

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 1,5 до 3 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 блюда (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	150	0,6	-	17,0	69,0	-	-
ИТОГО :		150	0,6	-	17,0	69,0		
Обед:	Салат морковный	50	0,16	3,05	5,24	50,4	-	22
	Суп гороховый на мкб	150	2,9	5,0	21,2	78	-	161
	Биточки мясные	70	15,7	14,2	19,9	158	-	119
	Рожки с соусом	100	3,62	1,43	30,66	125,09	-	11
	Компот из сухофруктов	150	0,39	-	17,88	80,76	5мкг.	155
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,6	72,4	-	-
ИТОГО :		560	25,37	24,08	108,48	564,65		
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:		1556	46,76	51,39	202,1	1580,83	5мкг	

День 3								
Завтрак I:	Салат «Витаминный»	50	0,52	3,03	4,92	4,8	-	-
	Каша пшенная молочная	200	7,02	8,30	6,45	240,35	-	17
	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	-	-
ИТОГО :		495	14,82	21,43	35,27	551,05		
Завтрак II	Снежок	120	4,6	2,5	6,8	68,0	-	-
ИТОГО :		120	4,6	2,5	6,8	68,0		
Обед:	Суп крестьянский на мкб со сметаной	150	1,03	6,15	111,07	92,4	-	134
	Зразы с яйцом	90	19,8	16,83	137,7	267,6	-	140
	Тушеная капуста	100	3,9	6,16	19,01	141,9	-	163
	Компот из сухофруктов	150	0,40	-	17,88	80,77	5мкг.	155
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,6	72,4	-	-
ИТОГО :		530	27,73	29,54	299,26	655,07		
Уплотненный полдник:	Суп-пюре с гренками	200	3,9	6,7	28,3	104	-	138
	Кисель	200	0,28	-	22,85	88,69	-	12
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	-	-
ИТОГО :		440	7,18	7,9	53,05	317,49		
Итого за третий день:		1585	54,33	61,37	394,38	1591,61	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 Российский	11	0,3	3,1	-	39,6	-	-
ИТОГО :		446	16,7	22	45	519,6		
Завтрак II	Свежий фрукт	100	0,4	-	11,3	46,0	-	-
	Мармелад	10	-	-	7,8	29,6		
ИТОГО :		110	0,4	-	19,1	75,6		
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,06	1,56	35,88	-	19
	Щи на мкб со сметаной	150	1,33	4,68	8,7	79,42	-	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	150	0,13	0,13	20,25	82,35	5мкг.	372
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,6	72,4	-	-
ИТОГО :		620	20,68	14,71	84,01	517,75		
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:		1606	50,06	55,47	160,67	1519,1	5мкг	

День 8								
Завтрак I:	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	50	0,4	3,0	4,8	48	-	118
	Каша рисовая молочная	200	5,11	7,58	26,59	198,85	-	21
	Кисель	200	0,28	-	22,85	88,69	-	12
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	-	-
	Масло сливочное	5	-	4,1	-	37,4	-	-
ИТОГО :		495	8,79	15,88	56,14	497,74		
Завтрак II:	Снежок	120	4,6	2,5	6,8	68,0	-	-
ИТОГО :		120	4,6	2,5	6,8	68,0		
Обед:	Салат из свежей капусты	50	0,94	3,04	4,47	48,7	-	26
	Суп фасолевый на мкб со сметаной	150	3,60	3,66	7,17	77,85	-	45
	Бефстроганов	90	11,0	15,3	25,2	331	-	135
	Гречневый гарнир	100	10	11	11,63	123,84	-	23
	Компот из сухофруктов	150	0,40	-	17,88	80,77	5мкг.	155
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,6	72,4	-	-
ИТОГО :		580	28,54	33,4	79,95	734,56		
Уплотненный полдник:	Творожная запеканка с повидлом	150	18,6	11,0	16,7	211,4	-	113
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	19,6	114,8	-	10
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	1,9	124,8	-	-
ИТОГО :		390	24,4	14,4	38,2	451		
Итого за восьмой день:		1585	66,33	66,18	181,09	1751,3	5мкг	

День 10	Каша «Дружба»	200	9,23	10,03	39,62	285,17	-	177
Завтрак I:	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 Российский	11	0,3	3,1	-	39,6	-	-
ИТОГО :		456	15,33	21,63	61,12	601,77		
Завтрак II	Сок яблочный	150	0,6	-	17,0	69,0		
ИТОГО :		150	0,6	-	17,0	69,0		
Обед:	Суп рыбный	150	7,56	1,86	13,5	88,0	-	127
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	16,2	16,2	12,8	319	-	136
	Компот из сухофруктов	150	0,40	-	17,88	80,77	5мкг.	155
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,6	72,4		
ИТОГО :		540	26,76	18,46	57,78	560,17		
Уплотненный полдник:	Ватрушка с картофелем	80	6,4	7,4	40,9	251,5	-	230
	Кефир	150	5,22	4,50	7,56	92,00	-	401
	Салат из свежих огурцов	40	0,34	2,54	1,05	28,25		
ИТОГО :		320	11,96	14,44	49,51	371,75		
Итого за десятый день:		1466	54,65	54,53	185,41	1602,69	5мкг	
Итого за весь период		15664	529,99	562,76	2105,87	15969,46	50мкг	
Среднее значение за период			53	56	210	1597	5мкг	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от калорийности			90	100	98	102		

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