	34
	вафли)	30	50	1,92	8,84	22	3,84	11,78	32,04	125,82	167,76	32
	Итого:			58,99	58,64	282,5	82,16	81,45	384,36	1615,24	2100,22	

При разработке меню использовалась следующая литература:

1. Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ. Воронеж, 2010
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
3. Сушанский А.Г., Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. Т. 1. Питание для здоровья / СПб.: "Издательский дом "Нева»; «М.: "ОЛМА-ПРЕСС". - 1999.
4. Программа питания в ДОУ «Детский сад: Питание»
5. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ» г. Пермь 2001 г
6. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с.19
7. «Питание детей по гипоаллергенной диете», г. Екатеринбург
8. «Питание детей» М.И.Сингур
9. 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, 2004 г.
10. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений
11. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.: ДеЛи принт, 2012.