Утверждаю Заведующий МБДОУ "Детский сад комбинированного вида № 9" города Сорочинска Оренбургской области И.В. Чернова «\_09\_\_»\_\_\_01\_\_\_2024г.

## Примерное 10-ти дневное меню для организации питания воспитанников МБДОУ "Детский сад комбинированного вида № 9" города Сорочинска Оренбургской области (возраст детей — от 1,5 до 3 лет)

## День 1.Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пи	щевые вещест	за (г)	Энергитическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	Каша кукурузная вязкая	150	4.2	1.2	17.8	86.4	36
	Яйцо варёное (1 шт.)	40	1.3	1.5	0.4	32.5	45
n	Чай с сахаром	180	0.12	-	6.4	28.6	51
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Сыр	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	
Итого на завтрак		400	8.4	9.4	40.6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
	Итого на второй завтрак	150	2.1	0.1	10.15	70	
	• • •				1		
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	0.8	2	3.3	37.7	35
	Суп крестьянский с крупой	150	1.8	3.65	11.3	86.5	1,3
Обед	Гуляш из отварного мяса с подливом	50	4.8	7.7	5.8	171.6	20
	Макароны отварные	110	3.6	1.9	22.3	84.6	24
	Хлеб ржаной	55	3	1.1	21.3	78.4	
	Кисель	150	0.7	-	7.05	31.2	53
	Итого на обед	555	14.7	16.35	71.05	490	
·	Молоко	150	2.5	3.05	14.35	104.2	46
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3.8	6.35	16.1	105.8	59
	Итого на полдник	200	6.3	9.4	30.45	210	
	Итого за весь день:	1305	31.5	35.25	152.25	1050	

День 2. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пил	щевые вещест	ва (г)	Энергитическая	№ рецептуры
		1 . ()	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	136	37
2	Кофейный напиток	180	0.12	-	6.8	37.6	47
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		355	8.4	9.4	40.6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
	Итого на второй завтрак		2.1	0.1	10.15	70	
							•
	Салат из моркови с сахаром	40	0.8	2	3.3	47.7	34
	Суп свекольный на мясокостном бульоне	150	1.8	2.65	11.3	80.5	4
	Фрикадельки рыбные	50	4.8	10.7	5.8	130.5	18
Обед	Coyc	25	1.1	0.65	4.2	26.1	27
	Картофельное пюре	110	2.5	1.6	18.1	95.6	25
	Хлеб ржаной	55	3	1.1	21.3	78.4	
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	48
	Итого на обед	580	14.7	18.7	71.05	490	
	Ватрушка с творогом	50	3.5	2	15.3	107.5	60
Полдник	Ряженка	150	2.8	5.05	15.15	102.5	
	гэженка Итого на полдник				30.45	210	
	Итого на полдник	200	6.3	7.05	30.45	210	

День 3. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пи	щевые вещест	ва (г)	Энергитическая	№ рецептуры
<b>F</b>	231111111111111111111111111111111111111	· F · · · ( )	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	Каша полтавская молочная с маслом	150	6.8	4.4	17.9	125	39
2	Какао	180	0.5	-	6.8	48.6	50
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Итого на завтрак		8.48	9.4	40.6	280	
			ı	1			ľ
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
	Итого на второй завтрак	150	2.1	0.1	10.15	70	
	Луковый салат	40	0.8	2	6.3	57	30
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	2.8	3.05	23.4	91.5	6
Обед	Плов с мясом	200	9.24	12.45	18.5	248.5	14
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	150	0.7	-	7.05	31.2	53
	Итого на обед	595	14.62	18.7	71.05	490	
					<u>.</u>		
Полдник	Булка	50	3.8	4	16.1	107.5	57
полдник	Молоко	150	2.5	3.05	14.35	102.5	46
	Итого на полдник	200	6.3	7.05	30.45	210	
	Итого за весь день:	1300	31.5	35.25	152,25	1050	

