

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 д/с «Солнышко» с. Моисеевка
 Голофаст Н.Н.
 «*и*» *августа* 2024г

Перспективное десятидневное меню для организации питания детей, посещающих дошкольные муниципальные образовательные учреждения детский сад «Солнышко» с. Моисеевка с 10 ч. пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов (осеннее- зимний период).

Сезон весенне- летний

№ реце птур ы	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр)		Питательные вещ-ва (гр)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
		1-3 года	3-7 лет	б	ж	у		В1	В2	С
1 день										
Завтрак										
	1.Суп молочный с мак. изд.	150	200	6,33/6,68	5,50/7,33	16,39/21,85	134,25/179,00			0,88 /1,17
	2.Бутерброд с маслом	35	50	2,5/2,8	4,57/4,69	17,30/24,68	120,33/152,13			0/0
	3.Чай с сахаром	180	200	0/0	0/0	8,98/11,98	36/48			0/0
	ИТОГО:	365	450	8,83/9,48	10,07/12,02	42,67/58,51	290,58/379,13			0,88/1,17
Второй завтрак										
	1.Сок фруктовый или овощной	100	150	0,75/1	0,15/0,2	15,15/20,2	69/92			3/4
Обед										
	1. Суп крестьянский со сметаной									0/0
	2. Котлета рыбная									0/0
	3. Пшено рассыпчатое	70	120	3,99/6,8	3,64/6,3	3,43/5,9	120,26/206,2			0/0
	4.Компот из сухофруктов									0/0
	5.Хлеб ржаной	40	50	2,46	0,86	16,74	85,77			0/0
	Итого:									0/0
Полдник										
	1. Блины со сгущенным молоком	50	60	6,23/7,48	11,21/13,45	35,06/42,07	283,0/339,60			0,58/0,52

1. Чай с сахаром	180	200	0/0	0/0	8,98/11,98	36/48		0/0
Итого:								
Итого за день:								
2 день								
завтрак								
1. Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,27/7,02	5,82/7,76	21,31/28,41	156,75/209,00		1,46/1,95
2. Бутерброд с маслом	40/10	40/10	4	16,7	23,8	164		0/0
3. Чай с сахаром	150	200	0,3/0,36	0,08/0,09	11,3/13,55	45,5/54,59		0,15/0,18
Итого:	350	450	9,57/11,38	22,6/24,55	56,41/65,76	366,25/427,59		1,61/2,13
Второй завтрак								
1. Фрукты	95	100	0,4	0,4	9,8	44		5
обед								
1 Борщ на к/бс капустой свежей со сметаной	124	206	2,70/3,51	2,90/5,27	5,34/9,77	65/206		5,31/9,74
2. Плов с мясом	150	180	10,2/12,24	11,42/13,70	26,39/31,67	249,14/298,97		1,80/2,16
5. Компот из сухофруктов	150	180	0,33/0,40	0/0	15,67/22,00	66,00/92,00		0,30/0,36
6. Хлеб пшеничный	40	50	2,46	0,86	16,74	85,77		0/0
Итого:	464	616	15,69/18,61	15,18/19,83	64,14/80,18	465,91/682,74		7,42/12,26
полдник								
1. Винегрет овощной	130	150	2,22/2,57	12,17/15,20	10,57/12,2	169,0/195,0		11,58/13,37
2. Чай с сахаром	120	200	0/0	0/0	8,98/11,98	36/48		0/0
3. Хлеб пшеничный	40	50	2,46	0,86	16,74	85,77		0/0
Итого:	290	400	4,68/5,03	13,03/16,06	36,29/40,92	290,77/328,77		11,58/13,37
3 день								
Завтрак								
1. Каша « Дружба» (рис +пшено)	150	200	4,98/6,64	5,66/7,54	20,71/27,61	152,25/203,00		1,46/1,95
2. Бутерброд с повидлом	35	50	2,3/2,5	0,28/0,40	23,72/32,40	119,53/143,20		0,05/0,06
3. Чай с сахаром	150	200	9/12	2,3/3,06	9,75/13	36,96/49,28		4,5/6
Итого:	335	450	16,28/21,14	8,24/11	54,18/73,01	308,74/395,48		6,01/8,01
Второй завтрак								
1. Фрукты	95	100	0,4	0,4	9,8	44		5
Обед								
1. Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	124	206	1,96/3,27	2,45/4,09	10,05/16,75	66,07/110,11		3,94/6,57
2. Овощное рагу	220	250	3,50/3,98	3,00/3,41	17,63/20,03	120,52/136,96		20,44/23,23
3. Кисель	140	200	0/0	0/0	23,75/33,93	91,70/131,00		0/0
5. Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	0,48	72,4		
Итого:	524	696	8,1/9,89	5,93/7,98	51,91/71,19	350,69/450,47		24,38/29,8
Полдник								
1. Булочка домашняя	60	70	3,6/ 4,2	4,8/5,6	17,4/ 20,3	141,69/ 165,3		0,23/ 0,27
2. Чай с сахаром	150	200	9/12	2,3/ 3,06	9,75/ 13,0	36,96/49,28		4,5/6

1.Суп молочный с пшенной крупой	150	200	5,41/7,21	5,83/7,77	17,84/23,79	144,75/193,00		0,88/1,17
2.Бутерброд с маслом	35	50	2,5/2,8	4,57/4,69	17,30/24,68	120,33/152,13		0/0
3.Чай с сахаром	180	200	0/0	0/0	8,98/11,98	36/48		0/0
Итого:	365	450	7,91/11,9	10,4/12,46	44,12/60,45	301,08/393,12		0,88/1,17
Второй завтрак								
1.Фрукты	95	100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед								
1.Суп картофельный с клецками	150	200	6,11/8,14	1,56/2,08	9,99/13,32	90,51/120,68		4,82/6,42
2.Капуста тушеная	150	180	2,84/3,52	2,81/3,49	10,44/12,96	85,61/160,28		22,94/28,48
3.Тефтели мясные								
4.Кисель	150	200	0	0	14,7/13,6	60/80		5,6/18
5.Хлеб ржаной	40	40	2,64	0,48	0,48	72,4		0
Итого:	540	660	13,26/16,94	8/10,36	43,19/48,35	366,75/451,81		26,49/43,14
Полдник								
1.Вареники с картофелем/капуста	100	150	9,02/13,53	14,99/22,49	34,42/51,63	209,88/364,82		0
3.Чай с сахаром	120	150	0,3/0,2	0,08/0,11	11,3/7,53	45,5/30,33		0,15/0,1
Итого:	260	350	11,78/16,19	12,93/20,46	62,46/75,9	341,16/480,93		0,15/0,1
Итого за день:	1245	1560	34,98/44,71	40,93/53,45	169,3/190,38	1128,2/1393,45		31,13/49,7
Средняя сбалансированность:			1/1	1,17/1,2	4,13/3,56			
Итого в среднем в день на ребенка за 10 дней	1230	1565	33,50/42,95	38,45/48,16	159,30/191,23	1106,97/1373,09		35,01 /49,83

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год,
2. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007.Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы) и другие.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, 800 с 2003г.