

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная	210	4.52	4.07	27.83	197		168
	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	9.55	14.62	136		1
<i>Итого завтрак:</i>			<i>11.25</i>	<i>18.42</i>	<i>64.45</i>	<i>476.7</i>		
<i>2 завтрак</i>	Компот из яблок	200	<i>0.16</i>	<i>0.16</i>	<i>1.9</i>	<i>97.6</i>		372
<i>обед</i>	Суп картофельный с макаронами на м/к б	250	10.75	18.35	17.14	104.75		82
	Рагу овощное	155	3.86	11.21	11.14	264		137
	Кисель с курагой	200	4.46	0.30	89.92	392	50 мг	380
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.93	87.21		
<i>Итого обед:</i>			<i>22.14</i>	<i>30.93</i>	<i>139.13</i>	<i>847.96</i>		
<i>полдник</i>	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	Пирог открытый	100	16.18	8.22	45.32	275		459
<i>Итого полдник:</i>			<i>20.46</i>	<i>13.02</i>	<i>67.32</i>	<i>418.7</i>		
<i>Итого за 1 день</i>			<i>54.01</i>	<i>62.53</i>	<i>272.8</i>	<i>1840.96</i>		

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Мозильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша из смеси круп (рис, геркулес) с изюмом	205	9.32	10.43	40.74	294		177 – (2)
	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156		2
Итого завтрак			16.09	19.16	90.3	593.7		
2 завтрак	Сок виноградный	200	0.60	0.20	32.6	136.0		372
обед	Борщ на м/к б	250	9.8	7.2	13.7	160		62
	Тефтели мясные	80	8.14	9.04	10.30	215		286 (1)
	Гарнир - гречневый	150 <i>82 230</i>	5.0	5.5	22.8	161.6		314
	Компот из с/фр	200	0.44	0.02	27.7	113	50 мг	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.93	87.21		
Итого обед			26.45	22.83	95.43	736.81		
полдник	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157		215
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.93	87.21		1
Итого полдник			14.87	19.33	44.44	387.91		
Итого за 1 день			58.01	61.52	262.77	1854.42		

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая, вязкая с сахаром и маслом	210	3.09	4.07	36,98	197		168
	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.80	15.6	65.40		3
<i>Итого завтрак:</i>			<i>9.67</i>	<i>9.67</i>	<i>74.58</i>	<i>406.1</i>		
<i>2 завтрак</i>	Сок яблочный, натуральный	200	0.60	0.20	32.6	136		399
<i>обед</i>	Щи из свежей капусты	250	6.96	19.54	23.93	339		67
	Бефстроганов из отварного мяса	80	20.68	16.57	3.38	249		278
	Гарнир макароны	180	7.3	6.0	26.05	204.18		317
	Компот из с/ф	200	0.44	0.02	27.7	113	50 мг	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.93	87.21		1
<i>Итого обед:</i>			<i>38.45</i>	<i>43.4</i>	<i>101.99</i>	<i>992.39</i>		
<i>полдник</i>	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	вафли	40	20.5	11.5	46	170		151
<i>Итого полдник</i>			<i>24.78</i>	<i>16.3</i>	<i>68</i>	<i>313.7</i>		
<i>Итого за 1 день</i>			<i>73.5</i>	<i>69.37</i>	<i>277.17</i>	<i>1848.19</i>	^а	

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша пшенная, рассыпчатая	205	9.06	6.27	35.8	301		93
	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		392
	Хлеб пшеничный	15	1.15	0.12	7.5	35.8		1
	Хлеб пшеничный, зерновой	15	0.21	0.19	6.84	29.2		
Итого завтрак:			14.7	11.38	72.14	509.7		
2 завтрак	Компот из груш	200	0.08	0.06	12.04	96		372
обед	Суп с домашней лапшой	250	5.35	5.37	12.42	139.6		85
	Котлета мясная	80	18.92	23.80	11.64	311		282
	Гарнир – Картофельное пюре	180	9.7	5.66	24.7	166		313
	Компот из с/ф	200	0.44	0.02	27.7	113	50 мг	376
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.93	87.21		
Итого обед:			37.48	35.92	97.39	816.81		
полдник	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	8.55	14.62	136		1
	Конфеты шоколадные	40	0.17	4.76	49.36	161.2		
Итого полдник:			6.9	18.11	85.98	440.9		
Итого за 1 день			59.16	65.47	267.55	1863.41		

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша молочная из смеси круп (гречневой, пшениной) с изюмом	205	10.14	15.11	43.93	316		177 (3)
	Какао с молоком	180	3.67	5.19	15.82	107		397
	Бутерброд с сыром российским	60	6.68	8.45	18.48	180		1
Итого завтрак:			20.49	28.75	78.23	603		
2 завтрак	Сок натуральный	200	0.60	0.20	16.3	96.0		399
обед	Суп с рыбными консервами	250	8.5	9.4	14.3	167.2		87
	Жаркое – по - домашнему	220	27.53	8.47	21.95	265		276
	Компот из с/ф	200	0.44	0.02	27.7	113	50 мг	376
	хлеб	40	3.07	1.07	20.93	87.21		1
Итого обед:			39.54	18.96	84.88	700.41		
полдник	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	Булочка домашняя	75	5.4	11.3	40.4	279		469
Итого полдник:			9.68	16.1	62.4	422.7		
Итого за 1 день			71.31	64.01	241.81	1822.11		

