

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС ОВ № 7
_____ Н.А.Алимова.
Приказ № 45 от 09.01.2024г.

10 – дневное меню

Для организации питания детей с 3-х до 7-ми лет

МБДОУ ДС ОВ №7 пгт Ильского МО Северский район

На летний - осенний период.

При разработке и составлении меню руководствовались литературой и нормативными документами:

1. Правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 и СП 2.3.61079-01 от 27.10.2020г. № 32.
2. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общего вида № 7
3. «Организация питания» разработано отделом детского питания ГУНИИРАМН. Москва 2003г.
4. Г. И. Беленова, Т.А. Павлова «Организация рационального питания детей в ДОУ» 2008г.
5. «Азбука питания» Старогонская.
6. «Организация питания в ДОУ» (Методический сборник по дошкольному образованию) ДОН Краснодарского края 2005г.
7. Программный центр Помощь образованию «Детский сад питание» Сборник рецептов блюд для питания в ДОУ под редакцией М. П. Могильного, В.А. Тутельяна.

МБ ДОУ ДС ОБ № 7 пгт Ильского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,1	4,8	30,9	267,72	8
	Чай с молоком	200	2,1	1,06	13,98	49,28	136А
	Батон с маслом	30/4	2.61	3.94	14.98	106.96	13А
Итого		434	8,81	9,8	59,86	423,96	
2-й завтрак	Фрукты (Яблоки)	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
Обед	Салат «Ароматный»	60	0,24	4,3	16,84	40,43	23
	Суп гороховый	200	6,2	8,71	21,93	74,22	489
	Котлета рыбная	80	10,96	8,17	6,09	129,72	369
	Пюре картофельное	150	4,67	5,16	23,56	225,36	299
	Хлеб ржаной	37.5	2,4	0,45	12,82	67,88	15
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Компот из сухофруктов	200	1,14		24,48	97,74	701
Итого		742,5	27,15	26,85	115,68	687,75	
Полдник	Булочка	75	4,3	4,7	10,9	165,5	736
	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8	80
Итого		255	9,34	10,46	18,28	266,3	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1531,5	45,6	47,41	201,17	1413,26	

МБ ДОУ ДС ОБ № 7 пгИльского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	4,86	5,78	27,1	275,86	42
	Чай с сахаром	200	0.1		13,98	49,28	136
	Батон с маслом и сыр	45	4,33	7,42	14,98	150,16	3А
Итого		445	9,29	13,2	56,06	475,3	
2-й завтрак	Сок	195	0,75	-	17,55	70,5	15
Обед	Огурец свежий	50	0,24	0,06	0,78	4,2	70
	Борщ по-Кубански	200	13,5	11,01	14,48	165,56	171
	Гуляш	80	7,38	11,63	22,35	128,7	67
	Макароны	130	2,44	4,08	19,93	70,99	19
	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	12,8	67,88	14
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Компот из свежих фруктов	200	0,14		13,48	97,74	702
Итого		712,5	27,73	27,83	94,14	590,17	
Полдник	Запеканка творожная с рисом	120	7,03	5,32	15,2	167,15	353
	Сгущённое молоко	30	1,7	1,1	6,7	49,28	402
	Какао с молоком без сахара	200	2,26	2	6,74	51,6	137А
Итого		330	10,99	8,42	28,64	268,03	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1682.5	48.76	49.45	196.39	1404	

МБ ДОУ ДС ОБ № 7 пгт. Ильского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.

День: **среда**

Неделя: **первая**

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет	130	6,1	6,8	20,91	167,72	348
	Горошек зелёный	40	0,66	0,3	14,44	87,23	515
	Кофейный напиток с молоком	200	2,26	2	6,74	88,5	138
	Хлеб с маслом	30/4	2.61	3.94	14.98	106.96	13
Итого		404	11,63	12,04	67,07	448,41	
2-й завтрак	Фрукты (Яблоки)	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
Обед	Помидор свежий	50	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,17	9,79	13,73	169,54	54
	Овощное рагу с курицей	200	11.63	11.96	27.05	244.05	68
	Хлеб ржаной	37,5	2,48	0,45	12,82	67,88	14
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Компот из сухофруктов	200	1,14		24,48	97.74	701
Итого		717,5	23,2	23	89,06	635,81	
Полдник	Пирожок с фруктами	80	6,88	9,46	26,35	189,15	453
	Чай с молоком	200	2,1	1,06	13,98	49,28	136А
Итого		280	8,98	10,52	40,33	238,43	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1501.5	44,11	45,86	203,81	1357,9	

МБ ДОУ ДС ОБ № 7 пгт. Ильского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н. А.

