

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 блюд (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