

Утверждаю:

Заведующий Детским садом №8

Г.Е. Вислых

«30» 08 2021 г.



**Примерное 10 дневное меню**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Центр развития ребенка - Детский сад №8 "Звездочка"  
города Няндомы**

**на 2021-2022 учебный год.**

Период осенне-зимний

Для детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет; от 3-х до 7 лет

Список литературы при составлении меню и технологических карт:

1. Технологические карты приготовления блюд для детских садов (ДОО) г. Санкт –Петербурга по новым санитарным правилам 2020 года СП 2.3/2.4.3590-20, химический состав и пищевая ценность блюд, разрешенные блюда.

Этот сборник рецептов ( справочник, рецептурник) содержит технологические карты( рецепты) приготовления 290 блюд для питания детей в детском саду и яслях( ДОО) г. Санкт – Петербурга по технологическим картам утвержденных 15.12.2008 г. Правительством г. Санкт – Петербурга.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях(Под редак. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2011 год 584 стр.)

3. 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).

4. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. (г.Пермь) Данный сборник рекомендован для питания детей дошкольного возраста Уральским региональным центром питания 2013 год.

5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа .2007

6. Компьютерная программа «Детский сад : Питание» предназначена для организации питания и учета продуктов в дошкольных образовательных организациях (ДОО)

Описание:



Компьютерная программа "Детский сад: Питание" предназначена для организации питания и учета продуктов в дошкольных образовательных организациях (ДОО).

Программа "Детский сад: Питание" позволяет автоматизировать организацию питания детей в ДОО: обеспечивает ведение технологических карт и рецептов блюд, составление план-меню на любой период в соответствии с СанПиН, меню на день, меню-требования, ведет учет расхода и остатков продуктов на складе, формирует различные журналы и отчеты (бракеражный журнал, отчеты о пищевой ценности, отчеты о химическом составе, отчеты о витаминизации блюд и другие).



Программа полностью соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20, «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» и СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых домах».

**Внимание!** Программа доработана в соответствии с [проектом нового СанПиН 2020 г.](#)

Программа позволяет **выбрать необходимый сборник рецептов, режим работы ДОО** (5- или 6-дневная рабочая неделя), **тип организации**, зависящий от времени пребывания детей в ДОО (до 5 часов, 8–10 часов, 10,5–12 часов, 13–14 часов либо 24 часа). В зависимости от выбранного типа ДОО **автоматически будут рассчитаны суточные нормы** питания детей в соответствии с выбранным СанПиН. Также в программе добавлены **примерные плановые меню** (в зависимости от выбранного сборника рецептов).

7. « Действия по организации здорового питания в дошкольных учреждениях.» г. Архангельск 2004. Ред Кудря Л.И.

8. «Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева. А.С, Дружинина Л.В., Ладодо К.С. 1990г.

9. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений , в 2-х частях. Под .ред дц. Коровка.Л.С., доц. Добросердова И.И. и др. Уральский региональный центр питания, 2004

День1

1 день	Выход блюда		белки		жиры		углеводы		Ккал		Номер рецептуры
Наименование блюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:											
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	200	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	140,25	187	84
Чай с лимоном	150	180	0,04	0,04	0	0	9,10	12,13	35	47	31
Батон с маслом	30/4	40/6	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	16
Итог:			6,34	8,69	9,84	12,87	35,25	48,61	253,25	342	
2 й завтрак:											
Сок овощной или ягодный, печенье	150/15	180/20	5,25	5,4	5,88	5,88	59,79	62,82	313,2	326,2	399/42
Итог:			5,25	5,4	5,88	5,88	59,79	62,82	313,2	326,2	
Обед:											
Суп картофельный с бобовыми , с мясом птицы	150	200	4,3	6,5	3,9	5,2	17,51	22,09	105,6	150	47
Макаронны отварные	120	130	3,67	5,50	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168	317
Гуляш	60	70	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	35
Огурец свежий	30	50	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	69
Компот из сухофруктов	150	180	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	9
Хлеб ржаной	30	40	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	1
Итог:			14,82	21,3	13,02	17,98	72,83	96,23	492,7	677,2	
Ужин:											
Омлет с сыром	120	130	9,10	11,24	15,80	19,51	1,40	1,72	184	227	216
Зелёный горошек консервированный отварной	30	50	2,25	3	0,09	0,12	3,74	4,98	24,75	33	38
Компот из изюма	150	180	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	9
Батон	30	40	0,9	1,2	0,2	0,48	6,18	8,24	31,4	41,9	Б/н
Всего за день:			39,09	51,31	44,83	56,83	200,61	246,4	1380,3	1737,3	

