

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 11 «Колосок»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детского сада № 11
«Колосок»
Приказ № 4 от 03 марта 2025 г
Клиндухова Н.И.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

с. Целинное

Пояснительная записка
к примерному 10-дневному меню для воспитанников 3-7 лет
МБДОУ детского сада № 11 «Колосок»

Для организации питания в МБДОУ детском саду № 11 «Колосок», а также для обеспечения воспитанников здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, разработано примерное 10-дневное меню для воспитанников 3-7 лет.

В ДОУ с 10,5 часовым пребыванием детей предусмотрено *четырёхразовое* питание – завтрак, второй завтрак, обед и полдник. Примерное меню на период 10 дней составлено в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд.

Примерное меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам воспитанников и временем пребывания в детском саду. При разработке примерного меню учитывают: продолжительность пребывания воспитанников в дошкольном образовательном учреждении и возрастная категория. В примерном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для воспитанников дошкольных образовательных учреждений с учетом возраста воспитанников. Имеются ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. В примерном меню представлено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак – 20-25 %, второй завтрак – 5%, обед – 30-35 %, полдник – 10-15%. **Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах ± 5 %, но средний процент пищевой ценности за неделю соответствует вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи. В суточном рационе питания имеется оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов (1:1:4).** Ежедневно в рацион питания включены мясо, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыба, яйца, включены 1 раз в 2-3 дня. Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка. Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы ~~и~~ птицы), напиток (компот, кисель, отвар шиповника или лимонный напиток), хлеб. В качестве закуски используется салаты из свежих овощей.. В ДОУ проводится круглогодичная «С»-витаминизация готовых блюд (из расчета для детей 3-7 лет – 50мг. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель) после его охлаждения непосредственно перед раздачей с пищеблока. Примерное 10-дневное меню состоит из двух недель, составлено с учетом пятидневной недели, расчет недель дней в примерном меню ведется от начала учебного периода.

Примерное десятидневное меню разработано согласно следующим сборникам:

- *Рецептура блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2013.-301, [1] с.;*
- *Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / под общей редакцией профессора А.Я. Первалова – ООО «Уральский региональный центр питания», 7-е издание, переработанное и дополненное, 2013г -576с.*
- *Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под общей редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Издательство : «ДеЛи пинт».123181*

**Примерное меню и пищевая ценность
приготовленных блюд**

	№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			энергитическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
1 день (Понедельник) Завтрак	1	Каша манная с маслом	200	6,05	7,33	30,33	216,6
	2	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6
	3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
	4	Повидло	10	0,08	7,25	0,13	66
2-й завтрак	1	Сок	120	0,6	0,12	12,12	50,18
Обед	1	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	60	0,76	4,25	11,72	87,05
	2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94,25
	3	Вареники с картофелем	180	20,02	16,5	46,03	261,25
	4	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44
Полдник	3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	67,8
	6	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9
	1	Пирожки печеные с повидлом	70	3,69	1,4	42,21	195,79
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
		ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты)		52,76	53,43	262,22	1429,31
2 день (Вторник) Завтрак	1	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,04	9,96	31,32	239,34
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
	3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2-й завтрак	1	Фрукты свежие (Банан, Яблоко, Груша)	120	1,8	1,56	3,46	106,8
Обед	1	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,95	54,46
	2	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,5	17,25	115
	3	Жаркое по -домашнему	180	21,27	18,98	13,58	310,09
	4	Лимонный напиток	180	0,14	0	17,35	70,88
	3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	67,8
	6	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9
Полдник	1	Оладьи с молоком сгущенным	80	5,58	1,54	29,67	156,72
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
		ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты)		49,01	48,22	193,69	1363,79

3 день (Среда)							
Завтрак	1	Каша ячневая вязкая	200	6,4	11,4	35,76	271,2
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
	3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
	4	Повидло	10	0,08	7,25	0,13	66
2-й завтрак	1	Сок	120	0,6	0,12	12,12	50,18
Обед	1	Винегрет с растительным маслом	60	0,96	3,11	5,04	54,94
	2	Суп картофельный с клецками	250	5,15	7	18,9	174,5
	3	Пюре картофельное	130	2,82	4,51	6,97	107,38
	4	Рыба жареная	80	14,56	7,6	3,68	125,6
	5	Кисель	180	0	0	17,64	72
	6	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	67,8
	7	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9
Полдник	1	Макароны отварные с маслом	130	2,36	3,95	22,92	145,99
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты)				43,87	51,37	201,27	1378,29
4 день (Четверг)							
Завтрак	1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,08	9,46	35,8	283,6
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
	3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2-й завтрак	1	Фрукты свежие (Банан, Яблоко, Груша)	120	1,8	1,56	3,46	106,8
Обед	1	Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,1	6,86	58,02
	2	Суп "Харчо" с мясом птицы	250	4,88	6,13	21	151
	3	Каша гречневая рассыпчатая	130	11,91	16,74	42,38	367,9
	5	Тефтели мясные	70	10,9	8,16	11,25	162,17
	4	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44
	3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	67,8
Полдник	6	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9
	1	Оладьи с повидлом	80	5,58	1,54	29,67	156,72
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты)				60,74	60,1	244,6	1659,15