День 4. Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пи	щевые вещест	ва (г)	Энергитическая	№ рецептуры
<b>p</b>		1 ( )	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	Каша рисовая, молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	136	38
	Кофейный напиток	180	0.12	-	6.8	37.6	47
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Итого на завтрак	355	8.4	9.4	40.6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
	Итого на второй завтрак	150	2.1	0.1	10.15	70	
			1				
Щиз	Салат из свеклы растительным маслом	40	1.6	2.7	9	80	29
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	3	4.5	27.4	125.4	7,1
Обед	Каша перловая с соусом	135	1.44	1.6	3.1	134.7	22
	Котлета любительская	50	6.8	8.7	8.7	56.9	15
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	48
	Итого на обед	580	14.62	18.7	71.05	490	
	g.				1.50	105.5	
Полдник	Сочник из творога	50	3.5	2	15.3	107.5	55
	Молоко	150	2.8	5.05	15.15	102.5	46
	Итого на полдник	200	6.3	7.05	30.45	210	
	Итого за весь день:	1285	31.42	35.25	152,25	1050	
	итого за весь день.	1203	31.42	33.43	132.23	1030	

День 5. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пи	щевые вещест	ва (г)	Энергитическая	№ рецептуры
		• ,,	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	Суп вермишелевый молочный с маслом	150	7.1	3.4	17.9	145	40
2	Чай с молоком	180	0.12	-	6.8	28.6	52
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1.08	2.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		355	8.4	9.4	40.6	280	
	T		T	1	T T		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
	Итого на второй завтрак	150	2.1	0.1	10.15	70	
	Овощной салат	40	2.7	0.1	9	80	31
	Борщ на мясокостном бульоне	150	3.8	6.8	6.8	91.4	1,8
Обед	Рыба тушёная с овощами	60	4.9	8.3	7.55	105.9	17
Обед	Гороховое пюре	110	1.7	2.3	25.1	102.3	26
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	150	0.5	-	6.8	48.6	53
	Итого на обед	565	14.68	18.7	71.05	490	
Полдник	Пряник	50	3.8	4	16.1	107.5	
полдник	Ряженка	150	2.5	3.05	14.35	102.5	
	Итого на полдник	200	6.3	7.05	30.45	210	
Г		1270	21.40	25.25	152.25	1050	
	Итого за весь день:	1270	31.48	35.25	152.25	1050	

День 6. Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пиі	цевые вещест	ва (г)	Энергитическая	№ рецептуры
<b>F</b> - ,			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	r P v v
	Каша полевая с маслом	150	5.5	2.7	18.2	118.9	41
	Чай с сахаром	180	0.12	-	6.4	28.6	51
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Сыр	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	
	Итого на завтрак	355	8.4	9.4	40.6	280	
				1	<del> </del>		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
	Итого на второй завтрак	150	2.1	0.1	10.15	70	
							•
	Овощной салат с маслом	40	2.7	0.1	12	79.3	31
	Суп рыбный из консервов	150	7.82	8.1	6.8	122.4	9
Обед	Манты	150	2.4	9.25	29.4	195.3	12,13
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	48
	Итого на обед	545	14.7	18.65	71.05	490	
Полдник	Булка дрожжевая	50	3.5	2	15.3	107.5	56
полдник	Молоко	150	2.8	5.05	15.15	102.5	46
	Итого на полдник	200	6.3	7.05	30.45	210	
	Итого за весь день:	1250	31.5	35.2	152,25	1050	

День 7. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пиз	ва (г)	Энергитическая	№ рецептуры	
11p110::1 11111411	Tamanonopanine Stropa	<b>,</b>	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	Каша ячневая молочная с маслом	150	7.1	4.4	17.9	136	43
2	Кофейный напиток	180	0.12	-	6.8	37.6	47
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Итого на завтрак		8.4	9.4	40.6	280	
			1	•			
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
	Итого на второй завтрак	150	2.1	0.1	10.15	70	
							•
	Салат из капусты с растительным маслом	40	2.9	0.1	14	89.3	32
	Рассольник домашний	150	7.62	8.1	4.8	112.4	11
Обед	Рагу из овощей с мясом	150	2.4	9.25	29.4	195.3	21
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	150	0.7	-	7.05	31.2	53
	Итого на обед	545	14.7	18.65	71.05	490	
Полдник	Печенье творожное	50	3.8	4	16.1	107.5	58
полдник	Ряженка	150	2.5	3.05	14.35	102.5	
	Итого на полдник	200	6.3	7.05	30.45	210	
		1250	21.5	25.0	150.05	1070	
1	Итого за весь день:	1250	31.5	35.2	152.25	1050	

День 8. Среда.

