



Утверждаю
Заведующая

МКДОУ «Детский сад № 63»

С.А.Атмурзаева

Приказ № 22 от 30.08 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей от 3 до 7 лет
МКДОУ «Детский сад № 63»
на 2021 – 2022 уч.г.**

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей от 3 до 7 лет

МКДОУ «Детский сад № 63»

на 2021 – 2022 уч.г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм ребенка всеми необходимыми ему пищевыми веществами, белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста.

Основной принцип организации питания детей в дошкольных учреждениях полностью удовлетворить физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии. Новые нормы питания дошкольников позволяют успешно решить этот вопрос. Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов.

При этом основными принципами организации питания детей в ДОУ должны служить:

- Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей.
- Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки, аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
- Максимальное разнообразие рационов, являющееся основным условием обеспечения сбалансированности, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.
- Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
- Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).
- Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимости ими отдельных продуктов и блюд).
- Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению и раздаче блюд.

Рацион питания детей различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1г до 3–х лет и от 3-х до 7 лет.

Воспитанники дошкольного учреждения при 10-часовом пребывании получают трехразовое питание, которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии на 75 %. При этом примерно на долю завтрака приходится -20-25%, обеда- 30-35 %, уплотненного полдника-20-25 % суточного рациона.

Предлагаемые рационы питания, ассортимент блюд, технологии приготовления разработаны и составлены с использованием

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 г. /
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. -2015 г. (реферативно)
3. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
4. Постановление Главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32

1 день

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша овсяная на молоке	200	6,555	4,525	25,621	169,25	165
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,41	14,36	91,00	395
ИТОГО	430				421,55	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,70	4,82	6,69	114,35	67
Шницель из говяжьего мяса	65	14,75	13,568	8,581	183,00	99
Гречка отварная рассыпчатая со сметанным соусом	105	3,78	0,99	017,13	92,4	168
Сметанный соус	30	0,28	1,0	1,17	14,82	348
Компот из яблок	180	0,14		21,70	88,72	372
Хлеб пшеничный	70	4,28	11,98	29,302	150,101	82
ИТОГО	650				650,991	
Полдник						
Плюшки с сахаром	65	4,53	2,94	28,98	176,18	474
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
ИТОГО	245				216,18	
ИТОГО в день	1325				1288,72	

2 день

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Сырники творожные с джемом	100	19,150	13,729	15,249	164,140	130
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
ИТОГО	330				365,44	
Обед						
Суп фасолевый со сметаной	200	25,777	8,63	59,565	112,17	81
Тефтели из говяжьего мяса	65	12,85	0,4	8,74	211,23	111
Свекла тушеная	135	2,12	4,48	4,65	79,80	101
Компот из яблок	180	0,14		21,70	88,72	372
Хлеб пшеничный	70	4,28	11,98	29,302	150,101	82
ИТОГО	650				658,851	
Полдник						
Суп молочный пшеничный	200	6,355	3,825	34,361	195,78	168
Хлеб пшеничный	30	1,14	5,99	14,651	75,0505	82
Бананы	100	1,5		21,0	96,0	386
ИТОГО	330				366,8305	
ИТОГО в день	1310				1391,126	

3 день

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша гречневая на молоке	200	7,26	3,99	22,89	157,20	168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
ИТОГО	430					
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной	200	25,273	9,991	60,25	102,00	66
Плов с куриным мясом	200	17,01	14,35	30,10	317,25	304
Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
Хлеб пшеничный	70	4,28	11,98	29,302	150,101	82
ИТОГО	640				672,071	
Полдник						
Пирожки печенные с картофелем	75	4,51	5,04	28,47	189,	99
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,40	401
ИТОГО	255				284,4	
ИТОГО в день	1325				1314,971	

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	213
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
ИТОГО	270					
Обед						
Рассольник со сметаной	200	26,419	9,7	68,822	466,968	76
Котлеты из говяжьего мяса	65	18,0	9,7	12,6	183	99
Капуста тушеная	135	2,184	10,11	6,67	127,81	336
Компот из яблок	180	0,14		21,70	88,72	372
Хлеб пшеничный	70	4,28	11,98	29,302	150,101	82
ИТОГО	650				670,631	
Полдник						
Картофель тушеный в томатном соусе	100	2,14	5,93	15,53	124	133
Томатный соус	30	0,23	0,84	1,60	14,90	348
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	1,14	5,99	14,651	75,0505	82
ИТОГО	340				254,0105	
ИТОГО в день	1260				1255,9415	