5 день (Пятница)							
Завтрак	1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,08	10,36	40,18	289,98
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
	3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
	4	Повидло	10	0,08	7,25	0,13	66
2-й завтрак	1	Сок	120	0,6	0,12	12,12	50,18
Обед	1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,7	4,29	4,7	60,54
	2	Суп-лапша домашняя	250	2,2	5,08	11,93	102,25
	3	Азу	180	14,68	15,73	18,72	275,26
	4	Отвар шиповника	180	0,36	0,198	14,14	68,18
	5	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	67,8
	6	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9
Полдник	1	Блинчики с повидлом	80	6	9,9	23,95	209
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
		ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты)		44,64	59,358	203,98	1431,89
6 день (Понедельник)							
Завтрак	1	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
	3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2-й завтрак	1	Сок	120	0,6	0,12	12,12	50,18
Обед	1	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,81	3,13	5,13	51,6
	2	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	250	3,63	6	8,5	118
	3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,21	5,29	32,33	189,8
	4	котлеты мясные	70	10,9	8,16	11,25	162,17
	5	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44
	6	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	67,8
	7	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9
Полдник	1	Булочка домашняя	70	5,25	9,1	42,23	271,83
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
		ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты)		51,48	58,09	238,34	1499,52

7 день (Вторник)							
Завтрак	1	Каша кукурузная молочная	200	6,2	7,46	37	240
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
	3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2-й завтрак	1	Фрукты свежие (Банан, Яблоко, Груша)	120	1,8	1,56	3,46	106,8
Обед	1	Винегрет овощной	60	0,97	3,11	5,04	54,94
	2	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120,75
	3	Макаронник с мясом (печенью)	180	20,1	13,12	37,55	352,8
	4	Лимонный напиток	180	0,14	0	17,34	70,88
	3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	67,8
	6	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9
Полдник	1	Пирожок печеный с картофельным фаршем и луком	70	6,5	1,39	36,54	184,8
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
		ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты)		48,75	38,2	231,64	1441,47
8 день (Среда)							
Завтрак	1	Каша "Дружба"	200	5,26	11,14	25,06	226,2
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
	3	Хлеб пшеничный	35	5,83	3,5	16,92	123,67
	4	Повидло	10	0,08	7,25	0,13	66
2-й завтрак	1	Сок	120	0,6	0,12	12,12	50,18
Обед	1	Салат из капусты белокачанной и морской	60	0,9	2,76	5,46	52,8
	2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	16,12	133,25
	3	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42
	4	Картофель отварной	130	2,47	6,37	16,51	132,6
	5	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44
	6	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	67,8
	7	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9
Полдник	1	Блинчики с молоком сгущенным	80	6	9,9	23,95	209
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
		ИТОГО ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты)		47,64	60,29	195,59	1329,54

9 день (Четверг)							
Завтрак	1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,6	11	22,64	216,44
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
	3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
2-й завтрак	1	Фрукты свежие (Банан, Яблоко, Груша)	120	1,8	1,56	3,46	106,8
Обед	1	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4
	2	Суп рыбный из консервов	250	10,18	2,6	16,65	150,85
	3	Запеканка картофельная с овощами	180	12,53	10,62	28,26	243
	4	Кисель	180	0	0	17,64	72
Полдник	3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	67,8
	6	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9
	1	Макароны запеченные с яйцом	130	5,77	7,48	19,16	167,4
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
	ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты)				48,96	45,03	190,54
10 день (Пятница)							
Завтрак	1	Суп молочный с крупой	250	6,03	6,45	20,65	164,75
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
	3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1
	4	Повидло	10	0,08	7,25	0,13	66
2-й завтрак	1	Сок	120	0,6	0,12	12,12	50,18
Обед	1	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,4
	2	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,85	2,175	6,77	81,22
	3	Плов	180	13,28	16,15	18,4	361,25
	4	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44
	3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	67,8
	6	Хлеб ржаной	35	1,64	0,25	17,43	74,9
Полдник	1	"Крендель сахарный"	70	4,85	9,15	41,16	266
	2	Чай с сахаром	180	1,8	2,75	11,7	44,35
ИТОГО * в зависимости от наличия товара (сок,фрукты)				47,15	60,825	197,73	1436,74
ВСЕГО				495	534,913	2159,6	14308,09
В среднем за один день				49,50	53,49	215,96	1430,81

Рацион питания для детей 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием
в МБДОУ детский сад № 11 "Колосок"

Наименование блюда	Белки,г	Жиры,г	Углев.,г	К/кал.
Понедельник	52,76	53,43	162,22	1429,31
Вторник	49,01	48,22	193,69	1363,79
Среда	43,87	51,37	201,27	1378,29
Четверг	60,74	60,1	244,6	1659,15
Пятница	44,64	59,358	203,98	1431,89
Первая неделя	251,02	272,478	1005,76	7262,43
Понедельник	51,48	58,09	238,34	1499,52
Вторник	48,75	38,2	231,64	1441,47
Среда	47,64	60,29	195,59	1329,54
Четверг	48,96	45,03	1190,54	1338,39
Пятница	41,15	60,825	197,73	1436,74
Вторая неделя	237,98	262,435	2053,84	7045,66
Итого за 10 дней	489	534,913	3059,6	14308,09