Наименование блюда  а манная молочная с маслом с молоком 5 пшеничный ло сливочное  Итого на завтрак  фруктовый  Итого на второй завтрак	150 180 20 5 355 150	Белки       7.1       0.12       1.08       0.1       8.4       2.1       2.1	Жиры 4.4 - 1.2 3.8 9.4  0.1  0.1	Углеводы       17.9       6.8       15.8       0.1       40.6	145 28.6 61.8 44.6 280 70	№ рецентуры 42 52 49
с молоком 5 пшеничный ло сливочное Итого на завтрак фруктовый Итого на второй завтрак	180 20 5 355 150	0.12 1.08 0.1 <b>8.4</b>	1.2 3.8 9.4	6.8 15.8 0.1 40.6	28.6 61.8 44.6 <b>280</b>	52
5 пшеничный по сливочное Итого на завтрак Фруктовый Итого на второй завтрак	20 5 355 150	1.08 0.1 <b>8.4</b>	1.2 3.8 <b>9.4</b>	15.8 0.1 40.6	61.8 44.6 <b>280</b>	
ло сливочное  Итого на завтрак  фруктовый  Итого на второй завтрак	5 355 150 150	0.1 <b>8.4</b> 2.1	3.8 9.4	0.1 <b>40.6</b>	44.6 <b>280</b> 70	49
Итого на завтрак фруктовый Итого на второй завтрак	355 150 150	2.1	0.1	10.15	<b>280</b> 70	49
фруктовый  Итого на второй завтрак	150 150	2.1	0.1	10.15	70	49
Итого на второй завтрак	150					49
Итого на второй завтрак	150					49
		2.1	0.1	10.15	70	
ат из свеклы растительным маслом	40					
ат из свеклы растительным маслом	40					
	40	2.6	6.7	9	80	29
вермишелевый на мясокостном бульоне	150	2.92	1.45	13.55	115.5	1,10
а тушёная с овощами	50	4.9	8.3	7.55	105.9	17
гофельное пюре	110	2.5	1.6	18.1	95.6	25
5 ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
пот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	48
Итого на обед	555	14.7	19.25	71.05	490	
			1	T		
ожок						54
око				15.15	102.5	46
Итого на полдник	200	6.3	7.05	30.45	210	
02	Итого на обед жок ко Итого на полдник	Итого на обед         555           жок         50           ко         150	Итого на обед         555         14.7           жок         50         3.5           ко         150         2.8           Итого на полдник         200         6.3	Итого на обед         555         14.7         19.25           жок         50         3.5         2           ко         150         2.8         5.05           Итого на полдник         200         6.3         7.05	Итого на обед         555         14.7         19.25         71.05           жок         50         3.5         2         15.3           ко         150         2.8         5.05         15.15           Итого на полдник         200         6.3         7.05         30.45	Итого на обед         555         14.7         19.25         71.05         490           жок         50         3.5         2         15.3         107.5           ко         150         2.8         5.05         15.15         102.5

