

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №105»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «ДСОВ №105»

_____ Денисенко Е. В.

Приказ № 201/2 « 30 » сентября 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 12 – ти часовой режим работы

Меню составлено по технологическим картам (картотека блюд до Приказ №717 от 11.12.2013 г.)

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей с 3-х до 7-ми лет.

Пищевые вещества				
Белки ,гр.	Жиры ,гр.	Углеводы ,гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С
54	60	261	1800	50

Методические рекомендации МР 2.4.0260-21, МР 2.4.0259-21 раздел VII

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	200	5	6	21	161	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Кофейный напиток Бодрость	190	4	4	14	107	554
Итого за Завтрак		425	11	14	50	375	
Завтрак второй							
	Напиток из клюквы	180			11	45	361,08
Итого за Завтрак второй		180			11	45	
Обед							
	Салат Русский (картофель,огурец)	60	1	3	6	55	417
	Суп картофельный со сметаной	200	2	4	12	94	497
	Котлеты по- Хлыновски с мясом	80	12	14	8	202	52
	Капуста тушеная	150	3	3	9	73	296
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		720	21	24	70	581	
Полдник							
	Булка деревенская	80	7	4	45	247	589
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		280	12	10	54	354	
Ужин							
	Яблоки свежие	150	1	1	13	60	529,01
	Запеканка Геракл творожная	180	30	21	38	467	188
	Подливка из гущенного молока	50	3	3	20	119	434
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Ужин		630	38	25	99	776	
Итого за день		2 235	82	73	284	2131	

(лист 2)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Гречневая молочная	200	7	8	21	180	331
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Чай яблочный	190			7	31	560,01
Итого за Завтрак		425	9	12	43	318	
Завтрак второй	Сок фруктовый	180	1		18	83	377
	Итого за Завтрак второй		180	1		18	83
Обед	Салат Чиполино	60	1	3	5	47	425
	Борщ Вегетарианский	200	1	2	5	49	467
	Котлета рыбная	80	14	6	7	134	161
	Картофель под соусом с сыром	150	5	7	21	160	96
	Компот из смеси смородина, вишня, яблоко	180			9	40	353
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		720	24	18	69	534	
Полдник	Зефир	55			44	179	343
	Чай без сахара	200					558
	Итого за Полдник		255			44	179
Ужин	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	60	1	3	4	44	410,01
	Макароны отварные с сыром	180	9	7	40	264	25
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Ужин		490	14	10	74	446	
Итого за день		2 070	48	40	248	1560	

(лист 3)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	-------------------------	-------------

			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба (рис, пшено)	200	6	7	25	187	335,01
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Чай с молоком	190	2	2	10	73	563
	Итого за Завтрак	425	10	13	50	367	
Завтрак второй	Напиток из изюма	180			17	71	362,01
	Итого за Завтрак второй	180			17	71	
Обед	Салат Степной	60	1	3	5	50	424
	Суп Волна	200	3	6	11	108	495
	Курица по - Русски	80	13	7	5	131	140
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	150	5	3	32	177	280
	Компот из ежевики	180			10	44	361,15
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
	Итого за Обед	720	25	19	85	614	
Полдник	Сочни песочные с творогом	80	9	13	34	290	271
	Снежок	200	5	5	22	153	376
	Итого за Полдник	280	14	18	56	443	
Ужин	Груша свежая	150	1		14	62	527,03
	Рагу из овощей с огурцом соленым	180	3	10	18	177	107
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
	Итого за Ужин	580	8	10	59	366	
Итого за день	2 185	57	60	267	1861		

(лист 4)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулес молочная	200	5	6	20	155	330

	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Какао на молоке	190	4	4	13	104	551
Итого за Завтрак		425	11	14	48	366	
Завтрак второй							
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
Итого за Завтрак второй		180			11	47	
Обед							
	Салат яичный с луком	60	6	9	1	113	427
	Свекольник	200	2	5	10	88	518
	Рыба - филе припущенная	80	14	1		66	166
	Пюре картофельное мягкое	150	3	5	19	136	317
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		720	28	20	65	560	
Полдник							
	Гренки сдобные	80	6	7	27	204	540,02
	Чай французский	200			8	32	565,02
Итого за Полдник		280	6	7	35	236	
Ужин							
	Салат Зимушка	60	1	3	5	50	392
	Каша с мясом гороховая	180	20	15	35	354	579
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Ужин		490	25	18	68	534	
Итого за день		2 095	70	59	227	1743	

(лист 5)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	200	5	5	18	137	485
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Чай с мёдом	190			15	63	561
Итого за Завтрак		425	7	9	48	307	

Завтрак второй							
	Сок фруктовый	180	1		18	83	377
Итого за Завтрак второй		180	1		18	83	
Обед							
	Салат Розовые щечки	60	1	3	5	47	415
	Суп овощной	200	2	4	8	79	499
	Плов с курицей	200	17	7	32	259	142
	Компот из кураги	180	1		11	48	352,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		690	24	14	78	537	
Полдник							
	Пирог Пухарик	80	5	8	43	259	247
	Чай без сахара	200					558
Итого за Полдник		280	5	8	43	259	
Ужин							
	Яблоки свежие	150	1	1	13	60	529,01
	Омлет	180	14	17	5	226	220
	Чай вишневый	200			12	47	560,04
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Ужин		580	19	18	50	431	
Итого за день		2 155	56	49	237	1617	

(лист 6)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Пшеничная молочная	200	6	7	24	188	335
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Чай яблочный	190			7	31	560,01
Итого за Завтрак		425	8	11	46	326	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	180			10	45	361,13
Итого за Завтрак второй		180			10	45	
Обед							
	Салат кукуруза с яйцом и луком	60	3	8	4	96	398

