

Утверждаю

Заведующий ДОУ

Алтухова Ю.В.

Примерное десятидневное меню Детского сада «Звездочка» г. Медынь

День понедельник

Неделя первая

Сезон Весенне - летний

Возрастная категория дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (к кал)
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак	Суп молочный с пшениной крупой	200	6,15	9,39	23,07	196,54
	Бутерброд с маслом	50	2,34	8,52	14,91	142,6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,97	2,99	14,42	93,17
2 завтрак	Сок	130	0,65	-	15,21	61,10
итого	по приму пищи		12,11	20,9	67,61	493,41
Обед						
	Борщ на мясо-костном бульоне	250	43,3	15,34	25,97	384,06
	Жаркое по домашнему	220	25,98	12,06	29,4	331,26
	Компот из сухофруктов	180	0,18	-	19,06	73,006
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	119,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,0
Итого	по приему пищи		76,62	28,51	125,26	1020,726
Ужин	Каша гречневая с песком и маслом	200	9	4,6	5	164
	Чай с молоком	180	5,22	4,5	7,2	90
	Печенье	30	1,19	0,15	7,25	35
Итого	По приему пищи		15,41	9,25	19,45	289
	Всего за день		107,27	56,72	304,21	1803,13

Утверждаю

Заведующий ДОУ

Алтухова Ю.В.

Примерное десятидневное меню Детского сада «Звездочка» г. Медынь

День вторник

Неделя первая

Сезон Весенне-летний

Возрастная категория дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (к кал)
			Б	Ж	У	
День 2						
Завтрак	Каша молочная с крупой «Геркулес»	200	5,77	5,54	14,93	127,20
	Какао с молоком	180	3,56	3,87	15,22	63,80
	Бутерброд с маслом	50	2,34	8,52	14,91	142,6
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	80
итого	по приму пищи		12,07	18,23	55,36	413,6
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,0	3,02	5,0	48,72
	Суп картофельный курином бульоне	250	3,06	4,8	20,44	137
	Котлета рыбная	70	9,56	4,56	6,18	109,55
	Рис отварной	150	3,2	5,3	29,3	177,3
	Соус томатный	30	0,41	1,83	2,86	20,09
	Компот из свежих фруктов	180	0,16	-	22,24	84,12
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	25,98	119,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Итого	по приему пищи		23,79	20,53	131,88	786,58
Ужин	Творожная запеканка	12	18,04	14,0	11,0	235,0
	Йогурт	125	0,56	4,0	0,64	41,20
	Чай с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
Итого	По приему пищи		26,36	23,15	35,62	446
	Всего за день					1645,58

Утверждаю

Заведующий ДОУ

Алтухова Ю.В.

Примерное десятидневное меню Детского сада «Звездочка» г. Медынь

День

среда

Неделя

первая

Сезон Весенне-летний

Возрастная категория

дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (к кал)
			Б	Ж	У	
День 3						
Завтрак	Каша молочная с купой манной	200	5,56	4,88	15,85	126,12
	Кофейный напиток с молоком	180	2,97	2,99	14,42	93,17
	Бутерброд с маслом	40		7,55	14,62	13,6
2 завтрак	Фрукты	100	0,8	0,2	22,47	95
итого	по приму пищи		9,33	15,62	67,36	327,89
Обед	Икра морковная	60	0,65	0,11	5,17	24
	Рассольник на мясо - костном бульоне	250	5,87	4,39	2,14	195
	Тефтели мясные	70	11,46	4,39	2,14	194
	Макароны отварные	150	2,46	1,01	12,06	197
	Соус томатный	30	0,12	0,05	0,2	23
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0,01	0,12	35
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40
Итого	по приему пищи		28,1	10,92	58,41	845,4
Ужин	Омлет	70	5,18	2,76	36,07	190
	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,0
	Сушка	30				
Итого	По приему пищи					206,0
	Всего за день					1379,29

Утверждаю

Заведующий ДОУ

Алтухова Ю.В.

