

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ детский сад
«Лучик» с. Бурмакино
Е.Л.Глушкова

Приказ от от 01.09.2022 № 52/ 1

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ от 3 до 7 лет
МКДОУ ДЕТСКИЙ САД «ЛУЧИК» С. БУРМАКИНО
КИРОВО- ЧЕПЕЦКОГО РАЙОНА
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Разработала старшая мед. сестра
МКДОУ детский сад «Лучик» с. Бурмакино
Г.В. Крутихина

2022г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюдов (гр.) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак I: | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6,04 | 8,70 | 28,81 | 211,13 | - | 61 |
| | Какао на молоке | 200 | 5,1 | 6,2 | 13,4 | 163,9 | - | 122 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 1,9 | 124,8 | - | - |
| | Масло сливочное | 5 | - | 4,1 | - | 37,4 | - | - |
| | Сыр Российский | 11 | 0,3 | 3,1 | - | 39,6 | - | - |
| ИТОГО : | | 456 | 14,44 | 23,3 | 44,11 | 576,83 | | |
| Завтрак II | Яблоко | 200 | 0,8 | - | 22,6 | 92,0 | - | - |
| ИТОГО : | | 200 | 0,8 | - | 22,6 | 92,0 | | |
| Обед: | Салат морковный | 50 | 0,16 | 3,05 | 5,24 | 50,4 | - | 22 |
| | Суп гороховый на мкб | 200 | 3,9 | 6,7 | 28,3 | 104 | - | 161 |
| | Биточки мясные | 70 | 15,7 | 14,2 | 19,9 | 158 | - | 119 |
| | Рожки с соусом | 130 | 4,71 | 1,86 | 39,86 | 162,62 | - | 11 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,54 | - | 23,85 | 107,7 | 5мкг. | 155 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,4 | - | - |
| ИТОГО : | | 690 | 27,61 | 26,21 | 130,75 | 655,12 | | |
| Уплотненный полдник: | Плов фруктовый | 150 | 3,2 | 2,8 | 28,8 | 185,4 | - | 148 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,15 | 0,01 | 1,81 | 60,15 | - | 184 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 1,9 | 124,8 | - | - |
| ИТОГО : | | 390 | 6,35 | 4,01 | 32,51 | 370,35 | | |
| Итого за первый день: | | 1736 | 49,2 | 53,52 | 229,97 | 1694,2 | 5мкг | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-----|
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак I: | Каша ячневая молочная | 200 | 8,3 | 7,4 | 29,7 | 153,9 | - | 159 |
| | Какао на молоке | 200 | 5,1 | 6,2 | 13,4 | 163,9 | - | 122 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 1,9 | 124,8 | - | - |
| | Масло сливочное | 5 | - | 4,1 | - | 37,4 | - | - |
| | Сыр Радонежский | 11 | 0,3 | 3,1 | - | 39,6 | - | - |
| ИТОГО : | | 446 | 16,7 | 22 | 45 | 519,6 | | |
| Завтрак II | Свежий фрукт(Яблоко) | 200 | 0,8 | - | 22,6 | 92,0 | - | - |
| ИТОГО : | | 200 | 0,8 | - | 22,6 | 92,0 | | |
| Обед: | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,52 | 3,06 | 1,56 | 35,88 | - | 19 |
| | Щи на мкб со сметаной | 200 | 1,78 | 6,24 | 11,6 | 105,9 | - | 151 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 90 | 10,6 | 2,4 | 10,6 | 139 | - | 111 |
| | Картофельное пюре | 130 | 5,5 | 4,04 | 30,3 | 108,7 | - | 125 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,18 | 0,18 | 27,0 | 109,8 | 5мкг. | 372 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,4 | - | - |
| ИТОГО : | | 720 | 21,18 | 16,32 | 94,66 | 571,68 | | |
| Уплотненный полдник: | Омлет «Натуральный» | 90 | 8,1 | 13,4 | 1,5 | 158,5 | - | 70 |
| | Салат «Зимний» | 100 | 1,03 | 4,15 | 7,35 | 62,7 | - | 82 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,15 | 0,01 | 1,81 | 60,15 | 5мкг | 184 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 1,9 | 124,8 | - | - |
| ИТОГО : | | 430 | 12,28 | 18,76 | 12,56 | 406,15 | | |
| Итого за четвертый день: | | 1796 | 50,96 | 57,08 | 174,82 | 1589,43 | 5мкг | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-----|
