

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №22» компенсирующего вида
(МБДОУ «Детский сад №22»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад №22»
Е.А. Арляпова
Приказ №51-осн от «08» апреля 2021 г.



05. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ
ДЕЛО №05-01

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания воспитанников от 3 до 7 лет

Учреждение работает на йодированных продуктах (молоко, соль, вода)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200	8,62	6,59	34,89	233,0	7,6	168
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	1,59	397
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	368
	Итого		14,63	15,25	71,41	480,9	19,19	
Обед	Лук бланшированный	40	0,53	2,47	3,08	36,84	3,8	11
	Суп полевой на мясном бульоне со сметаной	200	1,74	2,27	11,43	89,2	6,6	80
	Капуста тушеная с отварным мясом	200	19,7	6,79	13,5	253	24,33	336, 273
	Компот их сухофруктов	200	0,44	0,02	27,09	113,33	0,4	376
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,20	9,0	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	Итого		26,95	12,11	82,78	621,81	35,13	
Полдник	Пряник	50	2,5	0,25	41,0	175	0	
	Сок	200	1,00	0	20,2	85,4	4,0	399
	Итого		3,5	0,25	61,2	260,4	4,0	
Ужин	Картофель тушеный	200	4,28	11,86	31,06	248	14,56	133
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Кефир	200	6,0	5,0	7,8	100	1,4	401
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	Итого		19,14	21,94	61,98	519,72	15,96	
Итого за десятый день			64,22	49,55	277,37	1880,83	74,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом	200	9,21	7,21	32,94	234	9,61	168
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	3,68	5,35	11,32	108	0,05	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,89	101	1,3	395
	Фрукты	100	0,40	0,30	9,8	46	5,0	368
	Итого		16,46	15,54	69,95	489	15,96	
Обед	Морковь отварная порционно	40	0,30	0,07	2,09	14	1,44	
	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	67
	Плов из курицы	200	19,33	16,19	34,00	359	0,96	304
	Кисель из повидла	200	0,09	0	22,26	89,4	0,08	383
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,20	9,0	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	Итого		25,65	20,73	92,82	659,64	17,25	
Полдник	Булочка обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0	466
	Молоко кипяченое	200	6,11	5,0	10,11	113	2,73	400
	Итого		9,99	7,36	36,26	254	2,73	
Ужин	Творожная запеканка	150	26,31	18,07	25,73	370,5	0,36	237
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,9	40	0,03	392
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	Итого		30,15	18,57	58,47	519,22	0,39	
Итого за третий день			82,25	62,2	257,5	1921,86	36,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Творожная запеканка	150	26,31	18,07	25,73	370,5	0,36	237
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,1	350
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	1,59	397
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	368
	Итого			32,94	28,3	64,38	643,54	12,05
Обед	Огурец порционно	40	0,24	0,03	0,88	4,48	3,4	
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	7,91	5,82	10,98	128	12,49	62
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,20	74	1,96	247
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
	Компот их сухофруктов	200	0,44	0,02	27,09	113,33	0,4	376
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,20	9,0	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	Итого			23,85	15,08	89,27	586,5	36,41
Полдник	Пряник	50	2,5	0,25	41,0	175	0	
	Снежок	200	6,4	5,0	23,6	168	1,8	
	Итого		8,9	5,25	64,6	343	1,8	
Ужин	Макароны с маслом	200/5	7,57	4,63	36,31	217	0	205
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	Итого			16,55	9,73	69,63	429,72	2,83
Итого за второй день			82,24	59,08	287,88	2002,76	53,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
	Каша молочная рисовая с маслом	200	8,49	7,59	37,63	253	9,87	168
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,89	101	1,3	395
	Фрукты	100	0,40	0,30	9,8	46	5,0	368
	Итого		13,59	15,29	72,46	485	16,17	
Обед	Морковь отварная порционно	40	0,30	0,07	2,09	14	1,44	
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне со сметаной	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Капуста тушеная с отварным мясом	200	19,7	6,79	13,5	253	24,33	336; 273
	Кисель из повидла	200	0,09	0	22,26	89,4	0,08	383
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,20	9,0	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	Итого		29,02	11,64	78,59	593,64	30,5	
Полдник	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181	0	470
	Молоко кипяченое	200	6,11	5,0	10,11	113	2,73	400
	Итого		9,5	11,98	36,18	294	2,73	
Ужин	Свекла тушеная	160	3,1	9,54	14,14	165,33	1,99	134
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0	213
	Сок	200	1,00	0	20,2	85,4	4,0	399
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	Итого		12,96	14,62	57,46	422,45	5,99	
Итого за четвертый день			65,07	53,53	244,69	1795,09	55,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	9,49	8,85	31,45	243	7,60	168
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	368
	Итого		11,54	13,99	60,59	413	20,43	
Обед	Свекла отварная порционно	40	0,7	0,1	3,2	17,6	3,6	
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	7,91	5,82	10,95	128	15,62	62
	Печень по-строгановски	80	10,28	4,82	8,71	108,67	12,49	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	313
	Компот их сухофруктов	200	0,44	0,02	27,09	113,33	0,4	376
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,20	9,0	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	Итого		32,47	17,41	116,27	740,79	32,11	
Полдник	Печенье	50	4,0	5,5	35,5	222,75	0	
	Сок	200	1,0	0	20,2	85,4	4,0	399
	Итого		5,0	5,5	55,7	308,15	4,0	
Ужин	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	167,25	7,29	87
	Кефир	200	6,0	5,0	7,8	100	1,4	401
