

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Тополек»
Парфеньевского муниципального округа Костромской области



Утверждаю
Заведующий
МКДОУ детский сада «Тополек»
Сироткина Н.Н..
№14 от «06» апреля 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

**Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
детский сад «Тополек» Парфеньевского муниципального округа Костромской области
(МКДОУ детский сад «Тополек»)**

Период: две недели

Возрастная категория: детский сад (3-7 лет)

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Для разработки меню использован «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. Москва.: ДеЛи плюс, 2016г. - 640с

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 Понедельник							
Завтрак	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,7	16,9	42,7	197,8	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	№ 414
	Бутерброд с сыром	30	2,76	0,26	19,08	69	№3
		12,5	2,3	3,25	0,41	41,4	
Итого за завтрак			13.61	20.82	76.55	385.2	
2-й завтрак	Сок виноградный	180	0.54	0.36	0,54	123	№ 418
Итого за 2-й завтрак			0.54	0.36	0.54	123	
обед	Салат из моркови	60	0.74	0.05	6.96	31.38	№42
	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	200	1.92	6,33	10,05	126,12	№ 73
	Печень по – строгановски	80	11.86	7.59	3.8	114,2	№ 104
	Картофельное пюре	150	4,8	4.8	20,9	127.6	№ 339
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.2	27.76	123	№394
	Хлеб ржаной	40	2,07	0,37	17,3	67.0	
Итого за обед			17.57	15.95	79.17	575.3	
Полдник	Блинчики фаршированные с повидлом	135	10.2	9.94	30.10	365.0	№ 429
	Кисель из клюквы	10					
	Хлеб пшеничный	200	5.22	-	29.02	116.19	№396
		30	1,19	0,06	7,25	60,87	
Итого за полдник			12.61	10	66.37	476.06	
Итого за первый день:			44.33	47.13	222.63	1559.56	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,53	6,64	13,2	163,4	№ 182
	Какао с молоком	5					
	Бутерброд с маслом сливочным	200	3.67	3.19	15.82	107	№ 416
		30	2.76	0.26	17.08	79	№1
		7	0.03	5.55	0.03	57	
Итого за завтрак			9.99	13.64	44.13	374.4	
2-й завтрак	Яблоко	140	0,5	0,5	12,8	78,3	№ 386
Итого за 2-й завтрак			0.5	0.5	12.8	78.3	
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1.72	3.7	4.82	59.5	№ 12
	Суп вермишелевый с курой	200	5.74	4.05	9.54	101.8	№94
	Котлета рыбная любительская	70	10.09	3.26	6.79	87	№272
	Рис с маслом сливочным	150	4.87	7.17	43.9	160,1	№ 332
	Компот из свежих яблок	200	0,44	0,02	26,61	113	№391
	Хлеб ржаной	43	2,07	0,37	17,3	67,0	№
Итого за обед			21.93	15.57	106.44	556.4	
полдник	Сырники из творога	150	26.31	18.09	25.74	372	№ 245
	со сгущенным молоком	10	0.7	4.04	2.93	58,1	
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.2	41.0	№ 412
	Пряник	25	0.73	1.3	30.9	141.6	№489
Итого за полдник			19.82	23.45	64.77	607.7	
Итого за второй день:			46.33	53.16	228.14	1616.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3 Среда							
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200	4.29	4.07	26.85	127	№ 182
	сливочным	5	0,03	5,55	0,03	54	
	Кофейный напиток с молоком	200	3.85	2.41	12.36	86	№ 414
	Бутерброд с сыром	30	2,76	3,48	19,08	87	№ 3
		12	2.3	3.25	0.41	41.4	
Итого за завтрак			11.23	18.76	52.73	395.4	
2-й завтрак	Груша	100	0,5	0,5	12,8	94	№ 386
Итого за 2-й завтрак			0.5	0.5	12.8	94	
обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	0.36	1.88	2.4	38.18	№ 14
	Борщ со сметаной	200	5,92	7.33	10.05	123.62	№ 64
	Гуляш из отварного мяса	15	8,59	6,09	29,64	101,7	№293
	Каша рассыпчатая гречневая	30	8,44	0,02	27,76	130	№330
	Компот из изюма	200	3,07	0,37	17,3	122,8	№394
	Хлеб ржаной	43	2,07	0,37	17,3	67,0	
Итого за обед			23.45	12.06	91.45	583.3	
полдник	Булочка домашняя	50	6,31	14,96	33,11	190,13	№452
	Молоко кипяченое	180	5,31	3,17	11,36	232,7	№419
Итого за полдник			11.62	18.13	42.47	422.87	
Итого за третий день:			44.8	49.45	204.25	1495.55	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг							
завтрак	Каша манная молочная	200	4,52	4,07	29,55	165,6	№ 182
	с маслом сливочным	5	0,03	5,55	0,03	54	
	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107	№ 416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,79	5,81	14,11	69	№ 1
Итого за завтрак			11.01	18.62	59.51	390.6	
2-й завтрак	Сок натуральный (сливовый)	180	0,54	0,36	0,54	113	№ 418
Итого за 2-й завтрак			0.54	0.36	0.54	113	
обед	Салат из свеклы с черносливом	40	0,34	2,04	1,04	25,92	№ 29
	Бульон куриный с гренками	200	18,61	10,05	13,16	140,46	№ 117
	Котлета мясная	70	4,47	4,88	7,61	92,17	№ 299
	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,8	21,5	146,55	№ 335
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	23,76	113	№ 394
	Хлеб ржаной	43	2,07	0,37	17,3	67,0	№
Итого за обед			28.44	22.16	84.37	389.1	
Полдник	Винегрет овощной	150	4,15	13,32	15,9	239,7	№ 46
	Чай с сахаром	27	1,86	0,18	12,88	62,1	№ 411
	Кекс	40	5,36	0,34	32,52	255,0	№ 476
	Хлеб пшеничный	30	1,86	0,18	12,88	71,0	
Итого за полдник			13.23	14.02	74.18	627.8	
Итого за четвертый день:			49.22	51.16	218.6	1511,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5 Пятница							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.04	8.37	25.04	210.01	№ 100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	5,64	14,36	91	№ 414
	Бутерброд с сыром	40	3.73	6.88	14.56	139	№ 3
Итого за завтрак		400	11.62	20.89	53.96	440.01	
2-й завтрак	Мандарин	100	0,45	0.3	18,87	68.4	№ 386
Итого за 2-й завтрак			0.45	0.3	18.87	68.4	
обед	Суп картофельный с крупой	200	1,54	8.03	16.92	192	№ 86
	Рагу овощное с курой	180	12	13.5	25.5	187,3	№148
	Компот из свежих плодов	180	0,44	0.02	27,76	186	№390
	Хлеб ржаной	40	2,07	0,37	17,3	67,0	
Итого за обед		600	16.05	21.92	87.48	632.3	
