

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №23 «ЧУДО РАДУГА»
249008, Калужская область, Боровский район, д. Кабицыно, мкр-н Молодежный, дом 12
Контактный телефон: 8(48438)2-90-26
Email: chudoraduga23@yandex.ru

ПРИКАЗ

08.02.2021 г.

№ 19 - ОД

Об утверждении примерного
10-ти дневного меню

С целью организации сбалансированного рационального питания детей от 3-х до 7-ми лет

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-ти дневное примерное меню для детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет.
2. Утвердить технологические карты приготовления блюд для детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет.
3. Бракеражной комиссии усилить ответственность за проведением контроля по организации питания детей, соблюдение санитарных норм и правил по организации питания детей.
4. Кладовщику усилить контроль за доставкой, точностью веса, количеством, качеством и ассортиментом получаемых от поставщиков продуктов питания, строго в соответствии с примерным 10-ти дневным меню.
7. Контроль за исполнением приказа ~~оставляю~~ **оставляю за собой.**

Заведующий



И.И. Серкова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 23 «ЧУДО РАДУГА»

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 23 «Чудо Радуга»
И.И.Серкова

08.02.2021 г.

Десятидневное меню
для питания детей дошкольного возраста
с 12-часовым пребыванием в детском саду
(возраст от 3-х до 7 лет)

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2020/2021

Д. Кабицыно

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА

1 ДЕНЬ						
Название блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С мг
Завтрак						
Каша гречневая молочная жидкая	250	8,725	13,025	31,25	277,975	1,125
Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,52	106,794	1,44
Бутерброд с маслом	45	2,448	7,552	14,62	136	0
Итого завтрак	475	14,953	23,872	61,39	520,769	2,565
Обед						
Суп Крестьянский	250	1,26	3,45	6,87	67,04	11,11
	150	18,375	20,25	33,15	391,5	1,425
Плов из мяса птицы						
Огурцы соленые	60	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого обед	690	23,315	24,25	90,455	669,94	14,435
Полдник						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3
Бараночные и сухарные изделия	30	3,3	1,2	21,6	111	0
Итого полдник	180	4,05	1,35	36,75	180	3
Ужин						
Омлет натуральный/с сыром/ с колбасными изделиями	100	9,42	10,872	3,852	149,916	0,216
Салат из кукурузы консервированной	60	2,88	6,18	8,04	99,3	9,3
Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	5,4
Хлеб пшеничный	20	2,67	0,5	15,01	72,5	0
Итого ужин	420	25,77	20,306	38,602	366,07	14,916
Итого:	1765	275,98	69,78	260,2	1736,78	34,916

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА

2 ДЕНЬ						
Название блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С мг
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	250	7,5	10,25	36,625	268,75	0,275
Какао напиток на молоке	180	3,78	3,25	15,52	106,794	1,44
Бутерброд с маслом	45	2,448	7,552	14,62	136	0
Итого завтрак	475	13,728	21,052	66,765	511,544	1,715
Обед						
Щи из капусты с картофелем	250	1,54	4,29	7,458	74,58	16,258
Салат «Степной»	60	2,0	8,9	11,8	135,9	10,2
Котлета мясная рубленая паровая	100	14,71	5,91	5,44	125,05	0
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,69	0,75	0,57	183,96	0
Отвар шиповника	180	0,486	0,198	14,148	68,184	144
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого обед	790	28,426	20,548	61,581	709,174	170,458
Полдник						
Выпечка	80	7,8	6,7	60,6	320,4	0,1
Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826
Итого полдник	260	7,926	6,718	16,8	361,404	2,926
Ужин						
Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19
Варенье/повидло	30	0,102	0	18,6	79,5	0,12
Хлеб	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0
Кисель	180	0	0	17,64	72	27
Итого ужин	330	17,612	11,06	56,462	477,0	27,31
Итого:	1855	67,7	59,38	201,608	2059,122	202,444

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА

ЗДЕНЬ						
Название блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(кКал)	Витамин С мг
Завтрак						
Каша овсяная молочная жидкая	250	8,45	13,025	32,325	281,175	1,125
Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	0
Кофейный напиток	180	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36
Итого завтрак	475	15,48	25,615	68,445	562,515	8,485
Обед						
Суп рыбный	250	15,925	0,75	11,525	131,8	7,375
Запеканка из печени с рисом/ с гречкой	180	22,302	8,874	24,606	267,606	10,458
Салат из квашеной капусты	70	1,078	3,493	6,699	62,258	18,48
Компот из сухофруктов (изюм, чернослив, курага, шиповник, компотная смесь)	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого обед	730	24,691	9,2	75,909	499,05	27,895
Полдник						
Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	91,206	0,54
Пастила	30	0,2	0	24	97,2	0
Итого полдник	210	5,42	4,5	31,56	188,406	0,54
Ужин						
Макароны с сыром	150	10,71	11,04	29,22	271,935	0,585
Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	5,4
Груша	150	0,51	0,68	17,51	79,9	8,5
Итого ужин	480	22,02	14,474	58,41	396,187	14,485
Итого:	1895	67,88	234,324	234,324	1646,16	51,405