День 9. Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пи	Энергитическая ценность	№ рецептуры		
<b>F</b>		•	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	Каша пшенная молочная	150	7.1	4.4	17.9	136	44
Zanemava	Кофейный напиток	180	0.12	-	6.8	37.6	47
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Итого на завтрак	355	8.4	9.4	40.6	280	
	T		1	T	т т		I
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
	Итого на второй завтрак	150	2.1	0.1	10.15	70	
				•			•
	Луковый салат	40	0.8	2	6.3	57	30
	Суп с клёцками	150	1.65	2.45	18.55	109.4	5
Обед	Голубцы ленивые	130	7.5	7.45	14.9	180.3	19
	Хлеб ржаной	55	3	1.1	21.3	78.4	
	Кисель	150	0.7	-	7.05	31.2	53
	Итого на обед	525	13.65	13	68.1	456.3	
Полдник	Творожная запеканка	50	3.8	4	16.1	107.5	61
полдник	Молоко	150	2.5	3.05	14.35	102.5	46
	Итого на полдник	200	6.3	7.05	30.45	210	
	Итого за весь день:	1230	30.45	29.55	149.3	1016.3	

День 10. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
		1 . ()	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
	Каша «Дружба»	150	6.7	4.4	17.9	125	45
2	Какао	180	0.5	-	6.8	48.6	50
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Итого на завтрак	355	8.38	9.4	40.6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2.1	0.1	10.15	70	49
	Итого на второй завтрак	150	2.1	0.1	10.15	70	
				•			•
	Салат из моркови с растительным маслом	40	0.5	0.5	6.3	57	33
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	3.8	10.5	29.4	125.4	7
Обед	Тефтели	60	4.8	6.1	7.65	98	16
ООСД	Coyc	25	1.05	0.8	2.95	33.7	23
	Гречневая каша	110	2.77	1	1.9	82.9	60
	Хлеб ржаной	55	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	150	0.7	-	7.05	31.2	48
	Итого на обед	590	14.7	20.1	71.05	490	
	Вафли	50	3.5	2	15.3	107.5	
Поплник	Ряженка	150	2.8	5.05	15.15	102.5	
	Итого на полдник	200	6.3	7.05	30.45	210	
	Итого за весь день:	1295	31.48	36.65	152.25	1050	

Энергетическая ценность рациона и его качественный состав (белки, жиры, углеводы) в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 1,5 до 3 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (75% от общего рациона питания) составляет:

П	Пи	щевые вещест	ва (г)	Энергитическая
Дни	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
День 1	31.50	35.25	152.25	1050.00
День 2	31.5	35.25	152.25	1050
День 3	31.5	35.25	152.25	1050
День 4	31.42	35.25	152.25	1050
День 5	31.48	35.25	152.25	1050
День 6	31.5	35.2	152.25	1050
День 7	31.5	35.2	152.25	1050
День 8	31.5	35.8	152.25	1050
День 9	30.45	29.55	149.3	1016.3
День 10	31.48	36.65	152.25	1050
Среднее значение	31.38	34.87	151.96	1046.63

Распределение калорийности по отдельным приемам пищи в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 1,5 до 3 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак -20% - 280 ккал; второй завтрак -5% - 70 ккал; обед -35% - 490 ккал; полдник -15% - 210 ккал) составляет:

		При	іемы пищи	
Дни	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 1	280.00	70.00	490.00	210.00
День 2	280.00	70.00	490.00	210.00
День 3	280.00	70.00	490.00	210.00
День 4	280.00	70.00	490.00	210.00
День 5	280.00	70.00	490.00	210.00
День 6	280.00	70.00	490.00	210.00
День 7	280.00	70.00	490.00	210.00
День 8	280.00	70.00	490.00	210.00
День 9	280.00	70.00	490.00	210.00
День 10	280.00	70.00	490.00	210.00
Среднее значение	280.00	70.00	490.00	210.00

Суммарный объем блюд по отдельным приемам пищи за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 1,5 до 3 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – не менее 350г.; второй завтрак – не менее 100г.; обед – не менее 450г.; полдник – не менее 200г.) составляет:

Дни	Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) Возраст детей: от 1,5 до 3 лет			
	День 1	400	150	555
День 2	355	150	580	200
День 3	355	150	595	200
День 4	355	150	580	200
День 5	355	150	565	200
День 6	355	150	545	200
День 7	355	150	545	200
День 8	355	150	555	200
День 9	355	150	525	200
День 10	355	150	590	200