

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №67 «Солнечный дом» муниципального образования
городской округ Ялта Республики Крым

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

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



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 прибавлением» (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.

В 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. Мотильного 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)	Витамины 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	75	37,	0,	7,57	32	1,5	399
	Печенье	20	1,6	0,22	14,	82	0	ГОСТ
	Итого за 2 завтрак:	95	38,6	0,22	21,57	114	1,5	
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	0,53	1,49	2,1	24,03	0	355
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0	315
	Салат из свежкы с зеленым горошком	60	0,85	4,13	5,02	56,34	5,7	33
	Компот из фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	13,36	69,6	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701
	Итого за обед:	705	23,91	26,87	104,96	756,32	11,87	
	Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	80	13,7	4,37	2,57	102	0,17
Картофельное пюре		120	2,05	3,96	16,12	108	14,7	125
Огурец свежий		30	0,22	0,	4,4	19	0	0
	Чай с сахаром, лимоном	150	0,12	0,	10,2	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701,2
	Итого за уплотненный полдник:	395,00	17,28	8,48	40,53	305,25	17,70	
Итого за день:		1610,00	91,73	35,57	215,81	1537,77	32,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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	150	2.66	2.34	11.3	77	1.19	394	
	Итого за завтрак:	385	10.86	11.74	44.42	327.8	2.1		
2 завтрак	Фрукты	100	0.9	0.	9.	41	10	368	
	Итого за 2 завтрак:	100	0.9	0.	9.	41	10	68	
Обед	Щи зеленые со смет.	200	2.15	5.24	7.23	84.1	18.3	294	
	Запеканка из печени с рисом	150	18.59	7.4	20.51	223	8.71	354	
	Соус сметанный	30	0.48	4.02	1.49	44.04	0.024	20	
	Салат из белокочанной,капусты	60	0.85	3.	5.19	51.54	20.97	373	
	Компот из сухофруктов	180	0.22	0.13	25.06	102.24	1.548	701	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	700	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.32	13.36	69.6	0		
	Итого за обед:	690	27.3	48.65	87.33	645.52	49.552	230	
	Уплотненный подлив:	Вареники ленивые	105	14.83	10.86	15.31	218	0.189	350
		Соус молочный	30	0.62	1.57	2.13	25.14	0.096	345
	Морковь туш. с яблоком	60	0.12	1.7	6.06	43.2	1.5	401	
	Йогурт	180	5.	4.5	19.6	140	1.05		
	Итого за уплотненный подлив:	375	20.57	18.63	43.1	426.34	2.835		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	59.630	79.020	183.850	1440.660	64.487		

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	399
	Сок фр.	75	0,37	0,	7,57	32	1,26	
	Итого 2 завтрак:	75	0,37	0	7,57	32	1,26	67
Обед	Суп овощной со сметаной	200	1,4	3,9	6,78	67,8	7,52	306
	Биточки рубленные из кур	80	14,95	3,67	8,09	125	0,08	125
	Картофельное пюре	120	2,05	3,96	16,12	108	14,7	354
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44,04	0,024	0
	Огурец свеж.	30	0,22	0,	4,4	19	0	398
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	701
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35	0	700
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,32	13,36	69,6	0	
	Итого за обед:	693	23,54	16,27	76,15	547,44	112,324	
							0	210
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	175	8,3	18,6	31,7	328,7	5,7	33
	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,03	56,34	0,041	393
	Чай с сахаром, лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Итого за уплотненный полдник:	485	9,67	23,15	56,73	470,04	15,741	
		1668	43,64	50,838	186,19	1376,89	131,405	

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
	Бульбурд с повидлом или с джемом, маслом	55	2,54	3,38	28,89	153,99	0,479	2
	Чай с молоком	150	2,66	2,34	11,	77	1,19	394
	Итого за завтрак:	405	10,68	10,768	55,89	368,99	2,639	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,5	0,	21,	95	10	368
	Итого за 2 завтрака:	100	0,5	0,	21,	95	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	40	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:	640	2,64	24,72	82,31	669,72	53,342	
Уплотненный полдник								
	Пудинг творожный с рисом	100	14,73	9,94	19,83	224	0,19	236
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,096	350
	Икра из моркови	60	1,32	2,76	6,48	56,2	3,06	54
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	полдник:	370	21,89	18,77	35,64	395,34	4,606	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	35,710	54,258	194,840	1529,05	70,587	

Присем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Суп молочный с теркундесом	200	4.81	5.07	16.83	132.4	0.91	94
	Бутерброд с маслом	35	2.41	3.93	14.56	104	0	1
	Какао с молоком	180.	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Итого за завтрак:	435	10,89	12,19	47,21	343,4	2,34	
	2 завтрак	Сок фруктовый	75	0.37	0.	7.57	32	1.5
Обед	Итого за 2 завтрак	75	0,37	0.	7,57	32	1,5	
	Борщ со сметаной	200	2.18	4.75	10.94	95.4	14.22	59
	Бефстроганов из говядины	60	15.51	12.43	3.29	187	0.01	278
	Гречка отварная	100	14.47	8.75	32.22	265.43	0	414
	Соус сметанный	30	0.48	4.02	1.49	44.04	0.024	355
	Огурец свеж.	30	0.22	0.	4.4	19	38.1	
	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	15	1.19	0.15	7.24	35		
	Итого за обед:	638	35,64	30,27	87,19	768,31	53,902	
Уплотненный полдник	Омлет натур.	85	7.52	13.46	1.51	157	0.15	215
	Булочка ванильная	60	3.95	4.06	27.24	161	0	467
	Молоко кипяч.	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	382
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35	0	701
		0				0		
	Итого за уплотненный полдник:	340	18,14	22,55	45,06	455	2,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1488	65,040	65,010	187,03	1598,71	60,352	

