

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 3 ДО 7 ЛЕТ)**

День1.Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	200	5.6	2	27.4	150.4	36
	Яйцо варёное(1шт.)	40	2.3	3.3	0.4	38.5	45
	Чай с сахаром	180	0.12	-	8.4	38.6	51
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	
Итого на завтрак		457	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	49
Итого на второй завтрак		180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0.9	2.5	9.1	57.5	35
	Суп крестьянский с крупой	180	2.3	7.8	13.4	106.5	1,3
	Гуляш из отварного мяса с подливом	70	7.3	9.3	8.3	210.9	20
	Макароны отварные	130	3.9	2.3	28.4	135.1	24
	Хлеб ржаной	73	3	1.1	21.1	78.4	
	Кисель	180	1.5	-	11.05	41.6	53
Итого на обед		693	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Молоко	200	4.3	2.65	23.05	164.2	46
	Пирожокс повидлом	50	3.8	6.35	16.1	105.8	59
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1580	40.5	44.8	195.75	1350	

День2.Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	9.1	7	27.9	186	37
	Кофейный напиток	180	0.52	-	8.4	67.6	47
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		412	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	49
Итого на второй завтрак		180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0.9	2.5	9.5	80.5	34
	Суп свекольный на мясокостном бульоне	180	1.9	5.3	20.5	118.5	4
	Фрикадельки рыбные	70	7.9	12.5	9.1	140.5	18
	Соус	25	1.1	0.65	4.2	26.1	27
	Картофельное пюре	130	2.9	2	19.45	120.5	25
	Хлеб ржаной	73	3	1.1	21.1	78.4	
	Компот из сухофруктов	180	1.2	-	7.5	65.5	48
Итого на обед		718	18.9	24.05	91.35	630	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	3.5	2	15.3	107.5	60
	Ряженка	180	4.6	7	23.85	162.5	
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1560	40.5	45.85	195.75	1350	

День3.Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полтавская молочная с маслом	200	7.8	7	25.2	158	39
	Какао	180	1.82	-	11.1	95.6	50
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		412	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	49
Итого на второй завтрак		180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Луковый салат	60	1.5	2.5	11.6	90.5	30
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	4.82	5.3	26.4	130.5	6
	Плов с мясом	200	10	14	26.5	305.6	14
	Хлеб ржаной	73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	180	1.5	-	11.05	41.6	53
Итого на обед		693	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Булка	70	3.8	6.35	16.1	105.8	57
	Молоко	180	4.3	2.65	23.05	164.2	46
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1535	40.5	44.8	195.75	1350	

День4.Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	9.1	7	27.9	186	38
	Кофейный напиток	180	0.52	-	8.4	67.6	47
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		412	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	49
Итого на второй завтрак		180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	60	1.3	7.8	4.7	135	29
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	180	4.1	8.4	19.25	107.2	1,7
	Каша перловая с соусом	155	3.8	4.1	29.3	140.1	22
	Котлета любительская	70	7.5	1.5	14.8	120.4	15
	Хлеб ржаной	73	1	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	180	1.2	-	7.5	65.5	48
Итого на обед		718	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Сочник из творога	70	3.5	2	15.3	107.5	55
	Молоко	180	4.6	7	23.85	162.5	46
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1560	40.5	44.8	195.75	1350	

День5.Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом	200	7.5	7	25.5	195	40
	Чай с молоком	180	2.12	-	10.8	58.6	52
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		412	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	49
Итого на второй завтрак		180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Овощной салат	60	2.8	0.2	12	90	31
	Борщ на мясокостном бульоне	180	4.6	9.1	9.8	135.4	1,8
	Рыба тушёная с овощами	80	5	9.2	11.55	128.9	17
	Гороховое пюре	130	3.6	3.3	31.1	118.3	26
	Хлеб ржаной	73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	180	1.82	-	11.1	95.6	53
Итого на обед		703	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Пряник	70	3.8	6.35	16.1	105.8	
	Ряженка	180	4.3	2.65	23.05	164.2	
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1545	40.5	44.8	195.75	1350	

День6.Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полевая (пшениная)с маслом	200	7.9	5.3	27.8	188.9	41
	Чай с сахаром	180	0.12	-	8.4	38.6	51
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	
Итого на завтрак		412	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	49
Итого на второй завтрак		180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Овощной салат(капуста, морковь) с маслом	60	3.9	1.5	15	120.5	31
	Суп рыбный из консервов	180	8.82	9.8	17.55	160	9
	Манты /курник	200	3.9	10.5	35.5	222.2	12,13
	Хлеб ржаной	73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	180	1.2	-	7.5	65.5	48
Итого на обед		693	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Булка дрожжевая	70	3.5	2	15.3	107.5	56
	Молоко	180	4.6	7	23.85	162.5	46
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1535	40.5	44.8	195.75	1350	

