

Утверждаю:

И.о.заведующего МКДОУ

Вознесенский детский сад

А.В.Репина

Примерное десятидневное цикличное меню

для организации питания детей с 3 – 7 лет в муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении Вознесенский детский сад

(Красноярский край, Саянский район, с. Вознесенка, ул. Центральная 80-А, пом.2) при 10-часовом пребывание.

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для МКДОУ Вознесенский детский сад, расположенного по адресу: Красноярский край, Саянский район, с. Вознесенка, ул. Центральная 80-А, пом.2 для детей в возрасте с 3 до 7 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста. При составлении меню учтены национальные и территориальные особенности питания населения.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

	0-3мес.	4-6мес.	7-12мес.	1-2г.	2-3г.	3-7лет
Энергия(ккал)	115 *	115 *	110 *	1200	1400	1800
Белок, г	-	-	-	36	42	54
*В т.ч.животный(%)				70	65	60
** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	-	-	-
Жиры, г	6,5 *	6 *	5,5 *	40	47	60
Углеводы, г	13 *	13 *	13 *	174	203	261

Нормы физиологических потребностей в энергии и веществах для детей возрастных групп(с учетом тепловой обработки)

	Показатели(в сутки)	От 1 года до 3 лет	3-7 лет
1	Энергия (ккал)	1400	1800
2	Белок, г	42	54
3	Жиры, г	47	60
4	Углеводы, г	203	261

Питание должно быть организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем дошкольной образовательной организации, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях.

Возрастная категория: 3-7 лет, 10 часовое пребывание

Приём пищи	Выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша пшённая молочная жидкая	250	3,38	5,21	12,93	112,47	0,45	70
Чай сладкий	200	0,093	0,00	13	59,85	0,00	67
Хлеб с повидлом (джемом)	40/15	3,24	0,54	23,3	131,5	0,05	81
ИТОГО		6,71	5,75	49,23	303,82	0,50	
2 завтрак							
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,96	0,64	14,84	86,79	10,59	76
ИТОГО		0,96	0,64	14,84	86,79	10,59	
Обед							
Суп гороховый на курином бульоне	250	10,6	8,74	24,02	213	1,34	15
Курица отварная с соусом	65	4,4	5,68	7,68	188,74	3,2	44
Сметанный соус	40	1,0	2,6	2,8	39	0	53
Картофельное пюре	150	3,15	5,1	21,75	147,75	5,55	50
кисель	200	0,00	0,00	26,13	116,8	1,81	54
Хлеб пшеничный или зерновой	50	1,2	0,15	7,23	35,4	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,24	0,48	19,76	92,8	0,00	ГП
ИТОГО		22,59	22,75	109,37	833,49	11,9	
Полдник							
Чай сладкий	200	0,093	0,00	13	59,85	0,00	67
Булочка с изюмом	70	4,68	5,68	44,15	202,57	0	83
ИТОГО		4,77	5,68	57,15	262,42	0	
		Б	Ж	У	Эн /ц	С	
Итого за первый день		35,03	34,82	230,59	1486,52	22,99	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		64,87	58,03	88,35	82,58	45,98	

Примечание: ГП – готовый продукт.

- 1.Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.
- 2.Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-4 гр.

Возрастная категория: 3-7 лет, 10 часовое пребывание

Приём пищи	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Суп с макаронными изделиями молочный	200	4,42	3,82	15,88	116,58	0,6	24
Хлеб с маслом	40/7	3,46	3,63	17,97	140,27	0,00	72
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	133,66	0,4	59
ИТОГО		11,64	10,65	60,59	390,51	1,00	
2 завтрак							
Фрукты свежие(апельсин)	100	0,96	0,64	14,84	86,79	10,59	76
ИТОГО		0,96	0,64	14,84	86,79	10,59	
Обед							
Суп картофельный с клёцками	200	1,7	2,3	11,5	74	0	41
Макаронные изделия отварные	150	5,35	6,25	36,3	185,15	0,02	46
Рыба, запечённая в молочном соусе	70	14,35	7,96	2	124	1,23	34
Молочный соус к блюдам	40	1	2,6	3,6	42	0	51
Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	16	79,67	2,21	57
Хлеб пшеничный или зерновой	25	2,0	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,8	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
ИТОГО		27,2	19,96	106,15	679,82	3,46	
Полдник							
Чай сладкий	200	0,093	0,00	13	59,85	0,00	67
Ватрушка с повидлом	70	4,28	8,9	44,12	303,5	11,87	59
ИТОГО		4,37	8,9	57,12	363,35	11,87	
		Б	Ж	У	Эн /ц	С	
Итого за первый день		44,17	40,15	238,7	1520,47	26,92	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		81,8	66,92	91,45	84,47	53,84	

Примечание: ГП – готовый продукт.