	Щи со сметаной	200	1	3	4	50	465
	Тефтели рыбные с рисом	80	14	5	8	131	178
	Картофель под соусом с сыром	150	5	7	21	160	96
	Компот из консервированных плодов	180			14	56	351,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		720	26	23	73	597	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	80	10	8	31	236	238,01
	Молоко свежее пастерезованное	200	5	6	9	107	359,01
Итого за Полдник		280	15	14	40	343	
Ужин							
	Салат Осенний	60	1	2	6	47	413
	Макароны отварные с сыром	180	9	7	40	264	25
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Ужин		490	14	9	76	449	
Итого за день		2 095	63	57	245	1760	

(лист 7)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Карамелька рисовая молочная	200	5	8	27	202	543
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Какао утренний аромат	190	3	3	13	95	551,01
Итого за Завтрак		425	10	15	55	404	
Завтрак второй							
	Напиток из клюквы	180			11	45	361,08
Итого за Завтрак второй		180			11	45	
Обед							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	60	1	3	4	44	410,01
	Свекольник	200	2	5	10	88	518

	Котлеты или биточки с мясом "Особые"	80	12	14	12	218	47
	Соус Томат	50		2	2	31	452
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	150	7	2	32	173	278
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		770	25	26	95	711	
Полдник							
	Пирог манный шоколадный	80	4	13	37	283	473
	Чай французский	200			8	32	565,02
Итого за Полдник		280	4	13	45	315	
Ужин							
	Яблоки свежие	150	1	1	13	60	529,01
	Картофельные лепешки с маслом	150/2	7	7	43	263	99
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Чай с сахаром	200			8	32	565
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Ужин		602	14	12	88	509	
Итого за день		2 257	53	66	294	1984	

(лист 8)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	200	5	6	21	161	334
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Чай с мёдом	190			15	63	561
Итого за Завтрак		425	7	10	51	331	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	180	1		18	83	377
Итого за Завтрак второй		180	1		18	83	
Обед							
	Салат свекла с сыром	60	3	5	4	74	420
	Суп рыбный (консервы)	200	5	9	12	146	516
	Мясо духовое с овощами	200	12	20	23	315	55

	Компот из кураги	180	1		11	48	352,01
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		690	24	34	72	687	
Полдник							
	Булочка Молочная	80	7	5	44	247	182
	Снежок	180	5	5	19	138	376
Итого за Полдник		260	12	10	63	385	
Ужин							
	Груша свежая	150	1		14	62	527,03
	Пудинг творожно-яблочный	180	19	16	35	358	207
	Подливка из повидла	50			26	99	433
	Чай с лимоном	200			7	29	560
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Ужин		630	24	16	102	646	
Итого за день		2 185	68	70	306	2132	

(лист 9)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	200	5	6	20	155	330
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Чай карамель молочная	190	3	4	12	96	566
Итого за Завтрак		425	10	14	47	358	
Завтрак второй							
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
Итого за Завтрак второй		180			11	47	
Обед							
	Салат Чиполино	60	1	3	5	47	425
	Рассольник с крупой	200	2	5	13	108	514
	Гуляш из курицы с морковью	80	13	4	3	99	600
	Пюре картофельное мягкое	150	3	5	19	136	317
	Компот из черноплодной рябины и фруктов (яблоко или груша)	180			9	37	352,06
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541

	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		720	22	17	71	531	
Полдник							
	Печенье	50	4	5	37	204	347
	Чай вишневый	200			12	47	560,04
Итого за Полдник		250	4	5	49	251	
Ужин							
	Салат Розовые щечки	60	1	3	5	47	415
	Омлет с сыром	180	20	19	4	270	231
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Ужин		490	25	22	39	455	
Итого за день		2 065	61	58	217	1642	

(лист 10)

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	200	6	7	23	186	341
	Масло сливочное	5		3		29	530
	Батон белый	30	2	1	15	78	16
	Чай Братский	190	3	3	12	86	559
Итого за Завтрак		425	11	14	50	379	
Завтрак второй							
	Напиток из изюма	180			17	71	362,01
Итого за Завтрак второй		180			17	71	
Обед							
	Салат Зимушка	60	1	3	5	50	392
	Суп с макаронными изделиями	200	2	2	12	73	463
	Биточки или котлеты кур (духовые)	80	15	3	10	127	130
	Горошница - пюре	150	10	4	24	170	291
	Компот из ежевики	180			10	44	361,15
	Хлеб пшеничный белый	30	2		15	70	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		720	31	12	83	568	
Полдник							

	Бутерброд горячий "Розовый"(морковь,сыр,масло,чеснок)	80	7	7	21	172	535
	Чай французский	200			8	32	565,02
Итого за Полдник		280	7	7	29	204	
Ужин							
	Яблоки свежие	150	1	1	13	60	529,01
	Рагу из овощей с огурцом соленным	180	3	10	18	177	107
	Чай с шиповником	200			6	28	560,05
	Хлеб пшеничный белый	20	2		10	47	541
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	541,02
Итого за Ужин		580	8	11	57	363	
Итого за день		2 185	57	44	236	1585	
Итого за период		21 527	615	576	2561	18015	
Среднее значение за период			61,5	57,6	256,1	1801,5	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №105»

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей с 3-х до 7-ми лет за 10 дней

	Пищевые вещества			
	Белки , г.	Жиры , г.	Углеводы , г.	Энергетическая ценность, ккал.
Норма потребности в день	54	60	261	1800
Фактическая потребность за весь период	540	600	2610	18000
Норма потребности в %	12% - 15%	30% - 32%	55% - 58%	-
Итого за весь период в %	12%	30%	58%	-