

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ЦРР\_  
«Детский сад № 199»  
\_\_\_\_\_ Костромина Н.С.

# **Примерное десятидневное меню возрастная категория 3-7 лет**

**3-4 неделя**

## ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ

При изготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты с содержанием йода:

- Молоко йодированное;
- Соль йодированная;
- Хлеб йодированный.

В летне-осенний период в меню используются закуски из свежих овощей.

### Используемая литература:

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Москва, 2011. руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ) ТУТЕЛЬЯН В.А. (Учреждение Российской Академии медицинских наук. Научно-исследовательский институт питания РАМИН).
- Азбука питания . Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А. Таргонская. – Москва, 2002.
- Организация детского питания в дошкольных учреждениях. Под редакцией академика РАЕН, д.м.н., проф. И.Я. Коня. – Москва, 2005.

**ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя третья.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов бухарский	220	5,24	7,18	50,93	280	0	39
	Хлеб с маслом сливочным	30/5	0,03	4,12	0,045	37,4		Азб.пит. 1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,026	11,99	50	0,03	392
Обед	Луковая закуска (до 1.03)\Св.овощи порц.	30	0,39	1,84	2,3	27,6	2,85	11
	Суп Крупяной	200	4,87	5,72	8,46	120,7	7,2	80
	Шницель из говядины	80	9,31	8,8	0,09	162	0	281
	Овощное рагу	130	2,65	4,04	25,4	154,8	10,9	344
	Сок фруктовый	200	-	-	22	90	0,4	Гот.прод
	Хлеб Ржано-пшеничный	45	2,27	0,44	19	87,3	0	Гот.прод
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,43	7,7	37,8	0	Гот.прод	
Полдник	Пряник	50	4,1	5,2	30,48	162,4	0	гот.прод.
	Кисломолочный продукт	200	5,6	5	22	156	0	гот.прод.
	Фрукты	100			8,25	30,7	1,5	Гот.прод.
Ужин	Запеканка из творога с изюмом	150	25,5	17,7	26,3	370,0	0,32	237
	Молочный соус	50	0,9	2,2	6,6	50,0	0,16	351
	Какао с молоком	200	4,03	3,5	17,4	117,7	1,57	397
	Хлеб пшеничн.	40	2,96	1,16	20,6	100,4	0	Гот.прод
Итого за день			69,0	67,3	279,5	2034,8	23	

**Вторник.Неделя третья.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0	49
	Хлеб с маслом и сыром	30\5\10	5,03	8,24	14,56	138	0,09	Азб.пит. 3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,66	14,1	93,1	1,3	395
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Икра морковная	40	0,87	2,1	4,3	37,4	2,05	54
	Суп геркулесовый	250	2,21	3,1	14,1	92,3	8,2	108
	Бигус с курой	230	12,46	11,02	21,29	162	9,44	336, 302
	Компот из кураги и изюма с вит.С	200	0,44	0,02	27,7	113	0,4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,48	20,9	96	0	Гот.прод
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,19	8,3	38.4	0	Гот.прод
Полдник	Ватрушка	70	9,2	5,4	29,1	202	0,04	458
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	27,8	182		гот.прод.
Ужин	Рыба тушеная с овощами	80	13,52	4,07	2,2	80	2,59	247
	Соус молочный	30	0,6	1,5	2,1	25,1	0,09	35
	Картофель отварной с маслом	180	3,67	7,27	24,5	164,4	22,3	318
	Чай сладкий	200	0,066	0,026	11,99	50	0,033	392
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0,86	15,4	75,6	0	
	Итого за день		73,5	62,6	273,8	1800,6	56,44	