Примерное десятидневное меню Детского сада «Звездочка» г. Медынь

День четверг

Неделя первая

Сезон Весенне-летний

Возрастная категория дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (к кал)
			Б	Ж	У	
День 4						
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,9	6,25	27,94	192
	Какао с молоком	180	0,12	0,06	10,24	42
	Бутерброд с джемом	36/11	2,45	7,55	14,62	13,6
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
итого	по приму пищи		8,87	14,26	62,6	414
Обед	Салат из моркови и яблок	60	1,0	3,02	5,0	48,72
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясо - костном бульоне	250	2	5,11	16,93	225
	Запеканка картофельно-мясная	70/150	17,92	17,55	14,56	318,46
	Картофельное пюре	150	3,58	4,41	16,56	120
	Компот из свежих фруктов	180	0,29	0,07	21,78	89
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	36	2,37	0,3	14,49	71
итого	по приему пищи		24,02	25,13	99,47	722
Ужин	Запеканка из творога с яблоками	160	11,66	10,29	23,78	234
	Йогурт	125	0,62	1,57	2,13	25
	Чай с молоком.	180	5,22	4,5	7,2	90
Итого	Всего за день		50,43	59,38	195,24	1519

Утверждаю

Заведующий ДОУ

Алтухова Ю.В.

Примерное десятидневное меню Детского сада «Звездочка» г. Медынь

День пятница

Неделя первая

Сезон Весенне-летний

Возрастная категория дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (к кал)
			Б	Ж	У	
День 5						
Завтрак	Суп молочный с крупой пшеничной	200	0,9	0,1	9	41
	Кофейный напиток с молоком	180	2,97	2,99	14,42	93,17
	Бутерброд с сыром	36/8	1,23	3,78	7,31	68
итого	по приему пищи		9,71	17,35	27,81	306
2 завтрак	Фрукты	100	0,9	0,1	9	41
итого	по приему пищи		9,71	17,35	7,63	306
Обед	Салат свекольный	60	0,59	3,69	2,24	45
	Суп рыбный	250	24,64	2,66	13,19	194,1
	Голубцы ленивые	220	14,12	9,04	20,26	219
	Компот из свежих фруктов	180	0,29	0,07	21,78	89
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	36	2,37	0,3	14,49	71
Итого	по приему пищи		27,14	25,48	136,62	886
Ужин	Блины со сгущенкой	100	6,87	8,1	35,43	241,99
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	7,38	91
Итого	По приему пищи		8,77	11,48	53,48	353
	За день всего		45,62	54,31	217,81	1545

Утверждаю

Заведующий ДОУ

Алтухова Ю.В.

Примерное десятидневное меню Детского сада «Звездочка» г. Медынь

День понедельник

Неделя вторая

Сезон Весенне-летний

Возрастная категория дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (к кал)
			Б	Ж	У	
День 6						
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	7,04	7,68	4,1	254,86
	Какао с молоком	180/10	0,12	0,02	10,2	41
	Бутерброд с маслом	36/8	1,23	3,78	7,31	68
2 завтрак	Сок	130	0,4	0,3	10,3	46
итого	по приму пищи		5,09	5,31	53,41	409,86
Обед	Салат из моркови с изюмом	60	0,86	3,65	5,02	56
	Суп рыбный	250	3,86	3,51	18,17	120
	Гречка отварная	150	12,44	9,24	12,56	183
	Соус томатный	30	1,11	0,15	2,1	23
	Сосиска молочная	70	0,48	4,02	1,49	44
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0,01	0,12	35
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	36	2,37	0,3	14,49	71
Итого	по приему пищи		27,78	27,63	112,39	812
Ужин	Макароны с сыром	200/10	1,12	3,17	6,5	59
	Чай с лимоном	180/10	5,2	0,09	0,7	0,04
	Пряники	30	2,37	0,3	14,49	71
Итого	По приему пищи		13,16	15,82	84,16	532
	Всего за день		46,03	48,77	249,96	1625

Утверждаю

Заведующий ДОУ

Алтухова Ю.В.

Примерное десятидневное меню Детского сада «Звездочка» г. Медынь

День вторник

Неделя вторая

Сезон Весенне-летний

Возрастная категория дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (к кал)
			Б	Ж	У	
День 7						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,53	6,33	26,12	184
	Кофейный напиток с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40
	Бутерброд с сыром	30/11	6,33	8,5	14,91	159,35
2 завтрак	Фрукты	100	0,8	0,2	25,57	107
итого	по приму пищи		7,69	10,32	69,75	403
	Суп гороховый мясо-костном бульоне	250	2,21	2,44	16,01	185,8
	Овощи свежие (помидоры)	60	2,1	1,5	3,27	48,77
	Тефтели рыбные	70	12,54	12,72	11,21	209
	Пюре картофельное	150	3,84	4,21	4,97	209
	Соус томатный	30	1,11	0,15	2,1	23
	Компот из свежих фруктов	180	0,29	0,07	21,78	89
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	36	2,37	0,3	14,49	71
Итого	по приему пищи		26,72	24,1	101,88	733
Ужин	Пудинг из творога с яблоком	200	12,61	9,47	16,1	200
	Чай с молоком	180	5,22	4,5	7,56	92
	Сушки	30	12,23	0,09	5,32	0,80
Итого	По приему пищи		19,18	14,14	46,87	392
	Всего за день		53,59	48,55	218,5	1528

Утверждаю

Заведующий ДОУ

Алтухова Ю.В.

