

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Ромашка» с. Каменоломня
_____ Федаш С.Ф.
«31» августа 2023 г.
Приказ № 121 от «31» августа 2023 г.

Примерное - перспективное
10-ти дневное меню
(летне-осеннее)
для питания детей в МБДОУ «Ромашка» с. Каменоломня
(возрастная категория 3-7 лет)

с. Каменоломня 2023 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Ромашка» села Каменоломня Сакского района Республики Крым

1 день

нед	Прием пищи	№ рецептуры	Название блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество в ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
П о н е д е л ь н и к	Завтрак	180	Каша рассыпчатая (гречневая) с овощами	150	7.3	3.9	32.8	195	20%
			Икра кабачковая	40	0.54	2.82	3.55	42	
		3	Бутерброд с маслом, сыр	30/10/10	5.46	7.9	16.8	160.6	
		412	Чай с лимоном	180/5	0.12	0.02	10.2	41	
				400	13.42	14.64	63.35	438.6	
	2-й завтрак	418	Сок фруктовый	180	0.75		15.15	64	5%
		286	Фрукты свежие	150					
				150	0.75		15.15	64	
	Обед	37	Салат из свеклы и солеными огурцами	60	0.59	3.69	2.24	87	35%
		63	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	200	2.04	5.27	16.32	135	
		339	Картофельное пюре	130	3.06	4.8	20.44	152	
		271	Биточки рыбные запеченные	80	11.99	4.05	7.67	115	
			Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	16.7	86.6	
			Хлеб пшеничный	35	1.19	0.15	7.25	35	
		390	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	
				715	22.57	18.58	95.61	712.6	
	Полдник	251	Запеканка творожная со сметаной	100	11.66	10.29	23.78	247	20%
		416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	207	
		390	Кондитерское изделие	40	1.9	0.6	22.7	103	
			320	17.23	14.08	62.3	557		
		ИТОГО:	1585	53.97	47.3	236.41	1772.2	1772.2	

*Сок фруктовый-яблочный, персиковый, мультифрукт

*Кисло-молочные продукты(ряженка, простокваша)

Источник : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под. Ред. М. П. Могильного и В. А.Тутельяна, 2015

2 день

Дни недели	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
вторник	Завтрак	Омлет	229	80	7,49	14,44	1,4	166	
		Салат из кукурузы (консервированной)	12	20	0,44	0,61	2,24	11,6	
		Бутерброд с маслом	01	30/10	2,45	7,55	14,62	136	
		Какао	416	180	3,67	3,19	15,82	207	
	2-й завтрак	Сок фруктовый /фрукты свежие	418,386	110/100	0,75	-	15,15	64	
				495	17,81	25,53	51,41	609	
	Обед	Суп картофельный с горохом лущеным	87	200	3,86	3,51	18,17	120	
		Овощное рагу	362	150	21,71	16,55	15,02	296	
		Хлеб пшеничный		30	3,95	0,5	24,05	118	
		Хлеб ржаной		30	3,3	0,6	16,7	87	
		Компот из сушеных фруктов	390	180	0,4	0,02	24,99	102	
				630	33,22	21,18	98,93	723	
	Полдник	Запеканка творожная со сметаной	251	110/7	11,66	10,29	23,78	234	
		Кисло – молочный продукт	420	150	5,22	4,5	7,56	92	
				290	16,88	14,79	31,34	326	
		Итого:		1515	67,91	61,5	181,68	1658	

