

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 № 100а

«01» октября 2024г.

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 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 сезонного 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			Энергетическая 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	
	Печенье	20	1,6	0,22	14,	82	0	гост	
	Итого за завтрак:	435,00	13,54	13,52	62,75	444,2	1,576		
2 завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0,	15,5	64	3	399	
	Итого за 2 завтрак:	150	0,75	0	15,5	64	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 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:	703	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.		30	0,	0,	4,4	19	0		
Чай с сахаром лимоном		180	0,12	0,	10,2	41	2,83	393	
	Итого за уплотненный полдник:	410,00	15,87	8,33	33,29	270,00	17,70		
Итого за день:		1698,00	54,07	35,20	216,50	1534,52	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	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 св..капусты с р.м.	60	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	38	2,64	0,32	13,36	69,6	0	700
	Итого за обед:	688	27,15	48,65	93,11	637,38	33,082	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	100	22,43	15,2	13,68	280,8	0,3	376
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,096	350
	Морковь свеж. терт.с яблоком	60	0,52	3,13	4,72	46,21	4,17	40
	Йогурт	180	5,	4,5	19,6	140	1,05	401
	Итого за уплотненный полдник:	370	28,57	24,4	40,13	492,15	5,616	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1583	69,810	87,740	175,370	1545,330	50,878	

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	
	Яйцо вар.	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395	
	Итого за завтрак:	455	15,14	16,018	46,02	390,41	2,08		
	Сок фр.	150	0,75	0,	15,15	64	3	399	
	Итого 2 завтрак:	150	0,75	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	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		
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	38	2,64	0,32	13,36	69,6	0	700		
Итого за обед:	673	26,36	19,35	78,96	595,02	98,654			
Углотенный 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		
Батон пш.	15	1,19	0,15	7,24	35		701		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Итого за углотенный полдник:	455	16,29	12,18	46,8	356,34	23,061		
		1733	58,54	47,548	186,93	1405,77	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
	Бутерброд 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	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	
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 морковная	60	1,3	2,75	6,52	56,2	0,51	54
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
	полдник:	370	21,87	18,76	35,68	395,34	2,056	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1543	35,690	54,248	194,880	1529,05	68,037	

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
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.	30	0,21	0,	0,81	4,2	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:	658	28,23	25,57	83,18	680,08	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:		1573	60,330	63,260	190,6	1577,48	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
	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	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
	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
*	Салат из свеж. капусты с р. м.	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:	718	23,35	19,78	92,8	643,9	41,044	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	175	8,03	18,6	31,7	328,7	0	206
	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
	Батон пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35	0	
	Итого за уплотненный полдник:	430	10,66	21,53	56,53	451,76	3,33	

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
	Бутерброд 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	Яблоки свежие	100	0,5	0,	21,	95	10	368
	Итого за 2 завтрак:	100	0,5	0,	21,	95	10	
Обед	Рассольник со сметаной	200	2,15	5,24	7,23	84,8	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 кваш.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,	693,48	39,872	
Уплотненный полдник:	Вареники ленивые	105	14,83	10,86	15,31	218	0,19	230
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,94	30,45	0,097	351
	Морковь терт. с яблоком	60	0,52	3,13	4,72	49,14	4,17	40
	Йогурт	180	5,	4,5	19,6	140	1,05	401
	Итого за уплотненный полдник:	375	20,93	19,84	43,57	437,59	5,507	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	55,85	53,08	210,52	1595,66	57,565	

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
	Дйцо вареное	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	
2 завтрак	Фрукты	100	0,9	0,	9,	41	10	368
	Итого за 2 завтрак	100	0,9	0,	9,	41	10	
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
	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	38	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого за обед:	668	24,310	12,770	78,490	527,48	122,25	
Уплотенный полдник	Оладьи мучные с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	0,47	449
	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:		1708	51,74	42,12	211,39	1422,29	134,82	

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 маннныЙ	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	
2 завтрак	Фрукты	100	0,9	0,	9,	41	10	368
	Итого за 2 завтрак:	100	0,9	0,	9,	41	10	
Обед	Щи свеж. капусты со сметаной	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,7	67
	Плов из курицы	160	21,46	19,7	35,7	405,99	1,008	304
	Огурец сол.	30	0,21	0,	0,81	4,2		
	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:	640	28,47	24,24	96,12	720,29	16,068	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
	Салат из моркови и яблок	60	0,71	2,02	6,7	46,21	1,51	40
	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:		1545	68,89	60,74	190,18	1585,04	31,801	

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, сыр	45	4,97	6,54	14,56	137	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395
	Итого за завтрак:	425	13,56	14,16	47,76	373,21	2,15	
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	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	
	Уплотненный полдник							
		Омлет натуральный	85	5,73	11,04	1,1	127	0,1
	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
	Батон 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:		1638	52,630	58,440	221,230	1625,48		