

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Яйский детский сад «Ромашка»
(МКДОУ «Яйский детский сад «Ромашка»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МКДОУ
«Яйский детский сад «Ромашка»
М.А. Мангазеева
Приказ № _____ от 14.01. 2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для воспитанников в возрасте от 3-х до 7-ми лет, посещающих
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Яйский детский сад «Ромашка»,

С 12 часовым пребыванием, в соответствии

с физиологическими нормами потребления продуктов

Примерное десятидневное меню для воспитанников в возрасте от 3-х до 7-ми лет, посещающих МКДОУ «Яйский детский сад «Ромашка», с 12-ти часовым пребыванием, составлено на основании:

1. Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001г.
2. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
3. Технологические карты 788 блюд для детского сада Москва.
4. 1101 рецептурных блюд для детского сада и школы Москва.
5. Справочник рецептурных блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.
6. Технологические карты Москва 2007г.
7. 1240 блюд для интерната, школы и садика Москва.
8. Технологические карты 90 блюд Санкт-Петербурга.
9. Сборник Пермь 2012г.
10. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007.
11. Технологические карты 178 блюд для детского сада Москва.
12. 788 блюд для детского сада Москва.
13. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996г.
14. Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ 50763-95), Москва, 2006г. (реферативно).
15. Технологические карты 280 блюд для детского сада.
16. Сборник технологические карты 282 блюда, Уфа.
17. Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд, кулинарных изделий для детского питания, Уфа.

Натуральные нормы детей от 3-х до 7 лет

Наименование пищевого продукта	норма	За 10 дней на 1 ребенка	% соотношение
молоко кисломолочные продукты не ниже 2,5%	450	430	96
творог не менее 5%	40	35	88
сметана не более 15%	11	11	100
сыр твёрдый	6	6	100
мясо (говядина)	55	60	109
рыба	37	37	100
птица	24	24	100
печень	25	25	100
яйцо шт.	1	1	100
картофель	140	150	107
овощи (зелень)	220	260	100
фрукты свежие	100	100	100
фрукты сухие	11	11	100
соки	100	100	100
напитки витаминизированные (готовый напиток)	50	36	77
хлеб ржаной	50	50	100
хлеб пшеничный	80	85	106
крупы, бобовые	43	48	112
макаронные	12	13	108
мука пшеничная	29	27,5	95
масло сливочное	21	21	100
масло растительное	11	11	100
кондитерские изделия	20	20	100
чай	0,6	0,6	100
какао	0,6	0,6	100
кофейный напиток	1,2	1,2	100
дрожжи хлебопекарные	0,5	0,5	100
сахар	30	48	107
соль пищевая поваренная	5	5	100
Химический состав			
Наименование пищевого продукта	норма	За 10 дней на 1 ребенка	% соотношение
Белок, г.	54	66	107
Жир, г.	60	71	118
Углеводы, г.	261	269	102
Энергетическая ценность, ккал.	1800	1856	101

	<i>от 3 до 7 лет натур. нормы</i>	За 10 дней на 1 ребенка
ЗАВТРАК		
Каша, овощное блюдо	200-250	200
Яичное блюдо	80-100	130
Творожное блюдо	120-150	100
Мясное, рыбное блюдо	70-80	70
Салат овощной	60	60
Напиток (какао, чай, молоко)	180-200	200
ОБЕД		
Салат	50-60	55
1 блюдо	250	200
Из мяса, рыбы птицы	70-80	94,5
Гарнир	150-180	150
Напиток	180-200	200
ПОЛДНИК		
Кефир, молоко	180-200	200
Булочка, выпечка, печенье, вафли	70-80	75
Блюдо из творога, круп, овощей	150-180	130
Свежие фрукты	75-100	100
УЖИН		
Овощное блюдо	200-250	200
Творожное блюдо	120-150	100
Напиток	180-200	200
Свежие фрукты	75-100	100
Хлеб на весь день пшеничный	80	80
ржаной	50	50

Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe			

1 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

Сб.2004	132	Каша манная молочная жидкая	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,18	0,4
Сб.1996	195	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	0	0,06	0,3	53,2	0,08
Сб.Мос.	1	Бутерброд с маслом	55	2,04	8,61	0,44	129,1	0,06	0,04	0	11,7	1,19
		Итого	455	9,44	18,41	45,54	424,1	0,12	0,24	0,52	190,08	1,67

