

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



«Утверждено»
Заведующий МБДОУ №67
«Солнечный дом»
 Т.И. Сыроедова
Приказ № 202
«29» 02 2024г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

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

Пояснительная записка

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

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.

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. 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	150	0,75	0,	15,5	64	3	399
	Печенье	24	1,6	0,22	14,	82	0	гост
	Итого за 2 завтрак:	174	2,35	0,22	29,15	146	3	
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	249
	Картофельное пюре	120	2,05	3,96	16,12	108	14,7	125
	Огурец сол.	40	0,22	0,	4,4	19	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:	405,00	17,28	8,48	40,53	305,25	17,70	
Итого за день:		1699,00	55,48	35,57	223,39	1569,77	34,15	

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,сыр	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34		89	1,2	394
	Итого за завтрак:	425	13,19	14,69	33,13	374,8	2,18	
2 завтрак	Фрукты	100	0,9	0,	9,	41	10	368
	Итого за 2 завтрак:	100	0,9	0,	9,	41	10	
Обед	Рассольник ленинградский со смет.	200	2,1	5,12	16,6	120	7,5	76
	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 кв..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	40	2,64	0,32	13,36	69,6	0	700
	Итого за обед:	680	27,1	48,65	96,01	673,58	33,982	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые	105	14,83	10,86	15,31	218	0,189	230
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,096	350
	Морковь туш. с яблоком	60	0,71	2,02	6,7	46,21	1,51	345
	Йогурт	180	5,	4,5	19,6	140	1,05	401
	Итого за уплотненный полдник:	375	21,16	18,95	43,74	429,35	2,845	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	62,350	82,290	181,880	1518,730	49,007	

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
	Яйцо вар.	40	508,	4,6	0,28	63	0	213
	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:	455	518,06	16,018	46,02	390,41	2,08	
	Сок фр.	150	0,75	0,	15,15	64	3	399
	Итого 2 завтрак:	150	0,37	0	15,15	64	3	
Обед	Суп овощной со сметаной	200	1,4	3,9	6,78	67,8	7,52	67
	Курица тушеная	60	14,71	4,06	3,52	109	0,01	301
	Рожки отварные	120	3,88	4,15	24,8	150,4	0	205
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44,04	0,024	354
	Салат из зелен.горошка	50	1,45	2,5	3,1	40,18	1,1	10
	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	40	2,64	0,32	13,36	69,6	0	700
	Итого за обед:	695	26,36	19,35	78,96	595,02	98,654	
Уплотненный полдник	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	258
	картофельное пюре	120	2,05	3,96	16,12	108	14,7	125
	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,03	56,34	5,7	33
	Чай с сахаром,лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	0,041	393
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Итого за уплотненный полдник:	440	15,1	12,03	39,56	321,34	23,061	
		1740	559,89	47,398	179,69	1370,77	126,795	

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
	Бульбород с повидлом или с джемом,маслом	55	2,54	3,38	28,89	153,99	0,479	2
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	11,	77	1,19	394
	Итого за завтрак:	435	10,68	10,768	55,89	368,99	2,639	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,5	0,	21,	95	10	368
	Итого за 2 завтрак:	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
	Морковь тушенная с яблоком	60	0,71	2,02	6,07	46,21	1,51	345
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	полдник:	370	21,28	18,03	35,23	385,35	3,056	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	35,100	53,518	194,430	1519,06	69,037	

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	4,81	5,07	16,83	132,4	0,91	94
	Бутерброд с маслом,сыр	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Какао с сахаром, молоком	180,	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Итого за завтрак:	425	13,21	15,14	47,21	378,4	2,41	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,	15,15	64	3	399
Обед	Итого за 2 завтрак	150	0,75	0,	15,15	64	3	
	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	120	7,07	4,05	31,8	192	3,43	165
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44,04	0,024	355
	Огурец сол.	45	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:	673	28,24	25,57	86,77	694,88	57,332	
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
	Итого за уплотненный полдник:	340	18,14	22,55	45,06	455	2,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1588	60,340	63,260	194,19	1592,28	65,352	

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
	Йогурт 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	150	0,75	0,	15,15	64	3	399
	Итого за 2 завтрак:	150	0,75	0,	15,15	64	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
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276
	Салат из кв. 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	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	255
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0	315
	Соус 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	180	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:	445	13,56	13,35	56,76	387,9	3,614	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1708	65,210	47,750	209,160	1468,56	41,722	

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 , сыр	45	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:	425	13,36	14,69	45,95	369,59	2,186	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,5	0,	21,	95	10	368
	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
	Салат из зел. горошка	50	1,49	2,59	3,12	41,8	0,55	10
	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	98,17	674,58	20,692	
Уплотненный полдник:	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	0,52	3,13	4,72	49,14	4,17	40
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	Итого за уплотненный полдник:	370	28,75	24,18	29,54	450,39	5,827	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	63,67	57,42	194,66	1589,56	38,705	

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	
	Яйцо вар.	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213	
	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:	455	16,25	16,87	47,11	406,81	2,08		
	Сок фруктовый	150	0,75	0,	15,15	64	3	399	
	Итого за 2 завтрак	150	0,75	0,	15,15	64	3	0	
	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
		Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44,04	0,024	354
Картофельное пюре		120	2,05	3,96	16,12	108	14,7	125	
Капуста тушеная		50	1,25	2,02	5,21	44,68	10,87	132	
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:		700	24,790	16,790	79,980	571,52	122,274		
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	Гост2654
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,04	0,02	10,2	28	0,02	392	
	Хлеб пш.	15	1,19	0,15	7,24	35	0		
Итого за уплотненный полдник:	485	10,280	12,48	76,790	447	0,49			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	52,07	46,14	219,03	1489,33	127,844		

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 повидлом, маслом	55	2,54	3,38	28,89	153,9	0,479	2
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	11,	77	1,19	394
	Итого за завтрак:	435	10,68	10,76	55,99	362,7	2,639	
	Фрукты	100	0,9	0,	9,	41	10	368
2 завтрак	Итого за 2 завтрак:	100	0,9	0,	9,	41	10	
Обед	Суп картоф.с вермишелью	200	2,15	2,27	13,7	83,8	6,6	82
	Гуляш из отвар.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
	Огурец сол.	45	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:	735	28,87	26,58	91,45	723,53	17,6	231
	Уплотненный 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	
Морковь тушеная с яблоком	60	0,71	2,02	6,7	46,21	1,51	345	
Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401	
	полдник:	370	28,84	25,74	29,07	461,05	3,094	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	69,29	63,08	185,51	1588,28	33,333	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Суп молочн. с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
	Бутерброд с маслом, сыр	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395
	Итого за завтрак:	425	13,32	14,5	47,76	375,21	2,15	399
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,	15,15	64	3	
	Итого за 2 завтрак:	150	0,75	0,	15,15	64		
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,63	4,	11,28	87,8	7,03	58
	Плов из птицы	160	16,	14,78	26,76	304	0,41	304
	Салат из кваш. капусты	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	40	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	
	Итого за обед:	645	21,85	22,01	84,3	624,74	25,188	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	85	5,73	11,04	1,1	127	0,1	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	11,	15,	73,32	472,6	1,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	46,920	51,510	220,530	1536,55		