Примерное десятидневное меню Детского сада «Звездочка» г. Медынь

День среда

Неделя вторая

Сезон Весенне-летний

Возрастная категория дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (к кал)
			Б	Ж	У	
День 8						
Завтрак	Суп молочный с крупой манной	200	7,49	11,27	39,35	289
	Какао с молоком	180	3,56	3,87	15,22	63,80
	Бутерброд с маслом	36/8	1,23	3,78	7,31	68
2 завтрак	Фрукты	100	0,9	0,2	23,07	98
итого	по приму пищи		13,6	18,07	89	573
Обед	Салат свекольный	60	1,12	3,17	6,5	59
	Суп «Крестьянский»	250	2,4	3,17	19,76	106,5
	Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,64	122,2
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0,01	0,12	35
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	36	2,37	0,3	14,49	71
Итого	по приему пищи		24,94	17,66	103,65	675
Ужин	Оладьи со сгущенкой	100	7,39	6,98	43,45	265,99
	Хлеб пшеничный	36	0,45	0,85	2,38	19
	Чай с сахаром	180/10	5,48	4,88	9,07	102
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8,3	43
Итого	По приему пищи		51,24	52,84	214,17	1540

Утверждаю

Заведующий ДОУ

Алтухова Ю.В.

Примерное десятидневное меню Детского сада «Звездочка» г. Медынь

День четверг

Неделя вторая

Сезон Весенне-летний

Возрастная категория дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (к кал)
			Б	Ж	У	
День 9						
Завтрак	Каша молочная с крупой рисовой	200	6,26	6,77	28,04	198
	Кофейный напиток с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40
	Бутерброд с джемом	36/11	2,45	7,55	14,62	13,6
2 завтрак	Фрукты					
итого	по приму пищи		14,74	16,15	66,46	470
Обед	Салат из капусты и моркови	60	0,94	3,67	8,12	69
	Суп «Свекольник» со сметаной	250	5,65	5,43	16,44	137
	Бефстроганов из отварной говядины в молочном соусе	80	13,38	12,62	3,4	180,65
	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76
	Компот из свежих фруктов	180	0,29	0,07	21,78	89
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	36	2,37	0,3	14,49	71
Итого	по приему пищи		25,52	24,5	111,75	772
Ужин	Сырники со сметаной	120	2,47	14,85	13,21	196
	Йогурт	125	0,16	0,02	15,96	65
	Хлеб пшеничный	36	1,5	0,01	19,72	39
	Чай с молоком	180	5,4	1,8	7,25	67
Итого	По приему пищи		9,06	16,8	27,66	298
			49,32	57,44	205,86	1540

Утверждаю

Заведующий ДОУ

Алтухова Ю.В.

Примерное десятидневное меню Детского сада «Звездочка» г. Медынь

День пятница

Неделя вторая

Сезон Весенне-летний

Возрастная категория дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (к кал)
			Б	Ж	У	
День 10						
Завтрак	Суп молочный с хлопьями «Геркулес»	200	10,52	11,86	40,51	311
	Бутерброд с сыром	36/11	1,23	3,78	7,31	68
	Чай с молоком	180	0,12	0,06	10,24	42
2 завтрак	Фрукты					
итого	по приму пищи		13,36	16,19	79,06	515
Обед	Овощи тушеные с зеленым горошком	60	0,73	3,12	3,87	46
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,22	1,88	13,98	89,78
	Плов с птицей	210	16	15,9	37,9	259
	Компот из сухофруктов	180	1,2	0,01	0,12	35
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	36	2,37	0,3	14,49	71
Итого	по приему пищи		23,21	22,79	100,12	701
Ужин	Яйцо отварное	70	1,19	0,15	7,25	90
	Булка сдобная	30	3,91	7,7	26,59	191
	Молоко	180	5,22	4,5	7,25	35
	Хлеб ржаной	125	1,5	0,3	8,3	43
Итого	По приему пищи		10,32	12,35	41,04	317

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ (САНПИН)

Мясо и мясопродукты:

- мясо диких животных;
- коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;
- мясо третьей и четвертой категории;
- мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20%;
- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
- кровяные и ливерные колбасы;
- непотрошенная птица;
- мясо водоплавающих птиц.

Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы:

- зельцы, изделия из мясной обрести, диафрагмы; рулеты из мякоти голов;
- блюда, не прошедшие тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель).

Консервы:

- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.

Пищевые жиры:

- кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин (маргарин допускается только для выпечки) и другие гидрогенизированные жиры;
- сливочное масло жирностью ниже 72%;
- жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и кулинарные изделия, чипсы.

Молоко и молочные продукты:

- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных,
- молоко, не прошедшее пастеризацию;
- молочные продукты, творожные сырки с использованием растительных жиров;
- мороженое;
- творог из непастеризованного молока;
- фляжная сметана без термической обработки;
- простокваша "самоквас";

Яйца:

- яйца водоплавающих птиц;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой";
- яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;

Кондитерские изделия:

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и кремы.

Прочие продукты и блюда:

- любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенные из дома (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.);
- первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;
- крупы, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
- грибы и кулинарные изделия, из них приготовленные;
- квас, газированные напитки;
- уксус, горчица, хрен, перец острый и другие острые приправы и содержащие их пищевые продукты, включая острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы;
- маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки) с применением уксуса, не прошедшие перед выдачей термическую обработку;
- кофе натуральный;
- ядра абрикосовой косточки, арахиса;
- карамель, в том числе леденцовая;
- продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь; кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).

Приложение 5 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Пищевые продукты, которые не допускается использовать

в питании детей в дошкольных организациях,

в целях предотвращения возникновения и распространения инфекционных

и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений):

субпродуктов, кроме печени, языка, сердца;

непотрошеной птицы;

мяса диких животных;

мясо и субпродукты замороженные, со сроком годности более 6 месяцев;

мясо птицы замороженное;

мясо птицы механической обвалки и коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;

мясо третьей и четвертой категории;

мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20%;

зельцев, изделий из мясной обрезки, диафрагмы; рулетов из мякоти голов, кровяных и ливерных колбас;

кулинарных жиров, свиного или бараньего сала, маргарина и других гидрогенизированных жиров;

яиц и мяса водоплавающих птиц;

яиц с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой", а также яиц из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;

консервов с нарушением герметичности банок, бомбажных, "хлопуш", банок с ржавчиной, деформированных, без этикеток;

крупы, мука, сухофруктов и других продуктов, загрязненных различными примесями или зараженных амбарными вредителями;

любых пищевых продуктов домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенных из дома и не имеющих документов, подтверждающих их качество и безопасность (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.);

кремовых кондитерских изделий (пирожных и тортов) и кремов;

творога из непастеризованного молока, фляжного творога, фляжной сметаны без термической обработки;

простокваши "самокваса";

грибов и продуктов (кулинарных изделий), из них приготовленных;

кваса, газированных напитков;

молока и молочных продуктов из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедших первичную обработку и пастеризацию;

сырокопченных, полукопченных, подкопченных мясных гастрономических изделий и колбас;

блюд, изготовленных из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель);

бульонов, приготовленных на основе костей;

жареных в жире (во фритюре) пищевых продуктов и изделий, чипсов;

уксуса, горчицы, хрена, перца острого (красного, черного, белого) и других острых (жгучих) приправ и содержащих их пищевых продуктов;

острых соусов, кетчупов, майонезов и майонезных соусов, маринованных овощей и фруктов (огурцы, томаты, сливы, яблоки) и других продуктов, консервированных с уксусом;

кофе натурального;

ядра абрикосовой косточки, арахиса;

молочных продуктов, творожных сырков и мороженого с использованием растительных жиров;

кумыса и других кисломолочных продуктов с содержанием этанола (более 0,5%);
карамели, в том числе леденцовой;
первых и вторых блюд из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;
продуктов, содержащих в своем составе синтетические ароматизаторы и красители;
сливочное масло жирностью ниже 72%;
продуктов, в том числе кондитерских изделий, содержащих алкоголь;
консервированные продукты с использованием уксуса.