ОБЕД

Сб.Мос.	30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
Сб.2004	69	Жаркое по домашнему	200	15	16,3	20,6	291	0,1	0,12	2,86	22,26	3
Сб.2007	637	Салат из соевых орехов с луком	60	0,31	2,3	1,19	32,94	0,02	0,01	3,16	13,39	0,35
Сб.Мос.	376	Компот из сушеных фруктов с вит.С	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
178 Мос	147	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,54	10,47	53,61	0	0	0	0	0
178 Мос	148	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,09	47,25	0	0	0	0	0
		Итого	710	21,85	21,15	76,53	602,78	0,18	6,83	16,4	126,61	5,47

ПОЛДНИК

Сб.Мос.	235	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	0,06	0,23	0,19	129,9	0,97
Сб.Мос.	229	Шли Вареники ленивые отварные с маслом	100	16,74	8,22	16,37	206	0,07	0,26	0,41	141,6	0,74
Сб.2004	211	Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
		Итого	300	15,14	10,76	43,93	335	0,66	0,83	30,19	138,9	0,97

УЖИН

Сб.2004	68	Плов из говядины	200	12,6	13,7	37,6	327	0,02	0,02	0,82	10,86	0,56
Сб.Уфа	100	Или Плов из курицы	200	18,6	2,1	39,3	433	0,08	0,1	0,76	23,7	1,96
Сб.2004	210	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,06	80	11,1	0,56	0,6
178 Мос	147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0
		Итого	450	16,27	15,07	85,53	545,22	0,08	80,02	11,92	11,42	1,16

Итого за день

			1915	62,7	65,39	251,53	1907,1	1,04	87,92	59,03	467,01	9,27
		Среднедневная сбалансированность		1,0	1,0	4						

Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe				

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

906л.С-П	189	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,08	10,36	40,18	289,98	0,18	0	1,62	184,68	3,24
С6.2004	433	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,05	221,15	0,7
С6.2004	1	Бутерброд с сыром	60	9,12	5,13	28,44	201,6	0,09	0,1	0,11	183,72	1,25
		Итого	460	24,4	21,89	90,98	661,4	0,31	0,34	2,78	589,6	6,44

ОБЕД

С6.2004	42	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,4	2,48	15,6	115	0,18	0,08	5,68	25,12	1,52
178 Мос.	58	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
С6.Пермь	81	Голубцы ленивые	80	6,32	4,93	5,9	93,22	0,03	0,04	0,75	19,26	0,65
С6.2004	163	Соус белый основной	30	5,62	5,2	1,11	74,02	0	0	0,04	0,64	0,02
С6.Уфа	31	Маринад овощной без томата	60	5,4	4,4	7,002	79,98	0,03	1,32	14,61	0,378	0
С6.Мос.	376	Компот из сушеных фруктов с вит.С	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
178 Мос.	147	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,54	10,47	53,61	0	0	0	0	0
178 Мос.	148	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,09	47,25	0	0	0	0	0
		Итого	770	29,46	22,5	86,972	629,98	0,291	6,79	49,72	158	4,91

ПОЛДНИК

1240Блюда	464	Йогурт молочный с фрукт.наполнителем	180	8,6	5,3	6,78	124	0,07	0,4	1,3	0	0
906л.С-П	451	или Фрукты свежие(яблоко, банан, груша)	100	0,9	0,1	9	41	0	0	0	0	0
		Итого	180	8,6	5,3	6,78	124	0,07	0,4	1,3	0	0

УЖИН

С6.2004	94	Суп молочный с крутой(рисовой, гречневой)	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,06	0,2	0,92	158,82	0,24
178 Мос.	134	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,8	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
178 Мос.	147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0
		Итого	430	8,79	6,33	56,57	322,42	0,08	0,22	4,52	171,4	2,76

Итого за день

		Среднедневная сбалансированность		1,3	1,1	4						
--	--	---	--	------------	------------	----------	--	--	--	--	--	--

Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe												
7 ДЕНЬ																								
ЗАВТРАК																								
1786г.Мо	68	Каша из пшена и риса Молочная жидкая "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54												
С6.2004	198	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,02	0,12	0,52	106	0,12												
С6.2004	1	Бутерброд с маслом	55	2,04	8,61	0,44	129,1	0,06	0,04	0	11,7	1,19												
		Итого	455	11,36	21,89	44,68	461,26	0,16	0,36	1,42	301,5	1,85												
ОБЕД																								
С6.Мос.	34	Рассолыник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,8												
1786г.Мо	58	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74												
1786г.Мо	92	Терфегли из рыбы	100	11,64	4,64	8,03	116,68	0,07	0,07	0,85	44,92	0,66												
С6.2004	163	Соус белый основной	30	5,62	5,2	1,11	74,02	0	0	0,04	0,64	0,02												
С6.2004	4	Салат из квашенной капусты	60	0,9	2,7	4,2	45	0	0	6,56	0	0												
С6.Мос.	376	Компот из сушеных фруктов с вит.С	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24												
1786г.Мо	147	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,54	10,47	53,61	0	0	0	0	0												
1786г.Мо	148	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,09	47,25	0	0	0	0	0												
		Итого	790	28,26	19,93	82,94	668,2	0,28	10,68	18,29	175,06	3,46												
ПОЛДНИК																								
С6.2012	590	Кондитерское изделие: печенье	30	0,73	0,84	19,38	88,55	0	0	0	0	0												
С6.2007	152	или Вафля	30	0,73	0,84	19,38	88,55	0	0	0	0	0												
1786г.Мо	136	Чай с сахаром	180	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54												
		Итого	210	12,73	3,9	32,38	137,83	0	0,01	6	11,6	0,54												
УЖИН																								
906г.С-П	189	Каша пшеничная молочная	200	9,08	10,36	40,18	289,98	0,18	0	1,62	184,68	3,24												
С6.2004	210	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,06	80	11,1	0,56	0,6												
1786г.Мо	147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0												
		Итого	450	12,75	11,73	88,11	508,2	0,24	80	12,72	185,24	3,84												
Итого за день															1905	65,1	57,45	248,11	1775,49	0,68	91,05	38,43	673,4	9,69
Среднедневная сбалансированность															1,0	0,9	4							

Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe												
9 ДЕНЬ																								
ЗАВТРАК																								
Сб. Мос.	69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9												
90бл.С-П	433	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7												
Сб.2004	1	Бутерброд с маслом	55	2,04	8,61	0,44	129,1	0,06	0,04	0	11,7	1,19												
		итого	455	14,9	26,01	45,44	515,36	0,2	0,48	1,98	423,66	2,79												
ОБЕД																								
Сб. Мос.	87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	0,08	0,12	7,28	36,24	1,02												
Сб. Мос.	58	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74												
Сб.2004	56	Котлета рыбная	80	11,2	8,5	9,7	161,01	0,09	0,09	0,11	31,27	0,84												
Сб.2004	49	<i>или</i> Сельдь с луком	45	4,7	11,11	1,5	124,01	0	0	1,8	26,6	0,41												
Сб.2004	163	Соус белый основной	30	5,62	5,2	1,11	74,02	0	0	0,04	0,64	0,02												
Сб. Мос.	10	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,2	2,08	2,5	33,44	0,04	0,03	4,4	8,58	0,28												
Сб. Мос.	376	Компот из сушеных фруктов с вит.С	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24												
Сб. Мос.	147	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,54	10,47	53,61	0	0	0	0	0												
Сб. Мос.	148	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,09	47,25	0	0	0	0	0												
		итого	750	31,62	27,99	82,13	740,03	0,32	10,77	17,17	190,23	4,55												
ПОЛДНИК																								
Сб.2003	168	Выпечка: оладьи с молоком сгущенным	75	6,21	5,5	32,31	203,5	0,05	0,1	0,1	82,68	0,47												
Сб.Уфа	1	<i>или</i> Бутерброд с повидлом	65	1,27	5,38	0,27	80,68	0,03	0,02	0	7,31	0,74												
Сб.1996	195	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	0	0,06	0,3	53,2	0,08												
		итого	275	7,61	7,1	48,11	283,5	0,08	0,12	0,1	89,99	1,21												
УЖИН																								
Сб. Мос.	80	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2	2,24	13,6	82,6	0,08	0,04	6,6	20,72	0,82												
Сб.2004	211	Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0												
Сб. Мос.	147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0												
		итого	450	5,07	3,31	54,13	269,82	0,68	0,64	36,6	29,72	0,82												
Итого за день															1930	59,2	64,41	229,81	1808,71	1,28	12,01	55,85	733,6	9,37
Среднедневная сбалансированность																1,0	1,1	4						

