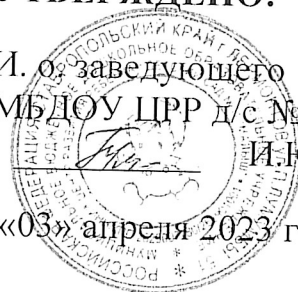


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА
ДЕТСКИЙ САД № 11 «МАЛЫШ»**

УТВЕРЖДЕНО:

И. о. заведующего
МБДОУ ЦРР д/с № 11 «Малыш»
И.Ю. Тимченко

«03» апреля 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН)

**ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДО 3-Х ЛЕТ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

г. Лермонтов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС , мг	№рец.
			Б	Ж	У			
День первый								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная рисовая	150	1,6	0,19	16,83	76	0	№185 сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392 сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0	№6 сб. рец.-2011
	Сыр	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05	№7 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Печенье	30	1,9	5	20,6	135	0	
Итого за завтрак:			6,72	11,06	54,33	344,2	0,07	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400 сб. рец.-2011
Обед								
	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	№54 сб. рец.-2011
	Суп-лапша домашняя	150	1,32	3,04	7,14	61,38	0,3	№86 сб. рец.-2011
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,34	№302 сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	№376 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед:	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0	
Полдник			14,39	10,94	73,47	451,21	9,99	
	Пирожок печеный с картофелем и луком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,51	№454 сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392 сб. рец.-2011
Итого за полдник:			3,95	4,71	30,74	181	0,53	
Итого за первый день:			29,64	30,79	167	1061,41	13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	ВитаминС , мг	№рец.		
			Б	Ж	У					
День второй	Завтрак	Сул молочный с хлопьям овсяными "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	№94 сб. рец.-2011	
		Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395 сб. рец.-2011	
		Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0,6	№6 сб. рец.-2011	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0		
		Итого за завтрак:			9,82	11,72	38,47	298,8	1,89	
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76	3,6	№399 сб. рец.-2011		
Обед		Сул картофельный с горохом лущеным	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	№81 сб. рец.-2011	
		Биточек рубленный	75	11,7	8,7	11,8	171,6	0,11	№282 сб. рец.-2011	
		Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	№321 сб. рец.-2011	
		Секта тушеная в белом соусе	75	1,11	2,4	7,33	55,35	0,86	№339 сб. рец.-2011	
		Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	№376 сб. рец.-2011	
		Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0		
		Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0		
		Итого за обед:			20,91	17,89	83,12	577,15	16,87	
		Полдник	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,68	33,83	181,2	0	№473 сб. рец.-2011
			Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392 сб. рец.-2011
Итого за полдник:			4,72	3,69	40,82	209,2	0,02			
Итого за второй день:			36,35	33,3	180,59	1161,15	22,38			