День 7. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200	9.1	7	27.9	186	43
	Кофейный напиток	180	0.52	-	8.4	67.6	47
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		412	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	49
Итого на второй завтрак		180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	60	3.9	1.5	20	120.3	32
	Рассольник домашний	180	8.92	11.5	9.8	180	11
	Рагу из овощей с мясом	200	3.5	9.5	34.7	226.3	21
	Хлеб ржаной	73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	180	1.5	-	11.05	41.6	53
Итого на обед		693	18.9	23.7	91.35	630	
Полдник	Печенье творожное	70	3.8	6.35	16.1	105.8	58
	Ряженка	180	4.3	2.65	23.05	164.2	
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1535	40.5	45.5	195.75	1350	

День8.Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	7.5	7	25.5	195	42
	Чай с молоком	180	2.12	-	10.8	58.6	52
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		412	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	49
Итого на второй завтрак		180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	60	3.5	7.8	15	135	29
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	180	3.92	3.9	18.05	128.2	1,10
	Рыба тушёная с овощами	80	5	8.5	11.55	128.9	17
	Картофельное пюре	130	4.2	1.6	23.45	110.6	25
	Хлеб ржаной	73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	180	1.2	-	7.5	65.5	48
Итого на обед		703	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Пирожок	70	3.5	2	15.3	107.5	54
	Молоко	180	4.6	7	23.85	162.5	46
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1545	40.5	44.8	195.75	1350	

День 9.Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная молочная	200	9.1	7	27.9	186	44
	Кофейный напиток	180	0.52	-	8.4	67.6	47
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		412	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	49
Итого на второй завтрак		180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Луковый салат	60	1.5	2.5	11.6	90.5	30
	Суп с клёцками на мясном бульоне	180	2.9	8.9	28.85	159.8	5
	Голубцы ленивые	200	9.9	10.5	18.75	259.7	19
	Хлеб ржаной	73	3	1.1	21.1	78.4	
	Кисель	180	1.5	-	11.05	41.6	53
Итого на обед		693	18.8	23	91.35	630	
Полдник	Творожная запеканка	70	3.9	6.35	16.1	105.8	61
	Молоко	180	4.3	2.65	23.05	164.2	46
Итого на полдник		250	8.2	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1535	40.5	44.8	195.75	1350	

День10.Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность	№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша«Дружба»	200	7.8	7	25.2	158	45
	Какао	180	1.82	-	11.1	95.6	50
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	7	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		412	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	2.7	0.8	13.05	90	49
Итого на второй завтрак		180	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	1.5	0.5	9.3	89	33
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	180	4.8	12.5	36.25	135.5	7
	Тефтели	70	5.9	7	13.65	117.5	16
	Соус	25	1.5	0.8	4.95	65.5	27
	Гречневая каша	130	2.92	1	3.9	95.2	23
	Хлеб ржаной	73	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	180	1.2	-	7.5	65.5	48
Итого на обед		718	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Вафли	50	3.5	2	15.3	107.5	
	Ряженка	200	4.6	7	23.85	162.5	
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1560	40.5	44.8	195.75	1350	

Энергетическая ценность рациона и его качественный состав (белки, жиры, углеводы) в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 3 до 7 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (75% от общего рациона питания) составляет:

Дни	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
День1	40.50	44.80	195.75	1350.00
День2	40.5	45.85	195.75	1350
День3	40.5	44.8	195.75	1350
День4	40.5	44.8	195.75	1350
День5	40.5	44.8	195.75	1350
День6	40.5	44.8	195.75	1350
День7	40.5	45.5	195.75	1350
День8	40.5	44.8	195.75	1350
День9	40.5	44.8	195.75	1350
День10	40.5	44.8	195.75	1350
Среднее значение	40.50	44.98	195.75	1350.00

Распределение калорийности по отдельным приемам пищи в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 3 до 7 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – 20% -360 ккал; второй завтрак – 5% - 90 ккал; обед – 35% - 630 ккал; полдник – 15% - 270 ккал) составляет:

Дни	Приемы пищи			
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День1	360.00	90.00	630.00	270.00
День2	360.00	90.00	630.00	270.00
День3	360.00	90.00	630.00	270.00
День4	360.00	90.00	630.00	270.00
День5	360.00	90.00	630.00	270.00
День6	360.00	90.00	630.00	270.00
День7	360.00	90.00	630.00	270.00
День8	360.00	90.00	630.00	270.00
День9	360.00	90.00	630.00	270.00
День10	360.00	90.00	630.00	270.00
Среднее значение	360.00	90.00	630.00	270.00

Суммарный объем блюд по отдельным приемам пищи за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 3 до 7 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – не менее 400г.; второй завтрак – не менее 100г.; обед – не менее 600г.; полдник – не менее 250г.) составляет:

Дни	Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)			
	Возраст детей: от 1,5 до 3 лет			
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День1	457	180	693	250
День2	412	180	718	250
День3	412	180	693	250
День4	412	180	718	250
День5	412	180	703	250
День6	412	180	693	250
День7	412	180	693	250
День8	412	180	703	250
День9	412	180	693	250
День10	412	180	718	250