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА

4 ДЕНЬ						
Название блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С мг
Завтрак						
Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	250	7,9	12,72	32,92	278,95	0,6
Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44
Бутерброд с маслом	45	2,448	7,552	14,62	136	0
Итого завтрак	475	14,128	23,53	63,092	521,744	2,04
Обед						
Щи из квашеной капусты	250	1,54	4,29	7,458	74,58	16,258
Птица тушеная	80	18,832	17,248	4,688	249,328	0,016
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	2,295	0,945	232,065	0
Салат «Здоровье»	60	0,88	10,95	3,84	118,194	0,311
Напиток лимонный	180	0,225	0	28,92	118,125	14,625
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого обед	770	33,207	35,283	67,016	768,6	31,21
Полдник						
Яблоко	150	0,6	0,6	14,07	70,5	15
Итого полдник	150	0,6	0,6	14,07	70,5	15
Ужин						
Рыба, тушенная с овощам	80	8,744	4,08	2,056	80	2,304
Картофельное пюре	150	3,9	5,616	9,648	148,68	3,762
Хлеб	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0
Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	5,4
Итого ужин	430	25,814	12,75	37,9	343,532	11,47
Итого:	1825	73,75	72,163	182,08	1704,4	59,72

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА

5 ДЕНЬ						
Название блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С мг
Завтрак						
Каша овсяная молочная жидкая	250	8,325	13,75	28,3	270,55	1,125
Кофейный напиток	180	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36
Бутерброд с маслом и сыром	60	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096
Итого завтрак	490	19,211	27,964	69,22	601,224	8,581
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	250	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66
Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	9,49	6,47	168,73	0,8
Салат картофельный с огурцом или капустой	100	1,496	7,84	9,32	113,9	10,9
Компот из сухофруктов (изюм, чернослив, курага, шиповник, компотная смесь)	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого обед	680	25,236	26,04	89,045	693,0	15,96
Полдник						
Пирожок с повидлом	100	6,176	8,136	4,992	130,024	0,1848
Молоко кипяченое	150	5,49	4,896	9,09	102,01	2,466
Итого полдник	250	11,666	13,032	14,082	232,034	2,6508
Ужин						
Жаркое по-домашнему	180	4,248	4,344	7,76	97,496	1,64
Хлеб	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0
Кисель	180	0	0	17,64	72	27
Итого ужин	380	6,618	4,634	39,89	240,0	28,64
Итого:	1800	62,731	71,67	212,237	1766,26	55,832

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА

6 ДЕНЬ						
Название блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Виталлии С мг
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	250	8,45	13,025	33,325	281,175	1,125
Какао на молоке	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44
Бутерброд с повидлом	60	2,508	3,935	28,88	161,001	0,478
Итого завтрак	490	14,738	20,218	77,757	548,97	3,043
Обед						
Суп рыбный	250	15,925	0,75	11,525	131,8	7,375
Котлеты рубленные из птицы	80	16,2	13,4	16,9	265	1,279
Сметано-томатный соус	30	0,528	1,5	2,106	24,03	0,402
Макаронные изделия отваренные	150	5,52	4,515	26,445	168,45	0
Огурцы соленые	60	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5
Компот из сухофруктов (изюм, чернослив, курага, шиповник, компотная смесь)	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого обед	750	41,853	20,715	107,41	800,7	10,956
Полдник						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3
Кондитерские изделия (конфеты желейные/конфеты шоколадные)	50	2,0	19,75	27,1	284,5	0
Итого полдник	200	2,75	19,9	42,25	353,5	3
Ужин						
Голубцы ленивые	150	13,26	8,52	18,79	205	18,78
Соус сметано-томатный	30	0,528	1,5	2,106	24,03	0,402
Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	5,4
Итого ужин	360	24,58	12,774	32,59	273,38	24,582
Итого:	1800	83,94	73,61	260,01	1976,55	41,58