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4,86	5,47	27,1	275,86	2
	Чай с сахаром	200	0,1		13,98	49,28	136
	Батон с маслом и сыр	45	4,33	7,42	14,98	150,16	3А
Итого		445	9,29	12,89	56,06	475,3	
2-й завтрак	Сок	180	0,75	-	17,55	70,5	15
Обед	Огурец свежий	50	0,24	0,06	0,78	4,2	70
	Свекольник	200	6,08	6,7	17,17	150,15	534
	Плов по-домашнему	200	12,03	13,71	38,1	294,46	33
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	1,45	12,6	67,8	14
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Компот из свежих фруктов	200	0,14		13,48	97,74	702
Итого		702,5	22,59	22,52	92,45	669,45	
Полдник	Запеканка творожно - манная	120	8,03	6,23	15,6	176,11	38
	Молочная подлива	30	0,98	0,9	6,27	45,9	658
	Какао с молоком без сахара	200	2,26	2	6,74	51,6	137А
Итого		330	11,27	9,13	28,61	273,61	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1657.5	43,9	44,54	195,1	1478,86	

МДОУ ДС ОБ№ 7 пгт. Ильского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	4,86	5,47	27,1	275,86	28
	Чай с молоком	200	2,1	1,06	13,98	49,28	136А
	Батон с маслом	30/4	2.61	3.94	14.98	106.96	13А
Итого		434	9.57	10.47	56.06	432.1	
2-й завтрак	Фрукты (Яблоки)	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
Обед	Помидор свежий	50	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Суп Харчо	200	7,69	8,68	22,8	105,54	130
	Макароны	130	6,44	4,08	9,93	70,99	19
	Бефстроганов	80	4,38	11,63	27,58	228,7	67
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	14
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Кисель	200	0,01		16,75	99,26	34
Итого		712.5	25.6	23.95	102.18	613.77	
Полдник	Печенье	70	7,8	3,9	27,6	243,5	805
	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8	80
Итого		250	12.84	9.66	34.98	344.3	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1496.5	48.31	44.38	200.77	1388.87	

МБ ДОУ ДС ОБ № 7 пгт. Ильского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н. А.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4,1	6,8	30,91	167,72	108	
	Чай с сахаром	200	0,1		13,98	49,28	136	
	Батон с маслом	30/4	2,61	3,94	14,98	106,96	13А	
Итого		434	6,81	10,74	59,87	323,96		
2-й завтрак	Фрукты (Яблоки)	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1	
Обед	Огурец свежий	50	0,24	0,06	0,78	4,2	70	
	Борщ по - Кубански	200	2,5	11,01	14,48	165,56	170	
	Рыба тушённая со сметаной и овощами	80	13,52	7,4	12,53	93,82	84	
	Пюре картофельное	150	4,67	5,16	23,56	225,36	299	
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	14	
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12	
	Компот из сухофруктов	200	1,14		24,48	97,74	701	
	Итого		732,5	24,17	24,68	98,97	709,65	
	Полдник	Рогалик с повидлом	80	5,7	9,27	30,44	265,55	778
Кефир		180	5,04	5,76	7,38	100,8	80	
Итого		260	7,96	11,27	37,18	366,35		
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1526,5	41,24	46,99	203,37	1435,21		

МБ ДОУ ДС ОБ № 7 пгт, Ильского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Омлет с сыром	140	4,1	6,8	22,91	167,72	348А
	Икра овощная из уваренных кабачков	60	-	4,2	4,2	44	545
	Хлеб с маслом	30/4	2.61	3.94	14.98	106.96	13
	Какао с молоком	200	2,26	2	6,74	88,5	137
Итого		434	8.97	16.94	48.83	407.18	
2-й завтрак	Сок	195	0,75	-	17,55	70,5	15
Обед	Помидор свежий	50	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Суп гороховый	200	6,2	2,71	17,93	74,22	489
	Голубцы ленивые формовые	180	13,36	18,76	38,94	284,64	56
	Хлеб ржаной	37,5	2.4	0.45	12.82	67,88	15
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Компот из свежих фруктов	200	0,14		13,48	97,74	702
	Итого		682,5	24.5	23.54	94.15	681.08
Полдник	Запеканка творожная с морковью	120	8,03	6,23	15,6	176,11	39
	Глазурь	30	1.7	1.1	6,7	31,54	432
	Чай без сахара	200	2,1	1,06	13,98	49,28	136Б
Итого		330	11,83	8.39	36,28	256.93	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1641,5	45.95	48.87	196,81	1415,69	