полдник	Омлет натуральный	85	8,91	4,9	15,57	127,19	№229
	Чай с сахаром	180	5.58	4.88	41,4	151,0	№ 411
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,3	12.88	62.1	№ 396
Итого за полдник		290	15.22	11.08	69.85	340.29	
Итого за пятый день			42.34	51.19	221.16	1582	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
день 6 Понедельник							
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	200	5.43	6.23	30.21	165,06	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	200	2.7	1.8	17.0	102	№ 414
	Бутерброд с маслом слив.	30,7	2.76	0.82	19.08	69	№ 1
Итого за завтрак			10.92	14.4	48.68	390.06	
2-й завтрак	Сок натуральный	180	0,45	0.3	24,45	78,8	№ 418
Итого за 2-й завтрак			0.45	0.3	24.45	78.8	
обед	Салат морковно-яблочный	40	1,78	3,11	1.91	400	№41
	Суп рыбный детский	200	7.38	8.4	12.33	117,3	№ 61
	Тефтели мясные	130	14.05	14.26	4.58	118	№303
	Греча с маслом	150	8.59	6.09	27.64	140	№ 330
	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	№ 394
	Хлеб ржаной	43	2,07	0,37	17,3	67,0	№
Итого за обед			26.31	25.25	74.52	573.3	
полдник	Макароны отварные с сыром	200	7.2	9.14	24.5	344.7	№ 220
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	6.56	41.0	№ 412
	Зефир	20	0,16	0,02	12,96	65	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
Итого за полдник			8.67	9.33	45.27	485.7	
Итого за шестой день:			45.35	55.28	212.2	1529.86	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 Вторник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	200	6.25	4,33	33.38	154,6	№ 182
	Какао на молоке	200	3.67	8.19	15.82	117,4	№ 416
	Бутерброд с сыром	45	7,76	0,26	19,08	114,0	№ 3
Итого за завтрак			13.68	6.78	62.28	366	
2-й завтрак	Яблоко	140	0,5	0,5	12.8	78.0	№ 386
Итого за 2-й завтрак			0.5	0.5	12.8	78.0	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0.85	3.64	5.41	52.44	№ 21
	Суп картофельный с горохом лущенным с мясом	200	9.4	6,33	13.0	141,4	№ 87
	Рыба тушёная в томате с овощами	70	6.7	8.37	5.79	84.17	№ 261
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.43	126,99	№ 339
	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	118,2	№ 394
	Хлеб ржаной	43	2,07	0,37	17,3	67,0	
Итого за обед			22.52	23.53	89.69	590.2	
полдник	Оладьи с повидлом	40	0,75	2,12	4,33	86,0	№432
	Молоко кипяченое	180	5.58	4.88	11.07	102	№ 419
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,99	71	
Итого за полдник			13.82	18.75	63.88	599.2	
Итого за седьмой день:			47.47	51.56	219.65	1468.23	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8 Среда							
1-й завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сл.	205	4.93	8,43	35.57	161,0	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	200	4.85	4.41	14.36	92,3	№ 414
	Бутерброд с маслом	45	4.73	3.88	14.56	139	№ 1
Итого за завтрак			14.51	16.72	64.49	392.3	
2-й завтрак	Груша	140	0,45	0,3	24,45	102	№ 386
Итого за 2-й завтрак			0.45	0.3	24.45	102	
обед	Салат из моркови	60	0,74	0.05	6.96	41.38	№ 42
	Борщ с картофелем	200	8.6	11.4	20,5	140,9	№ 64
	Ленивые голубцы с куриным мясом	160	14.12	9.04	20.26	190.5	№ 315
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0,02	27,76	135,9	№ 394
	Хлеб ржаной	43	2.07	0,37	17.3	67.0	
Итого за обед			19.97	20.88	92.78	442.78	
полдник	Рыба, запеченная в омлете	85	13.73	10,75	8.43	294,05	№ 263
	Чай с сахаром	200	1.86	0.18	9.20	62.1	№ 420
	Хлеб пшеничный	20	1.86	0.18	12.88	62.1	
	Вафли	25	0.26	0.12	18.96	97.5	
Итого за полдник			17.71	11.23	49.47	515.75	
Итого за восьмой день:			44.64	50.13	240.19	1395.83	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 Четверг							
завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	200/5 200	5.2	6.1	13.21	176,4	№ 68
	Какао на молоке	30	3.67	3.19	15.82	146	№ 416
	Бутерброд с сыром	12	2,76	0,26	19,08	69	№ 3
Итого за завтрак			11.63	9.6	48.11	391.4	
2-й завтрак	Сок яблочный	180	0,75	-	15.15	76	№ 418
Итого за 2-й завтрак			0.75	-	15.15	76	
обед	Салат из моркови и яблок	60	7.42	7.18	1.68	74.2	№ 41
	Суп картофельный	200	16.61	13.05	18.16	179.39	№ 83
	Жаркое по-домашнему	220	20.64	8.27	21.95	155	№292
	Компот из свежих яблок	200	0,44	0,02	40,96	113	№390
	Хлеб ржаной	43	2,07	0,37	17,3	67.0	
Итого за обед			24.76	28.89	100.05	588.59	
полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	23.01	20.13	28.67	409.0	№ 251
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	141.6	№ 412
	Пряник	25	0.73	1.3	30.9		
Итого за полдник			23.86	21.45	69.77	591.6	
Итого за девятый день:			49.41	52.76	229.99	1530.39	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 Пятница							
завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом сл.	205	8.06	7.15	32.0	178.4	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	200	3.85	2.41	14.36	92	№ 414
	Бутерброд с маслом сливочным	30,7	2,76	5.26	19.08	69	№ 1
			0,03	5,55	0,03	54	
Итого за завтрак			14.7	20.37	65.47	393.45	
2-й завтрак	Банан	140	2.1	0,7	29.4	143,1	№386
Итого за 2-й завтрак			2.1	0.7	29.4	143.1	
обед	Салат из горошка (консервированного)	40	5.72	3.7	4.82	55.5	№ 10
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	4.99	5.03	16,92	143	№ 80
	Плов из птицы	160	17,1	16.05	25.6	205,4	№ 321
	Компот из сухофруктов	200	1.36	0,02	29.02	126.19	№ 394
	Хлеб ржаной	43	2,07	0,37	17,3	67.0	№ 411
	Итого за обед			31.24	25.17	93.66	597.09
полдник	Биточки манные с повидлом	150	8.02	0.6	12.05	447.6	№ 213
	Зефир	20	0.16	5,20	15,96	65,0	№
	Кисель из ягод свежих	200	0.12	0.02	10.2	41.0	№ 396
Итого за полдник			8.30	5.82	38.21	553.41	
Итого за десятый день:			45.11	48.18	222.19	1610.28	
Итого за весь период:			459	510	2219	15300	
Среднее значение за период:			45.9	51.0	221.9	1530	