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	210	10.71	8.32	25.87	213		89
	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.93	87.21		
Итого завтрак:			18.06	14.19	68.8	443.91		
2 завтрак	Сок натуральный	200	0.60	0.20	32.6	136		399
обед	Щи из свежей капусты	250	6.96	19.54	23.93	339		67
	Фрикадельки мясные в соусе	160	12.54	12.72	11.21	209		288
	Гарнир - перловый	150	6.6	5.4	37.0	211.8		315
	Компот из с/ф	200	0.44	0.02	27.7	113	50 мг	376
	хлеб	40	3.07	1.07	20.93	87.21		
Итого обед:			29.61	52.94	120.77	960.01		
полдник	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	Сухари сливочные	50	5.8	3.5	34.8	199		
Итого полдник:			10.08	8.3	56.8	342.7		
Итого за 1 день			58.35	75.63	278.97	1882.62		

Неделя: вторая

День: среда вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша рисовая	205	4.94	6.34	51.56	265		165
	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156		2
Итого завтрак:			11.71	15.07	101.12	564.7		
2 завтрак	Компот из яблок	200	0.16	0.16	1.9	97.6		372
обед	Суп – бульон с домашней лапшой	250	6.1	5.4	14.8	163.2		110
	Биточки рыбные	80	10.09	3.26	6.79	97		255
	Соус сметанный	70	0.7	2.49	2.93	37.05		354
	Гарнир – картофельное пюре	150	3.09	14.85	20.64	182.5		380
	Сок натуральный	200	0.60	0.20	32.6	136.0	50 мг	399
	хлеб	40	3.07	1.07	20.93	87.21		
Итого обед:			26.54	37.71	103.59	831.16		
полдник	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	Сдоба обыкновенная	75	16.88	6.56	26.15	211,50		466
Итого полдник:			9.39	8.36	54.07	355.27		
Итого за 1 день			58.07	64.3	260.68	1848.66		

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая	205	4.94	6.34	51.56	265		165
	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156		2
Итого завтрак:			11.71	15.07	101.12	564.7		
2 завтрак	Компот из яблок	200	0.16	0.16	1.9	97.6		372
обед	Суп – бульон с домашней лапшой	250	6.1	5.4	14.8	163.2		110
	Биточки рыбные	80	10.09	3.26	6.79	97		255
	Соус сметанный	70	0.7	2.49	2.93	37.05		354
	Гарнир – картофельное пюре	150	3.09	14.85	20.64	182.5		380
	Сок натуральный	200	0.60	0.20	32.6	136.0	50 мг	399
	хлеб	40	3.07	1.07	20.93	87.21		
Итого обед:			26.54	37.71	103.59	831.16		
полдник	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	Сдоба обыкновенная	75	16.88	6.56	26.15	211,50		466
Итого полдник:			9.39	8.36	54.07	355.27		
Итого за 1 день			58.07	64.3	260.68	1848.66		

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Источник: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2012

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	у			
Завтрак	Каша молочная из круп гречневой и рисовой с маслом	210	10.44	11.11	31.30	307		177 (5)
	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	Сухари сливочные	30	2.55	3.24	16.8	119.4		
Итого завтрак:			17.27	19.15	70.1	570.1		
2 завтрак	Сок натуральный	200	0.60	0.20	32.6	136.0		399
обед	Суп картофельный с макаронами	250	9.75	11.35	31.57	104.75		82
	Голубцы ленивые	80	12.02	9.04	16.06	219		298
	Гарнир – рис отварной	165	8.26	6.5	27.0	227.4		315
	Компот из с/ф	200	0.44	0.02	27.7	113	50 мг	376
	хлеб	40	3.07	1.07	20.93	87.21		
Итого обед:			33.54	27.98	123.26	751.36		
полдник	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	Яйца отварные	40	5.08	4.60	0.28	63		213
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136		1
Итого полдник:			11.81	16.95	36.9	342.7		
Итого за 1 день			63.22	64.28	262.86	1800.16		

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Источник: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организаций, под ред. М. П. Могильного, В. А. Тутельяна, 2002

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Б	Ж	С
			Б	Ж	С				
Завтрак	Каша пшениная	205	4.59	4.40	28.32	168			
	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7			
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.45	27.56	156			
Итого завтрак:			11.36	13.65	75.88	467.7			
2 завтрак	Сок натуральный	200	0.60	0.29	32.6	136			
обед	Щи из свежей капусты	250	6.96	19.54	33.93	339			
	Гуляш из отварного мяса	80	10.31	8.15	2.6	125			
	Гарнир макароны	180	7.3	6.0	3.2	224.6			
	Компот из с.ф	200	0.44	0.02	27.7	113			
	хлеб	40	3.07	1.07	20.93	87.21			
Итого обед:			28.08	34.78	68.36	888.81			
полдник	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7			
	печенье	75	30.75	17.25	69	255			
Итого полдник:			35.03	22.05	91	398.7			
Итого за 1 день			75.07	70.66	287.84	1891.2			

Согласовано:

Начальник ГОУправления
Роспотребнадзора по
Республике Бурятия
В Баргузинском районе
Галсанов Б. Ч.



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
«Майский детский сад
«Белочка»
Канайкина О. А.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАЙСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «БЕЛОЧКА»**

**Перспективное 10 – дневное меню
для питания детей
в возрасте от 3 – 7 лет
(Осенне- зимний сезон)**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597433

Владелец Соломинская Татьяна Николаевна

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024