**СРЕДА. Неделя третья.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0	48
	Хлеб с маслом,сыром	\30\5\10	5,83	7,8	0,045	127,5	0	Азб.пит. 3
	Какао с молоком	200	4,1	3,6	17,2	118,3	1,59	397
	Фрукты	100			16,5	61,5	3	гот.прод.
Обед	Сол.огурец	20\40	12.6	1.7	0	28.8	0	Прил.6
	\Свеж.овощ.порц(лето)							
	Борщ со сметаной	200	4,3	3,5	6,4	66,5	8,4	3 Азб.пит.
	Биточки из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0	282
	Гречневая каша	150	4,57	5,01	20,5	145,4	0	314
	Кисель с витамином С	200	1,36	0	29,02	116,9	1.6	60
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.27	0,44	19,0	87,3	0	Азб.пит.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,43	7,7	37,8	0		
Полдник	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0	51
	Кисломолочный продукт	200	6,4	5	22,6	162	1,2	Азб.пит. гот.прод.
Ужин	Морковн. Зап-ка с яйцом	200	9,6	13,4	30,4	314,6	4,51	153
	Соус молочный	30	0,6	1,5	2,1	25,1	0,09	350
	Чай сладкий	200	0,05	0,01	9,09	36,8	0,02	392
	Хлеб пшеничный	40	2,95	1,15	20,6	100,3	0	
Итого за день			66,0	66,5	295,4	2029	20.21	

**ЧЕТВЕРГ. Неделя третья.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,33	8,99	25,49	207,38	0	49 Азб.пит. 1
	Хлеб с маслом	30\5	0,3	4,12	0,045	37,4	0	
	Кофейный напиток с молоком фрукты	200	4,2	2,66	14,1	93,1	1,3	395
		120			16,5	61,5	3	Гот.прод
	Вар.свекла\свеж овощи порц(лето)	20	0.14	0.02	0,28	2,34		Прил 6
	Суп "Волна" со сметаной	200	3	3,3	13,37	96	9,6	контр.прор.
	Гуляш из говядины	90	14.1	16,5	4,6	226	0	12 Азб.пит.
	Отварные рожки с маслом	130	3,06	4,8	20,4	137,2	18,1	317
	Сок фруктовый	200	0	0	22	90	0,4	Гот.прод
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,48	20,9	96	0	Гот.прод
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,19	8,3	38,4		Гот.прод.
Полдник	Выпечка	60	4,37	7,07	36,8	228		466
	Кисломолочный продукт	200	6	6	27,8	182	1,2	гот.прод.
Ужин	Тефтели рыбные	80	13.75	6,68	3,29	128	0,56	261
	Тушеная свекла	160	2,39	5,35	13,9	113,7	12,08	324
	Чай сладкий	200	0,67	0,026	11,99	50	0,033	392
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,86	15,4	75,6	0	Гот.прод
Итого за день			69,4	71,9	278,3	1984	46,2	

ПЯТНИЦА. Неделя третья.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Творожный пудинг	150	26,64	18,15	27,6	379,5	0,36	235
	Молочный соус сладкий	30	0,57	1,35	3,98	30,5	0,09	351
	Хлеб с маслом	30\5	0,03	4,12	0,045	37,4	0	1
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	16,8	135,7	1,59	397
Обед	Лук порц\до1.03\Свеж.овоци порц(лето)	40	0.26	1	1.9	18.4	1.9	11
		250	2,2	5,3	16,2	160	7,03	76
	Рассольник ленинград. со сметаной							
	Котлета из говядины	80	11,92	8,8	11,64	132	0,12	282
	Тушеная капуста	150	2,95	5,4	14,1	118,5	16,3	132
	Компот из кураги с витамином С	200	0,4	0,2	20,8	113	0,4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	1,16	20,6	79,8	0	Гот.прод
Хлеб пшеничный	10	0,74	0,29	5,15	25,1	0	Гот.прод.	
Полдник	Пряники/Печенье	40	2,45	3,13	18,36	97,8	0	гот.прод.
	Кисломолочный напиток	200	6,4	5	22,6	162	1,4	Гот.прод
	Фрукты	120			13,2	54	0,36	Гот.прод
	Каша ячневая молочная с маслом	230	3,9	3,8	25,7	145,4	0	168
	Чай сладкий	200	0,05	0,013	9,09	36,8	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,3	50,2	0	Гот.прод.
Итого за день			65,6	61,7	251,4	1777	26,5	

**ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя четвертая.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Отварные рожки с маслом	170	6,28	3,84	30,14	180,1	0	205
	Хлеб с маслом	30\5	0,03	4,12	0,045	37,4		1
	Чай сладкий	200	0,05	0,013	9,09	36,4	0,026	392
Обед	Свекольная икра	40	0,94	1,84	4,9	39,9	2,6	54
	Суп крупяной со сметаной	200	2,58	3,9	6,78	67,8	14,8	67
	Мясо, тушеное в соусе с овощами	220	13,71	16,0	15,02	296	5,2	274
	Сок фруктовый	200			27,7	90	0,4	Гот.прод.
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,48	20,9	96	0	Гот.прод.
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,19	8,3	38,4	0	Гот.прод.
Полдник	Кондитерское изделие	40	4,0	16	38,4	229	0	гот.прод.
	Кисломолочный напиток	200	6,4	5,0	22,6	162	1,4	Гот.прод
	Фрукты	100			8,25	30,75	3	Гот прод.
Ужин	Зразы творожные с изюмом	170	25,0	8,2	53,1	440,0	0,25	241
	Соус яблочный	50	0,045	0,045	8,0	34,0	0,45	362
	Какао с молоком	200	3,77	3,61	17,2	118,4	1,57	397
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,86	15,4	75,6	0	
Итого за день			68,5	64,1	285,8	1995,4	32,5	

**ВТОРНИК. Неделя четвертая.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша рисовая молочная с маслом	200	6,09	8,07	36,98	197	0	168
	Хлеб с маслом,сыром	30\5\10	2,63	7,8	0,05	72,7	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,8	14,1	93,1	1,3	395
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	45	15	368
Обед	Луковая закуска\до	20\40	0.26	1	1.9	18.4	1.9	11
	1.03\Свеж.овоци порц.	200	3,5	3,18	14,2	109	0	80
	Суп Московский со сметаной							
	Куры вареные порц.	70	18,9	12,88	0	165	0	300
	Тушеная свекла	150	2,2	4,8	14,5	110,7	1,7	339
	Компот из кураги и изюма с вит.С	200	0,44	0,02	27,7	113	0,4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,48	20,9	96		
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,19	8,3	38,4	0		
Полдник	Венская сдоба	60	4,37	5,9	51,6	224,7	0	466
	Кисломолочный напиток	200	6,4	5	22,6	162	1,2	гот.прод.
Ужин	Биточки рыбные	60	8,8	2,5	5,9	75,3	0	19 Азб.пит.
	Картофельное пюре	180	3,7	6,76	24,4	164,6	21,7	321
	Чай сладкий	200	0,06	0,026	1,99	50	0,033	392
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,86	15,4	75,6	0	
Итого за день			65,5	63,7	270,3	1810,6	43.2	

СРЕДА. Неделя четвертая.