* Фрукты- яблоки

* Сметана 15% жирности

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

3 день

Дни недели	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
среда	Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	101	200	3,35	1,21	25,6	127	
		Бутерброд с маслом	01	30/10	2,45	7,55	14,62	136	
		Кофейный напиток	414	180	2,8	2,3	12,7	83,9	
	2-й завтрак	Сок фруктовый /фрукты свежие	418,386	110/100	0,75	-	15,15	64	
				530	9,35	11,06	68,07	410,9	
	Обед	Салат из свежей капусты	21	60	0,84	3,05	5,19	52	
		Борщ с картофелем со сметаной	64	200	2,04	5,02	14,11	110	
		Плов с мясом	321	200	22,26	17,00	32,94	327	
		Хлеб пшеничный		30	3,95	0,5	24,05	118	
		Хлеб ржаной		20	1,65	0,3	8,35	43,5	
		Компот из сушеных фруктов	390	180	0,4	0,02	24,99	102	
				710	32,79	26,19	117,98	787,5	
	Полдник	Пюре картофельное	264	150	6,35	5,10	7,87	103	
		Рыба тушеная с овощами	261	70	7,93	4,55	2,20	81	
		Чай с лимоном	412	180	0,12	0,02	10,2	41	
		Хлеб ржаной		20	1,65	0,3	8,35	43,5	
				380	8,12	5,42	26,42	187,5	
		Итого:		1609	50,26	42,67	212,47	1385,9	

* Кондитерское изделие – пряник промышленного производства

* Кисло – молочные продукты (простокваша)

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

5 день

Дни недели	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
четверг	Завтрак	Суп молочный манный	94	200	5,2	5,07	16,42	132,2	
		Бутерброд с маслом, сыр	03	30/7/10	5,46	7,9	16,8	160,6	
		Чай с лимоном	412	180	0,12	0,02	10,2	41	
	2-й завтрак	Сок фруктовый /фрукты свежие	418,386	110/100	0,75	-	15,15	64	
				540	11,53	12,99	58,57	397,8	
	Обед	Салат из свеклы	34	50	0,86	3,65	5,02	56	
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	89	200/40	5,25	5,18	15,44	135	
		Рыба тушеная с овощами	261	70	7,93	4,55	2,20	81	
		Макаронные изделия отварные	219	130	5,68	4,36	27,25	171	
		Хлеб пшеничный		30	3,95	0,5	24,05	118	
		Хлеб ржаной		30	3,3	0,6	16,7	87	
		Компот из сушеных фруктов	390	180	0,4	0,02	24,99	102	
				775	24,94	26,26	113,65	799	
	Полдник	Кекс «Творожный»	475	60	9,41	14,85	50,05	372	
		Молоко кипяченое	419	150	5,48	4,88	9,07	102	
		Кондитерское изделие		30	1,9	0,6	22,7	103,8	
				250	9,53	14,87	60,25	577,8	
		Итого:		1604	46	54,12	232,47	1774,6	

* Фрукты- бананы

* Кондитерское изделие – сливочное печенье промышленного производства

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

Источник: Сборник «Питание детей в детском саду УЧ ПЕД ГИЗ» Н.Г.Кожевникова

4 день

Дни недели	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
пятница	Завтрак	Суп молочный пшеничный	101	200	5,7	5,4	18,5	146,8	
		Бутерброд с маслом	01	30/10	2,45	7,55	14,62	136	
		Какао	416	180	3,67	3,19	15,82	207	
	2-й завтрак	Сок фруктовый /фрукты свежие	418,386	110/100	0,75	-	15,15	64	
				582	12,57	16,14	64,09	553,8	
	Обед	Помидор свежий		40	0,3	0,2	0,7	6	
		Щи из свежей капусты с картофелем	73	200	1,8	4,9	6,69	82	
		Котлета мясная	299	80	9,31	10,32	7,98	162	
		Каша гречневая	336	130	2,28	3,45	18,4	113,8	
		Хлеб пшеничный		30	3,95	0,5	24,05	118	
		Хлеб ржаной		30	3,3	0,6	16,7	87	
		Компот из сушеных фруктов	390	180	0,4	0,02	24,99	102	
			780	21,34	20	99,51	670,8		
	Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	245	75/7	18,69	12,67	11,40	234	
		Кисло – молочный продукт	420	150	5,22	4,5	7,56	92	
				250	23,91	17,17	18,96	326	
		Итого:		1652	57,82	53,31	182,56	1550,6	

