

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

(для детей с 10,5 часовым пребыванием в МБДОУ №67 от 3 до 7 лет)

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №67
«Солнечный дом»
Г.И. Сыроедова
Приказ № 66а
2025г.



Пояснительная записка

к десятидневному меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 67 «Солнечный дом» муниципального образования городской округ Ялта Республики Крым

Настоящее «основное 10-и дневное меню для организации питания детей от 3-х до 7-и лет в МБДОУ № 67 с 10,5-часовым пребыванием» (далее основное меню) разработано в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

В основе разработки основного меню положены представленные в Приложении № 7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях».

С целью упорядочения и совершенствования организации питания, определения порядка и условия обеспечения питанием воспитанников руководствуемся «Методическими рекомендациями по организации питания в дошкольных и общеобразовательных организациях Республики Крым» от 24.12.2014 г. № 412/102.

При разработке основного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду 10,5 часов. Предусмотрено использование 10-и дневного меню. Реализация посезонного основного меню обеспечивает выполнение режима питания детей.

В меню предусмотрено ежедневное использование таких продуктов: молоко, мясо или рыба, картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и др.) включены 2-3 раза в неделю. МБДОУ № 67 предусмотрено 4-х разовое питание: завтрак, 2-й завтрак, обед и усиленный полдник. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовление блюд представлен в Приложении № 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (Приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

