



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

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №67
«Солнечный дом»
_____ Т.И. Сыроедова
Приказ № 126 а
«21» октября 2022г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ 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. 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 рецептур 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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			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
	Итого за 2 завтрак:	75	37	0	7,57	32	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 свеклы 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	60	9,81	3,15	1,75	75	0,13	249
	Картофельное пюре	120	2,05	3,96	16,12	108	14,7	125
	Чай с сахаром	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:	345,00	13,17	7,26	35,31	259,25	17,66	
Итого за день:		1540,00	86,02	34,13	196,59	1409,77	32,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			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	
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 белокачанной.капусты	60	0,85	3,	5,19	51,54	20,97	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:	690	27,25	48,65	96,7	681,42	38,752	
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
	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	4,17	40
	Кефир	150	4,35	3,75	6,	75	1,05	401
	Итого за уплотненный полдник:	345	20,32	19,31	28,16	367,28	5,505	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	59,330	79,700	178,280	1417,500	56,357	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая 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	
	Сок фр.	75	,0,37	0,	7,57	32	1,26	399
	Итого 2 завтрак:	75	0,37	0	7,57	32	1,26	
Обед	Суп овощной со сметаной	200	1,4	3,9	6,78	67,8	7,52	67
	Биточки рубленные 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
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,49	44,04	0,024	354
	Огурец сол.	30	0,22	0,	4,4	19	0	0
	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	38	2,64	0,32	13,36	69,6	0	700
	Итого за обед:	693	23,54	16,27	76,15	547,44	112,324	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	175	8,3	18,6	31,7	328,7	0	210
	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,03	56,34	5,7	33
	Чай с сахаром	150	0,12	0,02	10,2	41	0,041	393
	Итого за уплотненный полдник:	385	9,27	22,75	46,93	426,04	5,741	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1568	43,24	50,438	176,39	1332,89	121,405	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Суп молочный с манкой	200	5,48	5,048	16,	138	0,97	92
	Бутерброд 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 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
	Салат из моркови	60	0,52	3,13	4,72	49,14	4,17	40
	Кефир	150	4,35	3,75	6,	75	1,05	401
	Итого за уплотненный полдник:	340	20,22	18,39	32,68	373,28	5,506	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	34,040	53,878	191,880	1506,99	71,487	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			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	35	2,41	3,93	14,56	104	0	1
	Чай с сахаром	150,	0,12	0,	10,2	41	2,8	393
	Итого за завтрак:	435	7,34	9	41,59	277,4	3,71	
2 завтрак	Сок фруктовый	75	0,37	0,	7,57	32	1,5	399
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
	Овощи нат.	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	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Булочка ванильная	60	3,95	4,06	27,24	161	0	467
	Кисель фруктовый	180	0,58	0,06	30,2	123,6	1,1	382
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35	0	701
	Итого за уплотненный полдник:	295	10,8	8,87	64,96	382,6	1,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1443	54,150	48,140	201,31	1460,31	60,212	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			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	3,78	4,16	15,35	113	0,666	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
	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
	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 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	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26
	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	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:	415	13,56	13,35	56,76	387,9	3,614	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1593	64,830	47,750	201,580	1465,23	40,222	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 7									
Затрак	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		
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	
	Огурец сол.	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 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
		.Салат морковно- яблочный	60	0,52	3,13	4,72	49,14	4,17	40
		Кефир	150	3,75	6,	75,	1,05	0	401
	Итого за уплотненный полдник:	340	27,28	25,68	97,34	361,44	4,567		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	59,88	55,97	263,74	1442,81	36,825		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			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 фруковый	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 зелёного 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	Гост2654
	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	
	Итого за уплотненный полдник:	415	10,280	12,48	76,790	447	0,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	48,36	39,	209,13	1369,23	101,804	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			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 картоф.с вермишелью	200	2,15	2,27	13,7	83,8	6,6	82
	Шницель рыбный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83	258
	Картофель отварной	100	2,05	3,96	16,12	108	14,7	125
	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:	600	19,62	11,17	93,2	554,6	31,99	231
Уплотненный полдник								
	Запеканка творожная	100	22,43	15,2	13,68	280,8	0,3	237
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,096	350
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	41
	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6,	75	1,05	401
	Итого за уплотненный полдник:	340	28,15	20,58	28,78	412,32	4,326	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	59,35	42,51	186,97	1370,62	48,955	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность (ккал)	Витами н 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	2,41	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 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	
Уплотненный полдник								
	Омлет натуральный	65	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:	320	11,	15,	73,32	472,6	1,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	49,360	54,010	218,560	1561,49		