*Сок фруктовый - абрикосовый

*Сгущенное молоко – промышленного производства

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

6 день

Дни недели	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
понедельник	Завтрак	Макаронные изделия с сыром	220	150	11,17	10,28	31,78	264	
		Икра кабачковая		40	0,54	2,82	3,55	42	
		Бутерброд с маслом	01	30/10	2,45	7,55	14,62	136	
		Чай с лимоном	412	180	0,12	0,02	10,2	41	
	2-й завтрак	Сок фруктовый /фрукты свежие	418,386	110/100	0,75	-	15,15	64	
				577	15,03	20,67	75,3	544	
	Обед	Салат из свежей капусты	21	60	0,84	3,05	5,19	52	
		Суп фасолевый	93	200	7,17	0,87	23,61	131	
		Жаркое по-домашнему	292	200	27,53	7,47	21,95	265	
		Хлеб пшеничный		30	3,95	0,5	24,05	118	
		Хлеб ржаной		30	3,3	0,6	16,7	87	
		Компот из сушеных фруктов	390	180	0,4	0,02	24,99	102	
				790	43,19	12,51	116,49	755	
	Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	245	75/7	18,69	12,67	11,40	234	
		Кисло – молочный продукт	420	150	5,22	4,5	7,56	92	
				250	23,91	17,17	18,96	326	
		Итого:		1657	82,13	50,35	210,75	1625	

* Фрукты - банан

* Кисло – молочный продукт (йогурт)

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

7 день

Дни недели	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
вторник	Завтрак	Суп молочный вермишелевый	100	200	5,75	5,2	18,8	145,2	
		Бутерброд с маслом	01	30/10	2,45	7,55	14,62	136	
		Чай с лимоном	412	180	0,12	0,02	10,2	41	
	2-й завтрак	Сок фруктовый /фрукты свежие	418,386	110/100	0,75	-	15,15	64	
				587	9,07	12,77	58,77	386,2	
	Обед	Огурец свежий		40	0,3	0,2	0,7	6	
		Суп рыбный детский	61	200/30	5,58	3,02	15,66	123	
		Пюре картофельное	339	150	3,06	4,08	20,44	157	
		Котлета мясная	299	80	9,31	10,32	7,98	162	
		Хлеб пшеничный		30	3,95	0,5	24,05	118	
		Хлеб ржаной		20	1,65	0,3	8,35	43,5	
		Компот из сушеных фруктов	390	180	0,4	0,02	24,99	102	
				760	24,25	18,44	102,17	711,5	
	Полдник	Омлет	229	80	7,49	14,44	1,4	166	
		Салат из кукурузы (консервированной)	12	20	0,44	0,61	2,24	11,6	
		Хлеб ржаной		20	1,65	0,3	8,35	43,5	
		Чай с лимоном	412	180	0,12	0,02	10,2	41	
				312	9,7	15,37	22,19	262,1	
		Итого:		1666	43,02	46,58	183,13	1360	

* Сметана 15% жирности

*Сок фруктовый – персиковый

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

8 день

Дни недели	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
четверг	Завтрак	Суп молочный манный	94	200	5,2	5,07	16,42	132,2	
		Бутерброд с маслом, сыр	03	30/7/10	5,46	7,9	16,8	160,6	
		Кофейный напиток	414	180	2,8	2,3	12,7	83,9	
	2-й завтрак	Сок фруктовый /фрукты свежие	418,386	110/100	0,75	-	15,15	64	
				540	14,21	15,27	61,07	440,7	
	Обед	Помидор свежий		40	0,3	0,2	0,7	6	
		Борщ с капустой с картофелем со сметаной	63	200\10	2,04	5,27	16,32	135	
		Пельмени мясные с маслом сл.	423	130	21,10	12,45	36,05	341	
		Хлеб пшеничный		30	3,95	0,5	24,05	118	
		Хлеб ржаной		30	3,3	0,6	16,7	87	
		Компот из сушеных фруктов	390	180	0,4	0,02	24,99	102	
				765	31,49	19,04	118,81	789	
	Полдник	Запеканка из творога со сметаной	251	110/7	17,54	12,05	17,15	247	
		Кисло – молочный продукт	420	150	5,22	4,5	7,56	92	
				287	22,76	16,55	24,71	339	
		Итого:		1592	68,46	50,86	204,59	1568,7	