В работе используются технологические карты из сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. В основном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей в возрасте от 3-х до 7-и лет (Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20). В основном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
	Бутерброд с маслом	35	2,41	3,93	14,56	104	0	1
	Какао с молоком	180	3,78	4,16	15,35	113	0,666	397
	Итого за завтрак:	415,00	11,94	13,3	48,75	362,2	1,576	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,	10,1	43	2,4	399
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	0	10,1	43	2,4	
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,27	12,91	106,6	4,65	81
	Тефтели мясные (2й вариант)	80	11,78	12,91	14,9	223	1,16	287
	Соус сметанный-томатный	30	0,58	1,66	2,34	26,7	0	355
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0	315
	Салат из свежкы с р.м.	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,7	33
	Компот из фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	7
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701
	Итого за обед:	703	23,15	25,99	101,02	732,2	10,87	
Полдник	Рыба запеченная в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75	0,13	249
	Картофель отварной с маслом	100	2,05	3,96	16,12	108	14,7	125
	Огурец свежий	30	0,	0,	4,4	19	0	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701
	Итого за полдник:	385,00	13,11	7,28	39,50	277,25	14,86	
Итого за день:		1603,00	48,70	33,27	199,37	1414,65	29,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	94
	Бутерброд с маслом	35	2,41	3,93	14,55	104	0	1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34		89	1,2	394
	Итого за завтрак:	415	10,87	11,74	33,12	339,8	2,11	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	10	399
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	43	10	
Обед	Суп картоф.с вермишелью	200	2,15	2,27	13,7	83,8	6,6	82
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,4	20,51	223	8,71	294
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44,04	0,024	354
	Салат из свеж.капусты с р.м.	50	0,7	2,	4,5	43,7	16,2	20
	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,13	25,06	102,24	1,548	373
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
	Итого за обед:	670	26,49	16,480	89,770	619,98	33,082	
Полдник	Сырники из творога	100	22,43	15,2	13,68	280,8	0,3	376
	Йогурт	180	5,	4,5	19,6	140	1,05	401
	Итого за полдник:	280	27,43	19,7	33,28	420,8	1,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	65,290	47,920	166,270	1423,580	46,542	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	4,81	5,078	16,83	132,4	0,91	94
	Бутерброд с маслом	35	2,41	3,93	14,55	104	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395
	Итого за завтрак:	415	10,06	11,418	45,74	327,41	2,08	
2 завтрак	Фрукты	100	1,05	0,35	14,7	66	10	368
	Итого 2 завтрак:	100	1,05	0,35	14,7	66	10	
Обед	Щи свеж. капусты со сметаной	200	1,4	3,9	6,78	67,8	14,7	67
	Филе куриное отварное	60	14,71	4,06	3,52	124	0,01	300
	Рожки отварные	100	3,88	4,15	24,8	150,4	0	205
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44,04	0,024	354
	Огурец свеж.	30	0,24	0,03	0,75	4,2		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35	0	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	700
	Итого за обед:	645	24,49		73,27	556,440	104,734	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Салат из св. овощей с р.м.	50	0,7	2,08	4,5	43,7	16,2	20
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Батон пш.	15	1,19	0,15	7,24	35		701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Итого за полдник:	330	9,47	15,71	23,24	275,7	16,38	
		1490	45,07	27,478	156,95	1225,550	133,194	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Суп молочный с манкой	200	5,48	5,048	16,	138	0,97	92
	Бутерброд с ,маслом	35	2,41	3,93	14,56	104	0	1
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	11,	77	1,19	394
	Итого за завтрак:	415	10,55	11,318	41,56	319	2,16	
	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,5	0,	10,1	43	10
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	0,	10,1	43	10	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	6,87	6,72	11,46	133,8	7,28	87
	Голубцы ленивые	160	15,47	13,36	20,02	263,44	44,49	297
	Соус сметанно-томатный	30	0,48	4,02	1,49	44,04	0,024	354
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,	21,49	87,84	1,548	372
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,32	13,36	69,6	0	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	701
	Итого за обед:	638	2,64	24,72	82,31	669,72	53,342	
Полдник								
	Пудинг творожный с рисом	100	14,73	9,94	19,83	224	0,19	236
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	ПОЛДНИК:	280	19,95	14,44	27,03	314	1,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1433	33,640	50,478	161,000	1345,72	66,952	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Суп молочный с геркулесом	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	94
	Бутерброд с маслом	35	2,43	4,31	14,77	107,68	0,07	3
	Какао с сахаром, молоком	180,	3,67	3,19		107	1,43	397
	Итого за завтрак:	425	12,02	13,43	32,69	363,48	2,41	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,	10,1	43	2,4	399
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,	10,1	43	2,4	
	Борщ со сметаной	200	2,18	4,75	10,94	95,4	14,22	59
	Жаркое по- домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276
	Помидор свеж.	30	0,33	0,06	1,14	7,2		
	Компот из фруктов	180	0,14	0,	21,49	87,84	1,548	372
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,32	13,36	69,6	0	700
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,73	71,4		
	Итого за обед:	618	26,09	10,46	65,43	536,44	23,028	
	Булочка ванильная	60	4,22	4,81	33,31	193	0,01	474
	Молоко кипяч.	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	382