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С , мг	№рец.
			Б	Ж	У			
День третий								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная манная	150	2,36	0,19	16,03	75	0	№185 сб. рец.-2011
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397 сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0	№6 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за завтрак:			7,59	7,17	41,76	262	1,43	
Второй завтрак	Фрукты свежие "Яблоко"	150/1	0,6	0,6	14,7	66	15	№368 сб. рец.-2011
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/3	1,17	3,4	1,37	66,3	6,19	№57 сб. рец.-2011
	Фрикадельки мясные в соусе	70/70	11,06	10,57	9,81	178,5	0,55	№288 сб. рец.-2011
	Каша гречневая с маслом сливочным	70	4,01	2,84	18,03	113,75	0	№313 сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,3	0,15	№383 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничная	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед:	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0	
Полдник			19,51	17,35	70,43	544,45	6,89	
	Омлет натуральный							
	Чай с сахаром	120	11,21	14,04	2,19	179,25	0,23	№215 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	150/7	0,04	0,01	10,08	28	0,02	№392 сб. рец.-2011
Итого за полдник:		10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Итого за третий день:			12,01	14,13	17,19	230,75	0,25	
			39,71	39,25	144,08	1103,2	23,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС , мг	Перец.
			Б	Ж	У			
День четвертый								
Завтрак								
	Суп молочный с крупной рисовой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	№94 с6. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392 с6. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0	№6 с6. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Печенье	15	0,95	2,5	9,84	47	0	
Итого за завтрак:			6,61	11,3	38,65	263,9	0,93	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3	№399с6. рец.-2011
Обед								
	Суп картофельный с горохом лушый	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	№81 с6. рец.-2011
	Котлеты рубленые	75	11,7	8,7	11,8	171,6	0,11	№282 с6. рец.-2011
	Макаронные изделия отварные с маслом слив	75	2,84	2,18	13,63	85,5	0	№205 с6. рец.-2011
	Пюре из свеклы	75	1,4	0,2	7,5	36,5	0,3	№325 с6. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	75	0,3	№376 с6. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0	
Итого за обед:			22	14,67	83,29	542,55	4,2	
Полдник								
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	№258 с6. рец.-2011
	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	17,16	№336 с6. рец.-2011
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393 с6. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1,16	9,84	47	0	
Итого за полдник:			15,74	8,33	34,58	267,1	21,2	
Итого за четвертый день:			45,1	34,3	171,67	1137,55	29,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС , мг	№рецу.
			Б	Ж	У			
День пятый								
Завтрак								
	Запеканка из творога с соусом яблочным	120/36	21,05	14,46	20,58	296,4	0,29	№237сб.рецу.-2011
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393сб.рецу.-2011
	Сыр	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05	№7сб.рецу.-2011
Итого за завтрак:	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	150/1	24,26	16,7	37,52	397,6	1,76	
Обед			0,6	0,6	14,7	66	15	№368сб.рецу.-2011
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/3	1,34	3,52	10,06	77,25	4,54	№76сб.рецу.-2011
	Икра свекольная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	№54сб.рецу.-2011
	Зразы рыбные с яйцом	60	8,06	4	9,03	104	1,37	№265сб.рецу.-2011
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	№321сб.рецу.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,3	0,15	№383сб.рецу.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Итого за обед:	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0	
Полдник			14,83	13,02	73,37	472,63	20,22	
	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	214,8	0,68	№469сб.рецу.-2011
Итого за полдник:	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,32	2,73	№400сб.рецу.-2011
Итого за пятый день:			50,15	44	168	1265	41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС , мг	№рец.
			Б	Ж	У			
День шестой								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	150	4,08	0,4	25,24	121	0	№185 сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395 сб. рец.-2012
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0	№6 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Печенье	15	0,95	2,5	10,3	67,5	0	
Итого за завтрак:			9,44	9,1	59,81	359,5	1,17	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400 сб. рец.-2011
Обед								
	Суп картофельный с клецками	150	1,26	0,2	0,73	52,38	3,45	№ 85 сб. рец.-2011
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226	0,41	№ 304 сб. рец.-2011
	Пюре из свеклы	75	1,4	0,2	7,5	36,5	0,3	№ 325 сб. рец.-2011
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	№376 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничная	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0	
Итого за обед:			22,78	6,72	80,48	516,23	4,46	
Полдник								
	Омлет с зеленым горошком	120	9,71	5,96	12,54	141,75	0,04	№ 458 сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392сб. рец.-2011
Итого за полдник:	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Итого за шестой День:			10,51	6,05	24,45	193,25	0,06	
			48	26	173	1154	8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС, мг	Перец.
			Б	Ж	У			
День седьмой								
Завтрак								
	Суп молочный с круглой гречневой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	№94с6, перец-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392 с6, перец-2011
	Сыр	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05	№7 с6, перец-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0	№6 с6, перец-2011
Итого за завтрак:			9,19	11,35	33,98	274,8	0,98	
Второй завтрак	Фрукты свежие "яблоко"	150/1	0,6	0,6	14,7	66	15	№368 с6, перец-2011
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/3	1,17	3,4	1,37	66,3	6,19	№57с6, перец-2011
	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	№54 с6, перец-2011
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	№274с6, перец-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,3	0,15	№383 с6, перец-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0	
Итого за обед:			20,76	18,98	53,05	494,18	12,1	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	60	7,93	4,7	25,04	173,32	0,04	№458 с6, перец-2011
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,32	2,73	№400 с6, перец-2011
Итого за полдник:			14,02	10,12	35,12	286,64	2,77	
Итого за седьмой День:			44,57	41,05	136,85	1121,62	30,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС , мг	Нерц.
			Б	Ж	У			
День восьмой								
Завтрак								
	Суп молочный с манной крупой	200	5,21	5,08	16,42	132,2	0,91	№94 сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0	№6 сб. рец.-2011
	Печенье	15	0,95	2,5	10,3	67,5	0	
Итого за завтрак:			13,73	18,09	53,21	439,75	0,34	
Второй завтрак	Яблоки свежие	150/1	0,6	0,6	14,7	66	15	№368 сб. рец.-2011
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметан	150/3	1,12	3,38	5,2	55,65	11,1	№67 сб. рец.-2011
	Тефтели мясные	70/70	9,5	11	12,1	185,5	0,53	№287 сб. рец.-2011
	Свекла тушённая в белом соусе	100	1,47	3,21	9,77	73,8	1,15	№339 сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	№376 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0	
Итого за обед:			14,86	18,02	67,64	492,8	13,08	
Полдник								
	Омлет с рисом	120	11,18	11,79	26,01	254,25	0,32	№271 сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Итого за полдник:			11,98	11,88	37,92	305,75	0,34	
Итого за восьмой день:			41,17	48,59	173,47	1305	28,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС , мг	№рецу.
			Б	Ж	У			
День Девятый								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная пшениная	150	3,42	0,94	19,69	101	0	№185сб. рец.-2012
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397сб. рец.-2012
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Печенье	15	0,95	2,5	10,3	67,5	0	
Итого за завтрак:			8,09	3,82	42,49	237	1,2	
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76	3,6	№399 сб. рец.-2011
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	4,95	№82сб. рец.-2011
	Котлеты рубленые из говядины	75	11,7	8,7	11,8	171,6	0,11	№282 сб. рец.-2011
	Капуста тушёная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	17,16	№336 сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,3	0,15	№383 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед:	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0	
Полдник			18,65	14,18	72,74	495,45	22,37	
	Рыба запечённая в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	0,17	№249 сб. рец.-2011
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	№321 сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392 сб. рец.-2011
Итого за полдник:			15,91	7,66	28,11	245	12,3	
Итого за Девятый день:			43,55	25,66	161,52	1053,45	39,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВитаминС , мг	Перец.
			Б	Ж	У			
День десятый								
Завтрак								
	Запеканка из творога с соусом яблочным	120/36	21,05	14,46	20,58	296,4	0,29	№237сб.рец.-2011
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393 сб.рец.-2012
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	0	№6 сб.рец.-2012
Итого за завтрак:			22,68	18,26	37,59	405,4	1,71	
Второй завтрак	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,32	2,73	№400 сб.рец.-2011
Обед								
	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,6	1,68	10,26	62,7	4,95	№80сб.рец.-2011
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	№258 сб.рец.-2011
	Рагу из овощей в томатном соусе	150	2,8	8,5	19,2	164,5	12	№321 сб.рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	№376 сб.рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	69,6	0	
Итого за обед:			19,25	14,53	78,24	521,05	19,87	
Полдник								
	Макаронные изделия отварные с маслом слив							
		75	2,84	2,18	13,63	85,5	0	№205 сб.рец.-2011
Итого за полдник:	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392сб.рец.-2011
Итого за Десятый день:			2,88	2,19	20,62	113,5	0,02	
Итого за весь период:			51	41	146,53	1154	24,33	
Среднее значение за период:			430	365	1623	11517	261	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности			43	36,5	162,3	1151,7	26,1	