МБДОУ ДС ОБ № 7 пгтИльского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.,

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	4.86	5.46	27.09	275.86	
	Батон с маслом	30/4	2.61	3.94	14.98	106.96	13А
	Чай с сахаром	200	0.1		13,98	49,28	136
Итого		434	7.57	9.4	56.05	432.1	
2-й завтрак	Фрукты (Яблоки)	100	0,3	0.3	7,35	35,25	1
Обед	Огурец свежий	50	0,24	0,06	0,78	4,2	70
	Суп рыбный	200	6,95	8,56	16,84	121,66	123А
	Жаркое по домашнему	200	8,38	11,63	27,63	228,7	68
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,85	67,87	14
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Компот из сухофруктов	200	1,14		24,48	97,74	701
Итого		712.5	20.81	21.3	92.9	572.57	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	7.1	7.4	20.8	268,92	37
	Какао с молоком без сахара	200	2,26	2	6,74	51,6	137А
Итого		280	9,36	9,4	27,54	320,52	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1516,5	41,86	41.94	207.98	1360,6	

МБ ДОУ ДС ОБ № 7 пгТильского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____Алимова Н.А.

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	8,66	5,46	22,31	255,86	11
	Кофейный напиток с молоком	200	2,26	2	6,74	88,5	138
	Батон с маслом и сыр	45	4,33	7,42	14,98	150,16	3А
Итого		445	15.25	14.88	44.03	494.52	
2-й завтрак	Сок	180	0,75	-	17,55	70,5	15
Обед	Помидор свежий	50	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Суп с клёцками	200	7,78	6,79	13,73	139,54	532
	Свекла тушённая	130	2,91	2,9	14,42	98,16	58
	Тефтеля в томатно-сметанном соусе	80	8,58	16,65	39,6	212,01	77
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	14
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Компот из свежих фруктов	200	0,14		13,48	97,74	702
Итого		712.5	23.66	28.41	105,03	671,92	
Полдник	Омлет	130	6,1	6,8	20,91	167,72	348
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Чай с молоком	200	2,1	1,06	13,98	49,28	136А
Итого		355	9,74	8,46	44,95	269,4	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1692.5	48,86	51.75	211,56,41	1406,34	

МБ ДОУ ДС ОБ № 7 пгт. Ильского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **Летний - осенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель молочная	200	4,86	5,47	27,1	210,84	17
	Чай с молоком	200	2,1	1,06	13,98	49,28	136А
	Хлеб с маслом	30/4	2.61	3.94	14.98	106.96	13
Итого		434	9,57	10,41	56,06	367,08	
2-й завтрак	Фрукты (Яблоки)	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
Обед	Икра овощная	60	2,74	2,65	5,4	89,01	31
	Суп по – Крестьянски	200	3.2	9.1	19,7	156	23
	Запеканка рисовая с говяжьей печенью	180	8,38	11,63	27,63	228,7	69А
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	67,87	14
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	12
	Кисель	200	0,01		16,75	99,26	34
Итого		692,5	27,56	25,78	102,26	693,24	
Полдник	Печенье	70	7,8	3,9	27,6	243,5	805
	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8	80
		250	12,84	9,66	34,98	344,3	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1476,5	50,27	47.7	200,65	1439,87	

Химический состав рациона по дням.

летний – осенний период 2024г.

п/№	дни	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность к/калл
1	Первый	45.6	47.41	201.17	1413. 26
2	Второй	48.76	49.45	196.39	1404
3	Третий	44.11	45.86	203.81	1357.9
4	Четвёртый	43.9	44.54	195.1	1478.86
5	Пятый	48.31	44.38	200.77	1388.87
6	Шестой	41,24	46,99	203,37	1435.21
7	Седьмой	45.95	48.87	196.81	1415.69
8	Восьмой	41.86	41.94	207.98	1360.5
9	Девятый	48.86	51.75	211.56	1406.34
10	Десятый	50.27	47.7	200.65	1439.87
Итого за десять дней		458.86	468.89	2017.61	14088.3
Средний химический состав за десять дней		45.87	46.89	201.76	1408.83
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорий-ти		3,2%	3,3%	14,2%	

Для приготовления блюд используется соль пищевая поваренная йодированная ежедневно по среднесуточной норме на 1ребенка в количестве -3.75 грамм.