* Кисло – молочные продукты (простокваша)

* Сметана 15% жирности

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

9 день

Дни недели	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
среда	Завтрак	Суп молочный гречневый	94	200	5,9	5,4	17	142,1	
		Бутерброд с маслом, сыр	03	30/7/10	5,46	7,9	16,8	160,6	
		Чай с лимоном	412	180	0,12	0,02	10,2	41	
	2-й завтрак	Сок фруктовый /фрукты свежие	418,386	110/100	0,75	-	15,15	64	
				550	12,23	13,32	59,15	407,7	
	Обед	Салат из помидор и огурцов (по сезону)	15	60	0,59	3,69	2,24	45	
		Суп лапша по-домашнему	94	200	2,21	5,07	11,92	102	
		Каша Артек с маслом	186	150	7,28	10,35	40,08	283	
		Бедро куриное отварное	317	90	16,88	10,88		165	
		Хлеб пшеничный		30	3,95	0,5	24,05	118	
		Хлеб ржаной		30	3,3	0,6	16,7	87	
		Компот из сушеных фруктов	390	180	0,4	0,02	24,99	102	
				795	34,02	27,42	117,74	857	
	Полдник	Оладьи с джемом	432	95/20	21/0,3	14,46/3	21,1/1	296,4/24,3	
		Молоко кипяченое	419	150	5,48	4,88	9,07	102	
		Кондитерское изделие		40	1,9	0,6	22,7	103,8	
				320	26,51	22,34	31,17	422,7	
		Итого:		1665	72,76	63,08	208,06	1687,4	

* Фрукты- груша

* Кондитерское изделие – вафли промышленного производства

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

10 день

Дни недели	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
пятница	Завтрак	Суп молочный рисовый	94	200	4,8	5	18,8	132,4	
		Бутерброд с маслом	01	30/10	2,45	7,55	14,62	136	
		Чай с лимоном	412	180	0,12	0,02	10,2	41	
	2-й завтрак	Сок фруктовый /фрукты свежие	418,386	110/100	0,75	-	15,15	64	
				587	8,12	12,57	58,77	373,4	
	Обед	Салат из свеклы	34	50	0,86	3,65	5,02	56	
		Суп рассольник со сметаной	82	200	2,1	5,12	16,59	121	
		Котлета рыбная	271	80	11,99	4,05	7,67	115	
		Пюре картофельное	339	150	3,06	4,08	20,44	157	
		Хлеб пшеничный		30	3,95	0,5	24,05	118	
		Хлеб ржаной		30	3,3	0,6	16,7	87	
		Компот из сушеных фруктов	390	180	0,4	0,02	24,99	102	
				660	16,96	14,99	95,22	587	
	Полдник	Ленивые вареники со сгущенным молоком	243	100	14,83	10,86	24,83	225	
		Какао	416	180	3,67	3,19	15,82	207	
		Кондитерское изделие		40	1,9	0,6	22,7	103,8	
				325	20,4	14,65	63,35	535,8	
		Итого:		1572	45,48	42,21	217,34	1502,8	

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах детей 3-7 лет в сутки (СП 2.3/2.4.3590-20)

Калории - 1800 ккал., Белок - 54 г., Жиры - 60 г., Углеводы- 261 г.

Суммарные объёмы блюд по приемом пищи (в граммах)

от 3-7 лет завтрак-400, обед 600, полдник 250