Соли, специй, зелени предусматривать в следующих количествах:

Наименование блюд	Соль, гр	Лавровый лист, гр	Зелень петрушки, укропа, гр	Ванилин, гр
1	2	3	4	5
Горячие супы	0,6-1,0, на 1000г супа	-	1-2, на порцию	-
Молочные супы	0,6, на 1000г супа	-	-	-
Блюда из картофеля и овощей	10гр, на 1л воды	-	1-2, на порцию	-
Каша, приготовленные на воде	2,5, на 1кг выхода каши	-	-	-
Каша молочные и сладкие	1,5, на 1кг выхода каши	-	-	-
Блюда из макаронных изделий	30, на 1кг макаронных изделий	-	-	-
Блюда из яиц (омлеты)	0,3, на 1 яйцо	-	1-2 на порцию	-
Блюда из творога	2,5, на 1кг творога	-	-	0,1, (1г ванилина на 50-75г воды)
Блюда из рыбы	0,3-0,4, на порцию	-	1-3, на порцию	-
Блюда из мяса и мясных продуктов	0,3-0,4, на порцию	-	1-3, на порцию	-
Из рубленой котлетной массы	5, на 1 кг	-	-	-
Блюда из кур	0,6-0,8, на порцию	0,02, где указаны специи	3 массой нетто	-
Для бульона	10, на 1кг птицы	-	-	-
Гарниры	1 на 100 г выхода	-	-	-

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- говядина I категории;
- сельскохозяйственная птица (куры) потрошенная I категории;
- для картофеля приняты нормы отходов, действующие по 31 октября, для моркови и свеклы – до 1 января;
- предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%;
- яйца куриных диетических средней массой 46 г в скорлупе или 40 г без скорлупы (нормы отходов на скорлупу и потери составляют 12,5%).

Главный технолог МКУ ЦОСО



М.М. Безроднова

При разработке примерного десятидневного меню использованы нормативные документы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛин принт, 2011. – 584с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛин принт, 2005. – 628с.
3. Сборник рецептур и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2001. – 656с.: ил.
4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».