	Итого за полдник:	240	9,7	9,69	42,38	295	2,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1383	48,310	33,580	150,6	1237,92	30,308	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
День 6									
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	94	
	Бутерброд с маслом	35	2,41	3,93	14,55	104	0	1	
	Яйцо вар.	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213	
	Какао с молоком	180	3,78	4,16	15,35	113	0,666	397	
	Итого за завтрак:	455	19,92	21,03	51,23	426,8	1,868		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,	10,1	43	1	399	
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	0,	10,1	43	3		
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	81	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,24	0,16	7,6	36,82	0	115	
	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	255	
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44,04	0,024	355	
	Пюре картофельное	120	2,05	3,96	16,12	108	14,7	125	
	Овощи свежие	50	0,4	0,	3,	7	0	20	
	Компот из фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376	
	Хлеб ржаной	38	3,3	0,6	16,7	87	0	700	
	Итого за обед:	708	22,9	16,73	90,61	599,36	20,074		
	Полдник	Макаронны отварные с сыром	175	8,03	18,6	31,7	328,7	0	206
	Чай с сахаром,лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0,041	393	
	Итого за полдник:								
Итого за день:			355	8,15	18,62	41,9	369,7	0,041	
			1618	51,470	56,380	193,840	1438,86	24,983	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Суп молочный с гречкой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	0,91	94
	Бульбод с маслом	35	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	1,206	394
	Итого за завтрак:	415	13,36	14,69	45,95	369,59	2,186	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,	10,1	95	10	368
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	0,	21,	95	10	
Обед	Щи зеленые со сметаной	200	2,15	5,24	7,23	84,1	18,3	68
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44,04	0,024	354
	Салат из белокачан..капусты с р. м.	50	0,7	2,5	4,5	43,7	16,2	20
	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,13	25,06	102,24	1,548	373
	Хлеб ржаной	38	3,3	0,6	16,7	87	0	700
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94,7		
	Итого за обед:	710	21,060	18,55	100,	692,78	39,872	
Полдник:	Вареники ленивые	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19	230
	Йогурт	180	5,	4,5	19,6	140	1,05	401
	Итого за полдник:	285	19,83	15,36	34,91	358	1,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	54,75	48,6	201,86	1515,37	53,298	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Суп молочный с овсянкой	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	94
	Бутерброд с маслом	35	2,41	3,93	14,55	104	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395
	Итого за завтрак:	415	11,17	12,27	46,83	343,81	2,08	
2 завтрак	Фрукты	100	0,9	0,	9,	41	10	368
	Итого за 2 завтрак	100	0,9	0,	9,	41	10	
Обед	Суп овощной со сметаной	200	1,4	3,9	6,78	67,8	7,52	67
	Плов из кур	185	16,	14,78	26,76	304	0,41	304
	Огурец свежий	30	0,2	0,	3,2	23	3	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
	Хлеб ржаной	38	3,3	0,6	16,7	87	0	700
	Батон пш.	15	1,19	0,15	7,24	35	0	701
	Итого за обед:	633	21,510	19,530	72,110	560,8	100,93	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2		
	Батон пш.	15	1,19	0,15	7,24	35	0	701
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0,041	393
	Итого за полдник:	485	8,01	13,54	12,85	205,2	0,191	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1633	41,590	45,34	140,790	1150,81	113,201	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,1	131,8	0,97	92
	Бутерброд с маслом	35	2,41	3,93	14,55	104	0	1
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	11,	77	1,19	394
	Итого за завтрак:	415	10,55	11,31	41,65	312,8	2,16	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,	10,1	43	1	399
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	0,	10,1	43	1	
Обед	Суп картофельный с гречкой	200	2,15	2,27	13,7	83,8	6,6	80
	Биточки рубленые из кур	80	14,95	3,67	8,09	125	0,08	306
	Картофельное пюре	120	2,05	3,96	16,12	108	14,7	125
	Овощи свеж. натур.	30	0,2	0,	3,2	23	3	0
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,32	13,36	69,6	0	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	701
	Итого за обед:	490	24,36	10,52	68,96	480,4	24,38	231
Полдник								
	Запеканка творожная	100	22,43	15,2	13,68	280,8	0,3	237
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44,04	0,024	354
	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	полдник:	310	28,13	23,72	22,37	414,84	1,584	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	63,54	45,55	143,08	1251,04	29,124	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
	Бутерброд с маслом	35	2,43	4,31	14,77	107,68	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395
	Итого за завтрак:	415	11,02	11,93	47,97	343,89	2,15	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,	10,1	43	1,	399
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	0,	10,1	43	1	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,63	4,	11,28	87,8	7,03	58
	Гуляш из отварной говядины	120	18,23	18,09	4,09	251,93	1,03	277
	Гречка отварная	120	2,05	3,96	16,12	108	1,11	125
	Салат из свеж.. капусты с р. м.	50	0,7	2,5	4,5	43,7	16,2	20
	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,13	25,06	102,24	1,548	700
	Хлеб ржаной	38	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Батон пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	
	Итого за обед:	723	27,32	29,28	85,	715,67	26,918	
Полдник								
	Пирожок с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03	454
	Кисель фр.	180	0,58	0,06	30,2	123,6	1,1	382
	Итого за полдник:	240	4,08	3,81	64,97	310,6	1,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1478	42,920	45,020	208,040	1413,16		

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью
на 13 листах

(м.п. Сыроедова)
Т.И. Сыроедова

Заведующий МБДОУ №67