				(ккал)	С (мг)	
--	--	--	--	--------	--------	--

			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,55	8,33	37,44	220	0	168
	Хлеб с маслом,сыром	\40\5\10	5,04	7,8	10,5	138	0,07	1
	Какао с молоком	180	6,03	3,5	14,4	117,7	1,57	397
	фрукты	100	0	0	13,2	54	0,36	гот.прод.
Обед	Икра морковн\Свеж.овоци порц(лето)	40	0,87	1,8	4,3	37,4	2,05	54
	Суп картофельный со сметаной,с мясом вар.	200\8	5,7	3,56	13,4	81	9,6	77
	Шницель из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0	282
	Отварная вермишель	140	4,7	4,6	24,7	190	0	205
	Соус томатный	20	0,22	6,7	13,3	1,24	0,12	348
	Сок фруктовый	200			22	90	0,4	Гот.прод.
Полдник	Хлеб ржано пшеничный	40	2	0,38	16,7	76,8	0	Гот.прод.
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,19	8,3	38,4	0	Гот .прод
Полдник	Булочка сдобная	60	5,6	4,8	31,3	169,2	0	466
	Кисломолочный продукт	200	6,4	5	22,6	162	1,4	гот.прод.
Ужин	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Капуста тушеная	180	3,6	5,6	16,8	134,6	1,65	336
	Чай сладкий	200	0,05	0,01	11,9	40,4	0,03	392
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,86	15,4	75,6	0	Гот прод
Итого за день			66,3	66,5	295,1	1888,5	17,9	

ЧЕТВЕРГ. Неделя четвертая.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Рябчик» молочная с маслом	210	7,8	9,8	37,8	250	0	168
	Хлеб с маслом	30\10	0,06	8,24	15,49	74,8		1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,3	3,0	14,1	93,1	1,3	395
	Фрукты	120	0	0	13,2	54	0,36	гот.прод.
Обед	Огурец сол. порц\Свеж.овощи порц(лето)	30	0,18	0,04	0,31	2,45	7	прил.6
	Свекольник со сметаной	250	2,5	4,8	10,9	93,6	10,5	56
	Беф-строганов из говядины	100	18,9	12,2	2,7	205	0,01	278
	Картофельное пюре	150	3,06	5,8	20,4	159,0	18,1	321
	Компот из с/фр. с вит.С	200	0,44	0	13,4	68,3	26,7	376
Полдник	Хлеб ржано пшеничный	50	2,5	0,48	20,9	96	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,19	8,3	38,4	0	
	Булочка сдобная	80	6,1	5,9	41,6	224,7	0	466
	Кисломолочный напиток	200	6,4	5,0	22,6	162	1,2	гот.прод.
Ужин	Рыба с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	247
	Перловая каша	155	3,07	3,99	21,8	135	0	168
	Чай сладкий	200	0,05	0,013	9,09	36,4	0,026	392
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,86	15,4	75,6	0	
Итого за день			66,2	64,6	270,2	1841,5	67,1	

**ПЯТНИЦА. Неделя четвертая.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Творожная запеканка	150	24,2	8,3	39,7	330,8	0,31	237
	Молочный соус сладкий	30	0,57	1,35	3,98	30,5	0,09	351
	Хлеб с маслом	30\5	0,06	8,24	0,09	74,8	0	1
	Какао с молоком	200	2,7	3,5	17,4	117,7	1,57	397
	Фрукты	120	0	0	13,2	54	0,36	гот.прод.
Обед	Луковая зак-ка\до1.03\Св.овоци	20	0.26	1	1.9	18.4	1.9	11
	Суп "Полевой" со сметаной,с вар.мясом	200\8	5,7	3,56	14,25	91,5	6,6	80
	Котлета из говядины	80	12,3	9,4	12,8	184,8	0	282
	Морковное пюре	150	2,8	7,0	12,1	96,6	5,08	323
	Кисель с вит.С	200	1,36	0	29,02	116,9	1,4	60
	Хлеб ржано пшеничный	50	2,5	0,48	20,9	96	0	Азб.пит.
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,19	8,3	38,4	0	
Полдник	Кондитерское изделие	60	1,28	4,03	30,13	170	0,36	Гот.прод.
	Кисломолочный продукт	200	6,09	5,4	10,08	113,05	2,7	Гот. прод
Ужин	Каша кукурузная с маслом	220	4,46	9,79	28,03	228,1	0	49 Азб.пит.
	Чай сладкий	200	0,05	0,013	9,09	36,4	0,02	435
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,86	15,4	75,6	0	
Итого за день			67,5	63,1	265,1	1969	20.39	