День	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник
1 Понед.	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром	Сок натуральный	Салат из моркови Щи из свежей капусты с картофелем и курой Печень по -строгановски Картофельное пюре Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	Блинчики фаршированные повидлом с маслом Кисель из ягод свежих Хлеб пшеничный
2 Вт.	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным Какао с молоком Бутерброд с маслом сливочным	Яблоко	Салат из кукурузы (консервированной) Суп вермишелевый с курой Котлета рыбная любительская Рис с маслом сливочным Компот из свежих яблок Хлеб ржаной	Сырники из творога со сгущенным молоком Чай с лимоном Пряник
3 Ср.	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром	Груша	Салат из свежих помидоров с луком Борщ со сметаной Гуляш из отварного мяса Каша рассыпчатая гречневая Компот из изюма Хлеб ржаной	Булочка домашняя Молоко кипяченое
4 Чт.	Каша манная молочная с маслом сливочным Какао на молоке Бутерброд с маслом сливочным	Сок натуральный	Салат из свеклы с черносливом Бульон куриный с гренками Котлета мясная Макароны отварные с маслом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Винегрет овощной Чай с сахаром Кекс Хлеб пшеничный
5 Пятн.	Вермишель молочная Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром	Мандарин	Суп картофельный с крупой Рагу овощное с курой Компот из свежих плодов Хлеб ржаной	Омлет натуральный Чай с сахаром Хлеб пшеничный