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	Итого		16,66	12,2	42,11	375,97	8,69	
Итого за пятый день			65,67	49,1	274,67	1837,91	65,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	200	14,18	9,31	34,41	258,0	20,00	168
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	3,68	5,35	11,32	108	0,05	3
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	1,59	397
	Фрукты	100	0,40	0,30	9,8	46	5,0	368
	Итого		22,34	18,5	73,11	530,9	26,64	
Обед	Морковь отварная порционно	40	0,30	0,07	2,09	14	1,44	
	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	67
	Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,65	125	0,56	277
	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0	317
	Кисель из повидла	200	0,09	0	22,26	89,4	0,08	383
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,20	9,0	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
Итого		22,1	17,21	86,71	584,57	18,81		
Полдник	Пряник	50	2,5	0,25	41,0	175	0	
	Молоко кипяченое	200	6,11	5,0	10,11	113	2,73	400
	Итого		8,61	5,25	51,11	288	2,73	
Ужин	Картофель в молоке	200	4,68	4,97	26,32	168,8	21,55	319
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0	213
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,9	40	0,03	392
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	Итого		13,6	10,07	59,34	380,52	21,58	
Итого за шестой день			66,65	51,03	270,27	1783,99	69,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	3,68	5,35	11,32	108	0,05	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,89	101	1,3	395
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	368
	Итого			13,0	13,64	45,85	398,2	12,26
Обед	Лук бланшированный	40	0,53	2,47	3,08	36,84	3,8	11
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	2,24	2,63	10,24	73,6	5,5	74
	Плов из курицы	200	19,33	16,19	34,00	359	0,96	304
	Компот их сухофруктов	200	0,44	0,02	27,09	113,33	0,4	376
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,20	9,0	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	Итого			27,08	21,87	102,09	712,21	10,66
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	460
	Сок	200	1,00	0	20,2	85,4	4,0	399
	Итого		4,54	6,57	48,07	270,4	4,0	
Ужин	Запеканка из творога	150	26,31	18,07	25,73	370,5	0,36	237
	Кефир	200	6,0	5,0	7,8	100	1,4	401
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	Итого			36,09	23,55	56,37	579,22	1,76
Итого за седьмой день			80,71	65,63	252,38	1960,03	28,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Запеканка из творога	150	26,31	18,07	25,73	370,5	0,36	237
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	0,1	350
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Фрукты	100	0,40	0,30	9,8	46	5,0	368
	Итого			28,98	24,68	57	567,64	8,29
Обед	Морковь отварная порционно	40	0,30	0,07	2,09	14	1,44	
	Суп с вермишелью на мясном бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	Рыба тушеная	80	7,66	3,85	2,20	74	1,96	247
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
	Кисель из повидла	200	0,09	0	22,26	89,4	0,08	383
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,20	9,0	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	Итого			17,8	11,55	88,38	527,89	28,24
Полдник	Печенье	50	4,0	5,5	35,5	222,75	0	
	Варенец	200	5,6	5,0	8,0	100	1,6	
	Итого		9,6	10,5	43,5	322,75	1,6	
Ужин	Овощное рагу с маслом	155	1,86	9,21	11,14	135	7,79	137
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0	213
	Сок	200	1,00	0	20,2	85,4	4,0	399
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	Итого			11,72	14,29	54,46	392,12	11,79
Итого за восьмой день			68,1	61,02	243,34	1810,40	49,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	12,67	8,94	35,61	274	19,0	168
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,9	1,59	397
	Фрукты	100	0,40	0,30	9,8	46	5,0	368
	Итого		18,68	17,5	72,13	523,9	25,59	
Обед	Свекла отварная порционно	40	0,7	0,1	3,2	17,6	3,6	
	Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	1,63	4,0	11,29	87,8	7,03	58
	Запеканка из печени с рисом	200	24,79	9,87	27,35	297,33	11,61	294
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,09	113,33	0,4	376
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,20	9,0	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	Итого		32,1	14,55	96,61	645,5	15,61	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	469
	Молоко кипяченое	200	6,11	5,0	10,11	113	2,73	400
	Итого		9,75	11,26	37,07	292	2,73	
Ужин	Макароны с маслом	200/5	7,57	4,63	36,31	217	0	205
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,9	40	0,03	392
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	Итого		11,41	5,13	69,05	365,72	0,03	
Итого за девятый день			71,94	48,44	274,86	1827,12	43,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом	200	4,39	4,2	28,3	169	0	168
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,89	101	1,3	395
	Фрукты	100	0,40	0,30	9,8	46	5,0	368
	Итого		9,49	11,9	63,13	401	6,3	
Обед	Лук бланшированный	40	0,53	2,47	3,08	36,84	3,8	11
	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне со сметаной	200	4,10	4,28	12,91	106,6	4,65	81
	Тефтели мясные	80	5,67	6,27	1,75	107,5	2,03	286
	Свекольный гарнир	150	2,21	4,81	13,51	110,7	1,72	339
	Кисель из повидла	200	0,09	0	22,26	89,4	0,08	383
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,20	9,0	44	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0	
	Итого		17,14	18,39	81,19	580,48	12,28	
Полдник	Печенье	50	4,0	5,5	35,5	222,75	0	
	Сок	200	1,00	0	20,2	85,4	4,0	399
	Итого		5,0	5,5	55,7	308,15	4,0	
Ужин	Запеканка капустная с маслом	155	5,97	12,78	21,92	227	31,6	152
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Кефир	200	6,0	5,0	7,8	100	1,4	401
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,3	13,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0	
	Итого		20,83	22,86	52,84	498,72	33	
Итого за первый день			52,46	58,65	252,86	1788,35	55,58	