

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 зимний – весенний 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 рецептур блюд для питания в ДОУ под редакцией М. П. Могильного, В.А. Тутельяна.

МБ ДОУ ДС ОБ № 7 пгИльского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **Зимний - весенний**

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,1	4,8	30,9	267,72	8
	Чай с сахаром	200	0.1		13,98	49,28	136
	Батон пшеничный с маслом	30/4	2.61	3.94	14.98	106.96	13А
Итого		434	6,81	8,74	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	5,2	7,71	17,93	174,22	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	17.5	1	0,2	5	30,88	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		732,5	24,75	26,14	103,86	750,75	
Полдник	Яйцо куриное отварное	60	1,9	1,7	10,1	33,7	39
	Икра овощная	40	-	4,2	4,2	44	45
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,25	7,8	37	14
	Молоко	200	6,06	4,31	6,18	109,28	697
Итого		320	9,36	10,46	28,28	223,98	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1586,5	41,22	45,34	199,35	1353,94	

МБ ДОУ ДС ОБ № 7 пгИльского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **Зимний - весенний**

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 пшенная молочная	200	4,86	5,78	27,1	275,86	42
	Чай с молоком	200	2.1	1,06	13,98	49,28	136
	Хлеб пшеничный с маслом и сыр	30\4\11	4,33	7,42	14,98	150,16	3
Итого		445	11,29	14,26	56,06	475,3	
2-й завтрак	Сок	190	0,75	-	17,55	70,5	15
Обед	Капуста квашеная	50	0,33	0,06	1,14	6,9	102
	Борщ по-Кубански	200	4,5	11,01	14,48	165,56	171
	Гуляш	80	7,38	11,63	22,35	128,7	67
	Макароны	130	6,44	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		722,5	22,73	27,83	94,14	590,17	
Полдник	Запеканка творожная с рисом	150	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		380	10,99	8,42	28,64	268,03	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1687.5	45.76	50.15	196.39	1386,4	

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

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.

День: **среда**

Неделя: **первая**

Сезон: **Зимний - весенний**

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	150	6,1	6,8	20,91	167,72	348
	Горошек зелёный	40	2,66	2,3	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	13,63	13,04	57,07	450,41	
2-й завтрак	Фрукты (Яблоки)	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
Обед	Огурец соленый	50	0,24	0,2	1,02	4,2	576
	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,17	9,79	23,73	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	99,06	635,81	
Полдник	Пирожок с фруктами	80	6,88	9,46	26,35	189,15	453
	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	100,8	80
Итого		260	11,92	15,22	33,73	289,95	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1481,5	49,05	53,56	197,21	1381,42	

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

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н. А.

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **Зимний - весенний**

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
	Хлеб пшеничный с маслом и сыр	45	4,33	7,42	14,98	150,16	3
Итого		445	9,29	12,89	56,06	475,3	
2-й завтрак	Сок	190	0,75	-	17,55	70,5	15
Обед	Капуста квашеная	50	0,33	0,06	1,14	6,9	102
	Свекольник	200	6,08	6,7	17,17	150,15	534
	Пюре картофельное	150	4,67	5,16	23,56	225,36	299
	Биточки печеночные в томатно-сметанном соусе	80	8,58	9,65	29,6	162,01	77Б
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	1,45	12,6	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		742,5	23,81	22,52	107,51	762,36	
Полдник	Запеканка творожно - манная	150	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		380	11,27	9,13	28,61	273,61	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1667.5	43,9	44,54	209,73	1381,77	

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

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **Зимний - весенний**

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 сахаром	200	0.1		13,98	49,28	136
	Батон пшеничный с маслом	30/4	2.61	3.94	14.98	106.96	13А
Итого		434	7,57	9,41	56,06	367,08	
2-й завтрак	Фрукты (Яблоки)	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
Обед	Огурец соленый	50	0,24	0.2	1,02	4,2	576
	Суп по – Крестьянски	200	3.2	9.1	31,7	256	23
	Каша гречневая	130	2,04	4,59	8,5	85,48	70
	Курица под белым соусом	80	6,15	16	18	103,28	65
	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		722,5	20,65	30,94	98,75	668,49	
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	1506,5	41,36	50,31	197,14	1355,12	

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

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н. А.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: **Зимний - весенний**