День	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник
6 Пн.	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом сливочным	Сок натуральный	Салат морковно-яблочный Суп рыбный детский Гуляш из отварного мяса Греча с маслом Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	Макароны, запеченные с яйцом Зефир Хлеб пшеничный
7 Вт.	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сл. Какао на молоке Бутерброд с сыром	Яблоко	Салат из белокочанной капусты Суп картофельный с горохом лущеным с мясом Рыба тушёная в томате с овощами Картофельное пюре Компот из изюма Хлеб ржаной	Оладьи с повидлом Молоко кипяченое Хлеб пшеничный
8 Ср.	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сл. Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом	Груша	Салат из моркови Борщ с картофелем Ленивые голубцы с куриным мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Рыба, запеченная в омлете Хлеб пшеничный Вафли
9 Чт.	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным Какао на молоке Бутерброд с сыром	Сок яблочный	Салат из моркови и яблок Суп картофельный Жаркое по-домашнему Компот из изюма Хлеб ржаной	Запеканка из творога со сгущенным молоком Чай с лимоном Пряник
10 Пт.	Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом сливочным	Банан	Салат из горошка (консервированного) Рассольник на мясном бульоне со сметаной Плов из птицы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Биточки манные со сгущенным молоком Кисель из ягод свежих Зефир

Пояснительная записка

Меню приготавливаемых блюд Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Тополек» Парфеньевского муниципального округа Костромской области (МКДОУ детский сад «Тополек») разработано на:

Период: две недели

Возрастная категория: детский сад (3-7 лет)

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Дети обеспечиваются четырёх разовым (завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник) сбалансированным питанием.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации

Завтрак	20%	В суточном рациона допускается отклонения калорийности на +/- 5%
Второй завтрак	5%	
Обед	35%	
Полдник	15%	

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации	
	8-10 часов	11-12 часов
8.30-9.00	завтрак	завтрак
10.30-11.00	второй завтрак	второй завтрак
12.00-13.00	Обед	Обед
15.30	полдник	полдник

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
------------	---------------	---------------	----------------	-----------------

Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350

При составлении Меню приготавливаемых блюд Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Тополек» Парфеньевского муниципального округа Костромской области (МКДОУ детский сад «Тополек») была использована литература:

1. Сборник технических нормативов «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2016г.
2. *СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»*
3. *СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;*
4. **Гигиенические** требования к безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов СанПиН 2.3.1078-01

с учетом требований «Методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений»

На поставку продовольственных товаров заключены договора : молоко –ООО «Потрусово», молочная продукция : ИП Лизуткин, хлеб – ООО «Шарьяхлеб», , продовольственные товары **ИП Круглова Ирина Николаевна**, г. Кострома, фрукты- ИП Махдиев Фикрет Исмаил Оглы г. Галич.