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА

7 ДЕНЬ						
Название блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С мг
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,55	7	22,8	184,5	1,15
Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	1,44
Кофейный напиток	180	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36
Итого завтрак	475	14,58	19,6	58,92	465,84	9,95
Обед						
Свекольник	250	1,6	4,14	11,86	90,66	5,56
Блюда из рыбы из котлетной массы	80	17,33	8,05	4,07	158,33	0,83
Картофельное пюре	150	3,9	5,616	9,648	148,68	3,762
Салат из квашеной капусты	60	1,078	3,493	6,699	62,258	18,48
Компот из сухофруктов (изюм, чернослив, курага, шиповник, компотная смесь)	180	0,486	0,198	14,148	68,184	0,4
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого обед	710	27,4	22,0	68,6	622,612	29,032
Полдник						
Груша	170	0,51	0,68	17,51	79,9	8,5
Итого полдник	170	0,51	0,68	17,51	79,9	8,5
Ужин						
Запеканка из творога	100	15,4	10,76	24,33	255	0,19
Чай с молоком	180	3,186	2,79	13,572	92,394	1,422
Молоко сгущенное	30	7,2	8,5	55,5	328	1
Хлеб пшеничный	20	2,67	0,5	15,01	72,5	
Итого ужин	330	28,46	22,55	108,412	747,894	2,612
Итого:	1685	70,95	64,83	253,442	1916,25	50,094

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА

8 ДЕНЬ						
Название блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С мг
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	250	7,55	12,45	39,15	299,175	1,125
Бутерброд с маслом и сыром	60	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096
Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44
Итого завтрак	490	17,636	21,624	74,118	591,303	2,661
Обед						
Рассольник Ленинградский	250	1,848	4,51	14,608	106,26	6,644
Гуляш и отварного мяса в молочно-сметанном	80	10,528	7,536	2,168	118,056	0,288
Молочно-сметанный соус	30	0,423	1,5	1,761	22,23	0,012
Макаронные изделия отваренные	150	5,52	4,515	26,445	168,45	0
Салат из консервированного горошка	60	2,384	4,152	5	66,88	8,8
Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого обед	750	23,863	22,873	96,03	673,98	17,464
Полдник						
Выпечка	80	4,95	9,19	39	259	0
Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,2	41	2,286
Итого полдник	260	5,076	9,208	49,2	300	2,286
Ужин						
Винегрет с растительным маслом	200	3,22	10,38	16,8	183,02	22
Яйцо отварное	20	2,6	2,4	2	31,4	0
Сосиска молочная	80	12,8	22,2	1,5	257,5	0
Хлеб	40	3,05	1,07	20,93	107,21	
Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	5,4
Итого ужин	300	32,47	38,804	52,93	623,482	5,4
Итого:	1800	79,045	92,509	272,28	2188,765	27,811

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА

9 ДЕНЬ						
Название блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С мг
Завтрак						
Каша гречневая молочная жидкая	250	8,725	13,025	31,25	277,9	1,125
Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136	
Кофейный напиток	180	4,58	5,04	21,5	145,34	1,44
Итого завтрак	475	15,755	25,615	67,37	559,24	2,565
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	250	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66
Запеканка из печени с рисом/с гречкой	180	22,302	8,874	24,606	267,606	10,458
Салат «Здоровье»	60	0,88	10,95	3,84	118,194	0,311
Компот из сухофруктов (изюм, чернослив, курага, шиповник, компотная смесь)	180	0,486	0,198	14,148	68,184	1,27
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого обед	720	30,77	24,8	77,66	586,9	16,7
Полдник						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3
Торт шоколадно-вафельный	30	0,876	0,99	23,25	106,25	0
Итого полдник	180	1,626	1,14	38,4	175,25	3
Ужин						
Сельдь слабосоленая	30	3,76	5,76	8,21	98,14	2,472
Картофель отварной	150	2,502	5,184	16,902	149,97	18,144
Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826
Хлеб	40	3,05	1,07	20,93	107,21	0
Итого ужин	400	9,44	12,032	56,25	369,324	23,45
Итого:	1775	57,6	63,6	239,7	1690,72	45,72

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА

10 ДЕНЬ						
Название блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С мг
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев молочная	250	8,325	13,75	28,3	270,55	1,125
Какао напиток на молоке	180	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36
Бутерброд с маслом и сыром	60	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096
Итого завтрак	490	19,211	27,96	69,21	601,224	8,58
Обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	12,34
Бефстроганов из отварного мяса	80	16,5	17,814	4,314	243,75	0,096
Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,35	4,5	22,11	142,68	
Свекла тушеная	80	1,63	3	8,17	68,54	1,27
Компот из сухофруктов (изюм, чернослив, курага, шиповник, компотная смесь)	180	0,486	0,198	14,148	68,184	0,4
Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого обед	790	32,254	31,712	87,9	766,154	14,106
Полдник						
Кондитерские изделия (конфеты шоколадные, конфеты желейные)	50	2,0	19,75	27,1	284,5	0
Компот из сухофруктов (изюм, чернослив, курага, шиповник, компотная смесь)	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Итого полдник	200	7,22	24,25	34,3	374,5	1,26
Ужин						
Макароны с сыром	150	10,71	11,04	29,22	271,935	0,585
Чай с сахаром	180	10,8	2,754	11,7	44,352	5,4
Итого ужин	330	21,51	13,78	40,92	316,28	6,0
Итого:	1810	80,2	191,08	232,33	2058,16	29,95