- 1.Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.
- 2.При поступлении на предприятие других видов фруктов- можно производить их замену
- 3.Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-4 гр.

Возрастная категория: 3-7 лет, 10 часовое пребывание

Приём пищи	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая	200	7,73	11,06	34,13	209,6	0,008	1
Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,7	28,33	126	0,4	60
Хлеб с повидлом (джемом)	40/15	3,24	0,54	23,3	131,5	0,05	81
ИТОГО		14,47	14,3	85,76	467,1	0,46	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт (снежок)	175	5,08	5,6	7	103,25	1,23	21
ИТОГО		5,08	5,6	7	103,25	1,23	
Обед							
Суп картофельный с рыбными консервами	200	21,8	13,2	8,4	182,07	7,6	18
Биточки куриные	70	10,63	9,51	9,44	166	0,14	55
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	216,41	0,00	67
Соус томатный	40	0,6	1	3,1	24	0,4	52
Напиток из изюма	200	0,8	0,00	25,80	149,30	0,40	55
Хлеб пшеничный или зерновой	50	2,8	0,6	24,7	116,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,0	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
ИТОГО		45,47	30,34	116,43	912,78	8,54	
Полдник							
Чай сладкий	200	0,093	0,00	13	59,85	0,00	67
Запеканка творожная	120	14,78	13	27,24	335,5	14,45	30
ИТОГО		14,87	13	40,24	395,35	14,45	
		Б	Ж	У	Эн /ц	С	
Итого за первый день		79,89	63,24	249,43	1878,48	24,68	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		147,9	105,4	95,96	104,36	49,36	

Примечание: ГП – готовый продукт.

1. Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.
2. Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-4 гр.

Возрастная категория: 3-7 лет, 10 часовое пребывание

Приём пищи	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая	200	4,8	7	51,6	226,25	0,02	2
Хлеб с маслом	40/7	3,46	3,63	17,97	140,27	0,00	72
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	133,66	0,4	59
ИТОГО		12,02	13,83	96,31	500,18	0,42	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт (снежок)	175	5,08	5,6	7	103,25	1,23	21
ИТОГО		5,08	5,6	7	103,25	1,23	
Обед							
Щи с курицей со сметаной	200/10	4,34	5,25	10,45	157,35	17,78	22
Плов из отварной курицы	150	37,2	45,33	41,05	347,09	0	45
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40	91
Хлеб пшеничный или зерновой	25	2,0	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,8	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
ИТОГО		46,54	51,51	105,67	748,88	57,78	
Полдник							
Чай сладкий	200	0,093	0,00	13	59,85	0,00	67
Кондитерские изделия(печенье)	20	2,55	3,40	36,43	218,57	0,00	ГП
ИТОГО		2,55	3,4	48,41	261,57	0,00	
		Б	Ж	У	Эн /ц	С	
Итого за первый день		66,19	74,34	257,39	1613,88	59,43	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		122,57	123,9	98,62	89,66	118,86	

Примечание: ГП – готовый продукт.

1. Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.
2. При поступлении на предприятие других видов фруктов- можно производить их замену.
3. Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-4 гр.

Возрастная категория: 3-7 лет, 10 часовое пребывание

Приём пищи	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Омлет натуральный	130	11,1	13,5	2	174	0,01	
Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,7	28,33	126	0,4	60
Хлеб с повидлом (джемом)	40/15	3,24	0,54	23,3	131,5	0,05	81
ИТОГО		17,84	16,74	53,63	431,5	0,46	
2 завтрак							
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,96	0,64	14,84	86,79	10,59	76
ИТОГО		0,96	0,64	14,84	86,79	10,59	
Обед							
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	250/12	5,94	7,44	19,31	245	11,01	17
Капуста тушёная	180	4,64	6	30,16	110	28,5	47
Картофельное пюре	150	3,15	5,1	21,75	147,75	5,55	50
Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	16	79,67	2,21	57
Хлеб пшеничный или зерновой	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
ИТОГО		12,59	19,39	123,97	757,42	47,27	
Полдник							
Чай сладкий	200	0,093	0,00	13	59,85	0,00	67
Коржик молочный	70	7,3	4,26	33,11	234	0,6	71
ИТОГО		7,39	4,26	46,11	293,85	0,6	
		Б	Ж	У	Эн /ц	С	
Итого за первый день		38,78	41,03	238,55	1569,56	58,98	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		71,81	68,38	91,4	87,2	117,84	

Примечание: ГП – готовый продукт.

1. Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.
2. Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-4 гр.

Возрастная категория: 3-7 лет, 10 часовое пребывание

Приём пищи	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Суп с макаронными изделиями молочный	200	4,42	3,82	15,88	116,58	0,6	24
Хлеб с маслом	40/7	3,46	3,63	17,97	140,27	0,00	72
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	133,66	0,4	59
ИТОГО		11,64	10,65	60,59	390,51	1,00	
2 завтрак							
Фрукты свежие(апельсин)	100	0,96	0,64	14,84	86,79	10,59	76
ИТОГО		0,96	0,64	14,84	86,79	10,59	
Обед							
Борщ с курицей со сметаной	250	8,04	6,39	6,98	136,3	14,78	30
Макаронные изделия отварные	150	5,35	6,25	36,3	185,15	0,02	46
Рыба, запечённая в молочном соусе	70	14,35	7,96	2	124	1,23	34
Молочный соус к блюдам	40	1	2,6	3,6	42	0	51
кисель	200	0,00	0,00	26,13	116,8	1,81	54
Хлеб пшеничный или зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
ИТОГО		29,07	20,19	101,45	639,39	5,93	
Полдник							
Чай сладкий	200	0,093	0,00	13	59,85	0,00	67
Творожная запеканка	100	22,91	15,85	46,55	424	0,6	32
ИТОГО		23	15,85	59,55	483,85	0,6	
		Б	Ж	У	Эн /ц	С	
Итого за первый день		64,67	47,33	236,43	1600,54	18,12	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		119,75	78,88	90,58	88,92	36,24	

Примечание: ГП – готовый продукт.

1. Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.
2. Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-4 гр.
3. При поступлении на предприятие других видов фруктов- можно производить их замену.

Возрастная категория: 3-7 лет, 10 часовое пребывание

Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша Дружба молочная жидкая	250	7,08	10,96	42,08	226,30	0,00	3
Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,7	28,33	126	0,4	60
Хлеб с повидлом (джемом)	40/15	3,24	0,54	23,3	131,5	0,05	81
ИТОГО		13,82	14,2	93,71	483,8	0,45	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт (снежок)	175	5,08	5,6	7	103,25	1,23	21
ИТОГО		5,08	5,6	7	103,25	1,23	
Обед							
Рассольник с курицей со сметаной	250	9,68	7,89	15,51	190,72	9,12	34
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	216,41	0,00	67
Курица отварная с соусом	65	4,4	5,68	7,68	188,74	3,2	44
Сметанный соус	40	1,0	2,6	2,8	39	0	53
Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	16	79,67	2,21	57
Хлеб пшеничный или зерновой	25	2,0	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,8	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
ИТОГО		26,72	22,8	111,68	889,54	14,53	
Полдник							
Чай сладкий	200	0,093	0,00	13	59,85	0,00	67
Булочка с изюмом	70	4,68	5,68	44,15	202,57	0	83
ИТОГО		4,77	5,68	57,15	262,42	0	
		Б	Ж	У	Эн /ц	С	
Итого за первый день		50,39	48,28	269,54	1739,01	16,21	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		93,31	80,45	103,27	96,61	32,42	

Примечание: ГП – готовый продукт.

1. Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.
2. Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-4 гр.