5 день

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная на молоке	200	6,055	3,25	28,4	167,00	88
Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,41	14,36	91,00	395
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
ИТОГО	430				419,30	
Обед						
Суп гороховый со сметаной	200	7,15	0,6	20,15	127,35	81
Котлеты рыбные с томатным соусом	65	10,36	1,93	6,79	85,93	248
Томатный соус	30	0,23	0,84	1,60	14,90	348
Пюре картофельное	115	2,545	2,778	15,9025	98,975	139
Компот из яблок	180	0,14		21,70	88,72	372
Хлеб пшеничный	70	4,28	11,98	29,302	150,101	82
ИТОГО	650				565,976	
Полдник						
Пирожки печенные с капустой	75	6,3	7,9	33	230,00	138
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
ИТОГО	255				270,00	
ИТОГО в день	1335				1255,276	

6 день

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшенная на молоке	200	6,355	3,825	34,361	195,78	88
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
ИТОГО	430				397,08	
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной	200	25,273	9,991	60,25	102,00	66
Шницель из говяжьего мяса	65	14,75	13,568	8,58	183,00	99
Пюре гороховое	135	14,35	1,4	34,65	208,6	316
Компот из яблок	180	0,14		21,70	88,72	372
Хлеб пшеничный	70	4,28	11,98	29,302	150,101	82
ИТОГО	650				732,421	
Полдник						
Макароны с сыром	200	4,59	10,28	31,78	264,00	206
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Хлеб пшеничный	30	1,14	5,99	14,651	75,0505	82
ИТОГО	410				446,0505	
ИТОГО в день	1480				1575,5515	

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетичность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка творожная с джемом	110	16,392	10,848	11,904	217,596	237
Какао с молоком	180	3,67	6,38	15,82	107,00	397
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
ИТОГО	340					
Обед						
Рассольник со сметаной	200	26,419	9,7	68,822	466,968	76
Тефтели из говяжьего мяса	65	12,85	0,4	8,74	211,23	111
Капуста тушеная	135	2,184	10,11	6,67	127,81	336
Компот из яблок	180	0,14		21,70	88,72	372
Хлеб пшеничный	60	4,28	11,98	29,302	150,101	82
ИТОГО	640					
Полдник						
Суп молочный гречневый	200	7,26	3,99	22,89	157,20	168
Бананы	100	1,5		21,0	96,0	386
Хлеб пшеничный	30	1,14	5,99	14,651	75,0505	82
ИТОГО	330					
ИТОГО в день	1310					

8 день

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша ячневая на молоке	200	5,98	3,325	27,1	162,00	99
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
ИТОГО	430					
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,70	4,82	6,69	114,35	67
Гуляш из куриного мяса в молочно- сметанном соусе	55	13,16	9,42	2,71	147,57	95
Молочно- сметанный соус	30	0,23	0,84	1,60	14,90	348
Каша пшенная вязкая	105	3,45	0,99	19,95	102,6	172
Компот из яблок	180	0,14		21,70	88,72	372
Хлеб пшеничный	70	4,28	11,98	29,302	150,101	82
ИТОГО	640				603,341	
Полдник						
Рогалики с джемом	80	6,343	5,251	47,711	259,921	97
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,40	401
ИТОГО	260				355,321	
ИТОГО в день	1330				1321,962	

9 день

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Яйцо варенное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	213
Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,41	14,36	91,00	395
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
ИТОГО	270				315,3	
Обед						
Суп вермишелевый со сметаной	200	6,5	7,12	20,3	165	58
Биточки из говяжьего мяса	65	14,75	13,568	8,58	183	99
Свекла тушеная	135	2,12	4,48	4,65	79,80	101
Компот из яблок	180	0,14		21,70	88,72	372
Хлеб пшеничный	70	4,28	1,498	29,302	150,101	82
ИТОГО	650				666,621	
Полдник						
Картофель тушеный с томатным соусом	130	2,14	5,93	15,53	124	133
Томатный соус	30	0,23	0,84	1,60	14,90	348
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	1,14	5,99	14,651	75,0505	82
ИТОГО	370				239,0505	
ИТОГО в день	1290				1220,9715	

10 день

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная «Дружба»	200	5,785	3,535	28,31	168,125	14
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
ИТОГО	430				369,425	
Обед						
Суп фасолевый со сметаной	200	25,777	8,63	59,565	418,403	81
Котлеты рыбные с томатным соусом	65	10,36	1,93	6,79	85,93	248
Томатный соус	30	0,23	0,84	1,60	14,90	348
Пюре картофельное	115	2,545	2,778	15,9025	98,975	139
Компот из яблок	180	0,14		21,70	88,72	372
Хлеб пшеничный	70	4,28	11,98	29,302	150,101	82
ИТОГО	660				550,796	
Полдник						
Булочка	65	4,55	8,04	38,09	242,93	9
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
ИТОГО	245				350,93	
ИТОГО в день	1335				1271,151	