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак I: | Каша пшеничная вязкая | 200 | 3,20 | 3,40 | 19,64 | 121,92 | - | 314 |
| | Чай на молоке | 200 | 4,28 | 4,8 | 22,0 | 143,7 | - | 149 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 1,9 | 124,8 | - | - |
| | Масло сливочное | 5 | - | 4,1 | - | 37,4 | - | - |
| | Сыр Радонежский | 11 | 0,3 | 3,1 | - | 39,6 | - | - |
| ИТОГО : | | 456 | 10,78 | 16,6 | 43,54 | 467,42 | | |
| Завтрак II | Яблоко | 200 | 0,8 | - | 22,6 | 92,0 | - | - |
| ИТОГО : | | 200 | 0,8 | - | 22,6 | 92,0 | | |
| Обед: | Рассольник на мкб со сметаной | 200 | 1,99 | 6,34 | 15,35 | 118,2 | - | 128 |
| | Котлета мясная | 70 | 13,6 | 9,5 | 15,61 | 158 | - | 130 |
| | Картофельное пюре | 130 | 5,5 | 4,04 | 30,3 | 108,7 | - | 125 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,18 | 0,18 | 27,0 | 109,8 | 5мкг. | 372 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,4 | - | - |
| ИТОГО : | | 640 | 23,87 | 20,46 | 101,86 | 567,1 | | |
| Уплотненный полдник: | Салат «Винегрет» | 100 | 1,88 | 3,7 | 13,38 | 86 | - | |
| | Яйцо вареное 1/2 | 20 | 0,11 | 2,01 | 0,09 | 17,7 | - | - |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,15 | 0,01 | 1,81 | 60,15 | | 184 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 1,9 | 124,8 | - | - |
| ИТОГО : | | 360 | 5,14 | 6,92 | 17,18 | 288,65 | | |
| Итого за седьмой день: | | 1656 | 40,59 | 43,98 | 185,18 | 1415,17 | 5мкг | |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|-----|
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак I: | Каша «Дружба» | 200 | 9,23 | 10,03 | 39,62 | 285,17 | - | 177 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,6 | 114,8 | - | 123 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 1,2 | 1,9 | 124,8 | - | - |
| | Масло сливочное | 5 | - | 4,1 | - | 37,4 | - | - |
| | Сыр Радонежский | 11 | 0,3 | 3,1 | - | 39,6 | - | - |
| ИТОГО : | | 456 | 15,33 | 21,63 | 61,12 | 601,77 | | |
| Завтрак II | Банан | 100 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 89,0 | | |
| ИТОГО : | | 100 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 89,0 | | |
| Обед: | Суп рыбный | 200 | 10,09 | 2,48 | 18 | 117,2 | - | 127 |
| | Ленивые голубцы со сметанным соусом | 200 | 16,2 | 16,2 | 12,8 | 319 | - | 136 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,54 | - | 23,85 | 107,7 | 5мкг. | 155 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,6 | 72,4 | | |
| ИТОГО : | | 640 | 29,43 | 19,08 | 68,25 | 616,3 | | |
| Уплотненный полдник: | Ватрушка с картофелем | 80 | 6,4 | 7,4 | 40,9 | 251,5 | - | 230 |
| | Кефир | 200 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | - | 401 |
| | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,54 | 4,06 | 2,68 | 35,2 | | |
| ИТОГО : | | 340 | 12,16 | 15,96 | 51,14 | 378,7 | | |
| Итого за десятый день: | | 1536 | 58,42 | 56,77 | 199,71 | 1685,77 | 5мкг | |
| Итого за весь период | | 17094 | 554,06 | 586,05 | 2289 | 16865,78 | 50мкг | |
| Среднее значение за период | | | 55 | 59 | 229 | 1686 | 5мкг | |
| Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от калорийности | | | 76 | 86 | 83 | 87 | | |

Список литературы:

1. САНПИН 2.4.1.3049-13 от 17.09.2013
2. «Организация рационального питания детей в ДОУ./Сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А..-Воронеж, ЧП Лакоценин С.С., 2007.-208с.
3. «Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов» / Под ред. И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева. – М.: 1987.
4. «Состав пищевых продуктов и их калорийность» / Я.Г. Полячек. – М.: 1956
5. «Детское питание от рождения до семи лет» / Ладодо, Дружинина
6. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи принят, 2011. – 584с