

Согласовано:

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



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
«Курумканский детский сад
«Родничок»
Бадмаева В.Д.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРУМКАНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОДНИЧОК»**

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

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			
Завтрак	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
Итого завтрак:			11.25	18.42	64.45	476.7		
2 завтрак	Компот из яблок	200	0.16	0.16	1.9	97.6		372
обед	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		
Итого обед:			22.14	30.93	139.13	847.96		
полдник	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	Пирог открытый	100	16.18	8.22	45.32	275		459
Итого полдник:			20.46	13.02	67.32	418.7		
Итого за 1 день			54.01	62.53	272.8	1840.96		

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. 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 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	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			
Завтрак	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
Итого завтрак:			9.67	9.67	74.58	406.1		
2 завтрак	Сок яблочный, натуральный	200	0.60	0.20	32.6	136		399
обед	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
Итого обед:			38.45	43.4	101.99	992.39		
полдник	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	вафли	40	20.5	11.5	46	170		151
Итого полдник			24.78	16.3	68	313.7		
Итого за 1 день			73.5	69.37	277.17	1848.19		

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, пшенной) 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: 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 манная молочная	210	3.40	3.96	27.83	161		168
	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	Бутерброд с сыром российским	60	6.68	11.78	19.39	180		3
Итого завтрак:			14.36	20.54	69.22	484.7		
2 завтрак	Сок натуральный	200	0.60	0.20	32.6	136.0		399
обед	Борщ на м/к б	250	9.8	12.2	13.7	160		62
	Гуляш из отварного мяса	80	10.31	8.15	5.6	253.32		277
	Гарнир - гречневый	150	5.0	5.5	22.8	161.6		314
	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:			29.22	26.94	92.73	775.13		
полдник	Какао с молоком, сахаром	180	3.67	3.19	15.82	107		397
	Оладьи из дрожжевого теста	125	10.95	11.37	49.10	335		449
Итого полдник:			14.62	16.56	64.92	442		
Итого за 1 день			56.9	64.24	259.48	1837,83		

вс:

Неделя: вторая

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			
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. 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 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 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	205	4.59	4.90	26.32	168		168
	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:			11.36	13.63	75.88	467.7		
2 завтрак	Сок натуральный	200	0.60	0.20	32.6	136		399
обед	Щи из свежей капусты	250	6.96	19.54	33.93	339		82
	Гуляш из отварного мяса	80	10.31	8.15	2.6	125		277
	Гарнир макароны	180	7.3	6.0	3.2	224.6		317
	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:			28.08	34.78	88.36	888.81		
полдник	Чай с молоком	180	4.28	4.8	22	143.7		394
	печенье	75	30.75	17.25	69	255		151
Итого полдник:			35.03	22.05	91	398.7		
Итого за 1 день			75.07	70.66	287.84	1891.2		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Цыремпилова Светлана Дамбаевна

Действителен с 01.11.2021 по 01.11.2022