Утверждаю:

День2

2 день		Выход блюда		белки		жиры		углеводы		Ккал		Номер рецептуры
Наименование блюда		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:												
Каша вязкая пшённая молочная		150	200	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213	199
Какао на молоке		150	180	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	15
Батон с маслом		30/4	40/6	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	16
Итог:				7,8	10,51	10,61	13,75	41,87	56,01	312,75	411	
2 й завтрак:												
Яблоки		95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,8	44	368
Итог:				0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,8	44	368
Обед:												
Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной		150	200	2,82	3,52	4,79	5,98	7,83	9,78	93,69	117	5
Картофельное пюре		120	130	1,53	1,83	2,62	3,14	9,03	10,84	71	85,2	91
Биточек из говядины		60	70	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,13	6
Соус сметанный с томатом		20	30	0,35	0,52	0,99	1,49	1,40	2,10	16,02	24,03	373
Огурец солёный		30	50	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	69
Кисель из плодов или ягод свежих		150	180	0,07	0,09	0,03	0,04	19,6	23,5	78,9	94,6	378
Хлеб ржаной		30	40	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	1
Итог:				13,72	18,79	14,57	19,27	57,39	74,81	429,49	564,36	
Оладьи с повидлом		80/20	90/30	6,34	7,05	10,1	11,28	34,27	38,08	253,38	281,54	448/449
Напиток лимонный		150	180	0,11	0,15	0,01	0,01	18,32	24,43	72	96	98
Яйцо отварное		1	1	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63	63	227
Итог:				11,53	12,28	14,71	15,89	52,87	62,79	388,38	440,54	
Всего за день:				33,43	41,81	40,27	49,31	161,44	203,41	1172,42	1459,9	

День3

3 день		Выход блюда		белки		жиры		углеводы		Ккал		Номер рецептуры
Наименование блюда		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:												
Каша вязкая пшеничная молочная		150	200	5,26	6,44	6,07	7,53	21,29	25,38	159,75	192	68
Кофейный напиток на молоке		150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	92	2
Батон с маслом ,сыр		30/4/5	40/6/7	3,61	5,06	5,4	7,36	9,75	14,62	106	145	3
Итог:				9,95	12,8	12,55	16,19	42,71	54	342,42	429	
2 й завтрак:												
Банан ,пряник		95/15	100/20	4,32	4,4	2,77	2,8	45,1	45,5	273	278	368/41
Итог:				4,32	4,4	2,77	2,8	45,1	45,5	273	278	
Обед:												
Суп картофельный		150	200	1,40	1,87	1,69	2,26	9,98	13,30	60,75	81	77
Тефтели мясо -рисовые		150	180	6,41	8,98	6,78	9,49	5,22	7,31	107,5	150,5	64
Соус сметанный		20	30	0,3	0,45	3,37	5,06	1,08	1,62	30	45	226
Салат из отварной свеклы с чесноком		30	50	0,62	0,83	3,41	4,54	3,41	4,55	48,75	65	81
Компот из кураги		150	180	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	9
Хлеб ржаной		30	40	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	1
Итог:				10,72	14,95	15,61	21,89	54,4	70,51	392,2	527,5	
Ужин:												
Салат рыбный		150	180	3,31	4,41	9,74	11,6	19,2	25,6	168,66	224,88	47
Батон		30	40	0,9	1,2	0,2	0,48	6,18	8,24	31,4	41,9	б/н
Напиток шиповника		150	180	0,18	0,24	0,08	0,10	13,75	18,33	75	100	417
Итог:				4,39	5,85	10,02	12,58	39,13	52,17	275,06	366,78	
Всего за день:				29,38	38,0	40,95	53,06	181,34	222,18	1282,68	1601,28	