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 пшеничный 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	Капуста квашеная	50	0,33	0,06	1,14	6,9	102
	Борщ по - Кубански	200	2,5	11,01	24,48	165,56	170
	Рыба тушённая со сметаной и овощами	80	13.52	7.4	22.53	123.82	84
	Пюре картофельное	150	4.67	5.16	23.56	225.36	299
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,82	67,88	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		742,5	26,17	24,68	108,97	709,66
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	42,62	46,18	204,47	1365,16	

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

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: **Зимний - весенний**

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	10
	Хлеб с маслом	30/4	2.61	3.94	14.98	106.96	13
	Чай с сахаром	200	0.1		13,98	49,28	136
Итого		434	7.57	9.4	56.05	432.1	
2-й завтрак	Сок	190	0,75	-	17,55	70,5	15
Обед	Огурец соленый	50	0,24	0.2	1,02	4,2	576
	Суп гороховый	200	6,2	8,71	29,93	194,22	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		692,5	23,88	26,72	106,15	701,08	
Полдник	Запеканка творожная с морковью	150	8,03	6,23	15,6	176,11	39
	Глазурь	30	1.7	1.1	6,7	31,54	432
	Какао с молоком	200	2,26	2	6,74	88,5	137
Итого		380	11,83	9,33	29,04	296,15	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1646,5	44,19	45,45	208,79	1399,83	

МБДОУ ДС ОБ № 7 пгт. Ильского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.,

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: **Зимний - весенний**

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 с сыром	150	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	Фрукты (Яблоки)	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
Обед	Капуста квашеная	50	0,33	0,06	1,14	6,9	102
	Суп с клёцками	200	7,78	6,79	28,73	139,54	532
	Плов по-домашнему	200	12,03	13,71	38,1	294,46	33
	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,85	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		712,5	25,29	21,61	115,26	658,91	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	7.1	7.4	20.8	268,92	37
	Молоко	200	6,06	4,31	6,18	109,28	697
Итого		280	13,16	11,71	26,98	378,2	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1526,5	47,72	50,86	198,42	1364,29	

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

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: **Зимний - весенний**

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
	Хлеб пшеничный с маслом и сыр	45	4,33	7,42	14,98	150,16	3
Итого		445	15,25	14,88	44,03	494,52	
2-й завтрак	Сок	180	0,75	-	17,55	70,5	15
Обед	Огурец соленый	50	0,24	0,2	1,02	4,2	576
	Суп рыбный	200	6,2	2,7	21,93	74,22	166
	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	67,88	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		722,5	22,08	23,7	113,23	606,61	
Полдник	Рогалик с повидлом	80	5,7	9,27	30,44	265,55	778
	Чай с молоком без сахара	200	2,1	1,06	5	32,28	136Б
Итого		280	7,8	10,33	35,44	297,83	
Всего	Соль пищевая поваренная йодированная по 3.75гр на 1 ребёнка	1627,5	45,88	47,85	210,25	1369,46	

МДОУ ДС ОБ№ 7 пгт. Ильского МО Северский район

Утверждаю

Заведующий: _____ Алимова Н.А.

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: **Зимний - весенний**

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 сахаром	200	0.1		13,98	49,28	136
	Батон пшеничный с маслом	30/4	2.61	3.94	14.98	106.96	13А
Итого		434	7.57	9.41	56.06	432.1	
2-й завтрак	Фрукты (Яблоки)	100	0,3	0,3	7,35	35,25	1
Обед	Икра овощная	60	-	4,2	4,2	44	545
	Рассольник	200	7,69	8,68	22,8	105,54	130
	Макароны	130	6,44	4,08	19,93	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		732.5	22,53	29,64	114,04	668,76
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	1516.5	43,24	49,01	212,48	1380,41	

Химический состав рациона по дням.

Зимний - весенний период 2024г.

п/№	дни	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность к/калл
1	Первый	41,22	45,34	199,35	1353,94
2	Второй	45,76	50,15	196,39	1386,4
3	Третий	49,05	53,56	197,21	13811,42
4	Четвёртый	43,9	44,54	209,73	1381,77
5	Пятый	41,36	50,31	197,14	1355,12
6	Шестой	42,62	46,18	204,47	1365,16
7	Седьмой	44,19	45,45	208,79	1399,83
8	Восьмой	47,72	50,86	198,42	1364,29
9	Девятый	45,88	47,85	210,25	1369,46
10	Десятый	43,24	49,01	212,48	1380,41
Итого за десять дней		440,84	482,55	2029,43	13875,12
Средний химический состав за десять дней		44,084	48,255	202,943	1377,512
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3%	3,3%	14%	

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