Возрастная категория: 3-7 лет, 10 часовое пребывание

Приём пищи	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая	200	7,73	11,06	34,13	209,6	0,008	1
Хлеб с маслом	40/7	3,46	3,63	17,97	140,27	0,00	72
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	133,66	0,4	59
ИТОГО		14,95	17,89	78,84	483,53	0,41	
2 завтрак							
Кисломолочный продукт (снежок)	175	5,08	5,6	7	103,25	1,23	21
ИТОГО		5,08	5,6	7	103,25	1,23	
Обед							
Щи с курицей со сметаной	250	6,29	5,89	9,43	117,05	24,67	32
Макаронные изделия отварные	150	5,35	6,25	36,3	185,15	0,02	46
Биточки куриные	70	10,63	9,51	9,44	166	0,14	55
Соус томатный	40	0,6	1	3,1	24	0,4	52
Напиток из изюма	200	0,8	0,00	25,80	149,30	0,40	55
Хлеб пшеничный или зерновой	50	2,8	0,6	24,7	116,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,0	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
ИТОГО		28,47	23,5	120,82	816,5	25,63	
Полдник							
Чай сладкий	200	0,093	0,00	13	59,85	0,00	67
Кондитерские изделия(печенье)	20	2,55	3,40	36,43	218,57	0,00	ГП
ИТОГО		2,55	3,4	48,41	261,57	0,00	
		Б	Ж	У	Эн /ц	С	
Итого за первый день		51,77	50,39	255,07	1664,85	27,27	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		95,87	83,98	97,73	92,49	54,54	

Примечание: ГП – готовый продукт.

1. Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.
2. Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-4 гр.
3. При поступлении на предприятие других видов фруктов- можно производить их замену.

Возрастная категория: 3-7 лет, 10 часовое пребывание

Приём пищи	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Омлет натуральный	130	11,1	13,5	2	174	0,01	
Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,7	28,33	126	0,4	60
Хлеб с повидлом (джемом)	40/15	3,24	0,54	23,3	131,5	0,05	81
ИТОГО		17,84	16,74	53,63	431,5	0,46	
2 завтрак							
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,96	0,64	14,84	86,79	10,59	76
ИТОГО		0,96	0,64	14,84	86,79	10,59	
Обед							
Суп свекольный с курицей со сметаной	250	8,86	6,34	12,93	146,41	12,35	46
Картофельное пюре	150	3,15	5,1	21,75	147,75	5,55	50
Рыба, запечённая в молочном соусе	70	14,35	7,96	2	124	1,23	34
Молочный соус к блюдам	40	1	2,6	3,6	42	0	51
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,08	17,42	69,44	40	91
Хлеб пшеничный или зерновой	25	2,0	0,25	12,05	59,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	2,8	0,60	24,70	116,00	0,00	ГП
ИТОГО		32,36	22,93	94,45	704,6	59,13	
Полдник							
Чай сладкий	200	0,093	0,00	13	59,85	0,00	67
Ватрушка с повидлом	70	4,28	8,9	44,12	303,5	11,87	59
ИТОГО		4,37	8,9	57,12	363,35	11,87	
		Б	Ж	У	Эн /ц	С	
Итого за первый день		55,53	49,21	220,04	1586,24	82,05	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		102,83	82,02	84,31	88,12	164,1	

Примечание: ГП – готовый продукт.

1. Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.
2. При поступлении на предприятие других видов фруктов- можно производить их замену.
3. Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-4 гр.

Возрастная категория: 3-7 лет, 10 часовое пребывание

Приём пищи	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Суп с макаронными изделиями молочный	200	4,42	3,82	15,88	116,58	0,6	24
Хлеб с маслом	40/7	3,46	3,63	17,97	140,27	0,00	72
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	133,66	0,4	59
ИТОГО		11,64	10,65	60,59	390,51	1,00	
2 завтрак							
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,96	0,64	14,84	86,79	10,59	76
ИТОГО		0,96	0,64	14,84	86,79	10,59	
Обед							
Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200/15	5,2	7,1	19,09	169,09	5,35	57
Жаркое домашнему с мясом птицы	200	12,46	11,31	17,26	230	9,59	160
Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	16	79,67	2,21	57
Хлеб пшеничный или зерновой	50	2,80	0,60	24,70	116,00	0,00	гп
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00	гп
ИТОГО		22,46	19,26	89,1	653,76	17,15	
Полдник							
Чай сладкий	200	0,093	0,00	13	59,85	0,00	67
Кондитерские изделия(печенье)	20	2,55	3,40	36,43	218,57	0,00	гп
ИТОГО		3,45	3,4	49,43	278,42	0	
		Б	Ж	У	Эн /ц	С	
Итого за первый день		38,51	33,95	213,96	1409,48	28,82	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		71,31	56,58	81,98	78,3	57,64	

Примечание: ГП – готовый продукт.

1. Расчет содержания пищевых веществ, калорийности и микронутриентов произведен с учетом отходов.
2. Ежедневная нормы выдачи соли пищевой поваренной-4 гр.