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
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Итого за завтрак:	445	19,92	21,03	51,23	455,47	1,868	
2 завтрак	Сок фруктовый	75	0,37	0.	7,57	32	1,5	399
	Печенье	20	1,6	0,22	14.	82	0	ГОСТ
	Итого за 2 завтрак:	75	0,37	0.	7,57	32	1,5	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	81
	Тренки из пшеничного хлеба	10	1,24	0,16	7,6	36,82	0	115
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276
	Салат из св. капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	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:	658	30,98	13,37	86,02	589,86	33,24	
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	255
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0	315
	Сыр сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44,04	0,024	355
	Икра свекольная	60	1,4	2,76	7,39	60,06	3,31	54
	Чай с сахаром, лимон.	150	0,04	0,02	10,2	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35	0	
	Итого за уплотненный полдник:	435	16,18	14,29	58,44	413,9	3,694	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1613	67,450	48,690	203,260	1491,23	40,302	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Суп молочный с гречкой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	0,91	94
	Бутерброд с маслом	35	2,41	3,93	14,56	104	0	1
	Чай с молоком	150	2,66	2,34	14,31	88,99	1,206	394
	Итого за завтрак:	385	11,04	11,74	45,95	334,59	2,116	
	Фрукты свежие	100	0,5	0,	21,	95	10	368
2 завтрак	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	0,	21,	95	10	
Обед	Щи со свежей капусты со сметаной	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	67
	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
	Огурец свеж..	30	0,22	0,	4,4	19	0	
	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	99,45	651,78	20,142	
Уплотненный подлинк:	Сырники творожные	100	22,43	15,2	13,68	280,8	0,3	376
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,94	30,45	0,097	351
	Морковь туш. с яблоком	60	0,12	1,7	6,06	43,2	1,5	345
	Йогурт	180	5,	4,5	19,6	140	1,05	401
Итого за уплотненный подлинк:		370	28,13	22,75	43,28	494,45	2,947	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	60,73	53,04	209,68	1575,82	35,205	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская 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:	435	11,17	12,27	46,83	343,81	2,08	
2 завтрак	Сок фруктовый	75	0,37	0,	7,57	32	1,5	399
	Итого за 2 завтрак	75	0,37	0,	7,57	32	1,5	0
Обед	Суп картофельный с гречкой	200	2,15	2,27	13,7	83,8	6,6	80
	Курица тушеная	60	14,71	4,06	3,52	109	0,01	301
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44,04	0,024	354
	Макароны отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,4	0	204
	Салат из зеленого горошка	50	1,45	2,5	3,1	40,18	1,1	20
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого за обед:	660	26,540	14,250	77,940	546,42	97,734	
Уплотненный полдник	Оладьи мучные с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	0,47	210
	Икра кабачковая	60	0,	4,2	4,2	54	0	Тост2654
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	10,2	28	0,02	392
	Хлеб пш.	15	1,19	0,15	7,24	35	0	
	Яблоки св.	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого за уплотненный полдник:	415	10,680	12,88	86,590	491	10,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	48,76	39,4	218,93	1413,23	111,804	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая 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 джемом, маслом	55	2,54	3,38	28,89	153,9	0,479	2	
	Чай с молоком	150	2,66	2,34	11,	77	1,19	394	
	Итого за завтрак:	405	10,68	10,76	55,99	362,7	2,639		
2 завтрак	Фрукты	100	0,9	0,	9,	41	10	368	
	Итого за 2 завтрак:	100	0,9	0,	9,	41	10		
Обед	Суп картофель.с вермишелью	200	2,15	2,27	13,7	83,8	6,6	82	
	Котлеты рубл. из гов.	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282	
	Картофельное пюре	120	2,46	3,84	16,35	110	14,53	321	
	Капуста тушеная	50	1,03	1,62	4,71	37,5	8,5	336	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	700	
	Хлеб ржаной	40	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:	620	23,49	17,61	100,15	656,6	30,11	231	
	Употребленный полдник								
		Запеканка творожная	100	22,43	15,2	13,68	280,8	0,3	237
	Сок сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44,04	0,024	354	
	Морковь туш. с яблок.	60	0,12	1,7	6,06	43,2	1,5	345	
	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401	
	полдник:	370	28,25	25,42	28,43	458,04	3,084		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	63,32	53,79	193,57	1518,34	45,833		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			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	2,41	3,92	14,55	104	0,01	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395
	Итого за завтрак:	415	11	11,54	47,75	340,21	2,09	
2 завтрак	Сок фруктовый	75	0,37		7,57	32		399
	Итого за 2 завтрак:	75	0,37		7,57	32	1,5	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,63	4,	11,28	87,8	7,03	58
	Плов из птицы	60/100	21,46	19,7	35,7	405,99	1,008	304
	Салат из св.овощей	50	0,38	3,04	1,18	33,65	4,75	13
	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,13	25,06	102,24	1,548	700
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	
	Итого за обед:	630	26,99	27,47	89,92	716,68	14,336	
Удвоенный полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Пирожок с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03	454
	Кисель	180	0,58	0,06	30,2	123,6	1,1	382
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	
	Итого за полдник:	340	12,79	17,42	73,73	502,6	1,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	51,150	56,430	218,970	1591,49		