День4

4 день Наименование блюда	Выход блюда		белки		жиры		углеводы		Ккал		Номер рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:											
Каша кукурузная вязкая	150	200	4,67	6,21	4,86	5,28	20,94	27,90	146	184	168
Какао на молоке	150	180	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	15
Батон с маслом	30/4	40/6	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	16
Итого:			7,21	9,71	9,4	10,94	41,52	55,52	299	382	
2 й завтрак:											
Груша ,сок овощной или ягодный	95/150	100/180	1,13	1,3	0,28	0,30	24,93	28,48	106,7	122	368/399
Итого:			1,13	1,3	0,28	0,30	24,93	28,48	106,7	122	
Обед:											
Щи из свежей капусты ,с мясом и со сметаной	150	200	2,95	3,68	4,8	7,07	6,87	8,58	94,49	118	34
Запеканка картофельная с мясом	150	180	8,91	12,13	6,59	9,5	20,43	25,7	177	237	291
Соус сметанный с томатом	20	30	0,35	0,52	0,99	1,49	1,40	2,10	16,02	24,03	373
Салат из отварной моркови с зелёным горошком	30	50	0,75	1,0	3,8	5,07	2,27	3,03	42,75	57	83
Компот из свежих фруктов	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	11,92	15,89	45	60	54
Хлеб ржаной	30	40	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	1
Итого:			14,64	19,83	16,66	23,83	56,18	75,23	439,46	592,03	
Ужин:											
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	180	12,8	19,6	11,5	16,7	31,13	43,1	343,27	475,3	251
Йогурт М.Д.Ж.2,5%-3,2%	150	180	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	21
Батон	30	40	0,9	1,2	0,2	0,48	6,18	8,24	31,4	41,9	б/н
Итого:			17,76	25,15	16,18	21,98	42,91	57,34	457,27	587,7	
Всего за день:			40,74	55,99	42,52	57,05	165,54	216,57	1302,43	1683,73	



День 6

6 день		Выход блюда		белки		жиры		углеводы		Ккал		Номер рецептуры
Наименование блюда		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:												
Каша вязкая манная молочная		150	200	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144	192	32
Чай с лимоном		150	180	0,04	0,04	0	0	9,10	12,13	35	47	31
Батон с маслом		30/4	40/6	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	16
Итого:				6,24	8,55	9,06	11,83	37,67	51,84	257	347	
2 й завтрак:												
Яблоки		95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,8	44	368
Итого:				0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	41,8	44	
Обед:												
Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы		150	200	4,3	6,5	3,9	5,2	17,51	22,09	105,6	150	47
Каша гречневая рассыпчатая		120	130	3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	175,33	263	65
Суфле из птицы		60	70	7,5	8,5	11,2	15,2	3,42	3,62	250,3	269,3	42
Соус сметанный		20	30	0,3	0,45	3,37	5,06	1,08	1,62	30	45	226
Салат из моркови и яблок		30	50	0,44	0,59	3,03	4,04	3,23	4,3	43	57,3	8
Компот из кураги		150	180	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	9
Хлеб ржаной		30	40	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	1
Итого:				17,53	23,36	26,13	36,44	74,55	97,26	749,43	970,6	
Омлет натуральный с маслом, зеленый горошек консервированный отварной		120/30	130/50	9,81	12,01	10,1	12,63	5,53	7,22	149,75	189,25	37/38
Батон		30	40	0,9	1,2	0,2	0,48	6,18	8,24	31,4	41,9	Б/н
Компот из изюма		150	180	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	9
Итого:				11,14	13,69	10,3	13,11	33,13	39,26	262,15	321,15	
Всего за день:				35,29	46,0	45,87	61,78	154,66	198,16	1310,38	1682,75	

День7

7 день											
Наименование блюда	Выход блюда		белки		жиры		углеводы		Ккал		Номер рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:											
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	200	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	140,25	187	84
Какао на молоке	150	180	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	15
Батон с маслом, сыр	30/4/5	40/6/7	3,61	5,06	5,4	7,36	9,75	14,62	106	145	3
Итого:			9,37	12,61	12,86	17,17	36,98	49,48	321,25	422	
2 й завтрак:											
Банан ,пряник	95/15	100/20	4,32	4,4	2,77	2,8	45,1	45,5	273	278	368/41
Итого:			4,32	4,4	2,77	2,8	45,1	45,5	273	278	
Обед:											
Свекольник, с мясом и со сметаной	150	200	3,38	4,22	5,2	6,5	11,03	13,77	116,11	145	70
Картофельное пюре	100	120	1,53	1,83	2,62	3,14	9,03	10,84	71	85,2	91
Капуста тушёная	50	60	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	10,14	87,6	109,5	200
Котлета из говядины	60	70	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,13	6
Помидор свежий	30	40	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	69
Кисель из плодов или ягод свежих	150	180	0,07	0,09	0,03	0,04	19,6	23,5	78,9	94,6	378
Хлеб ржаной	30	40	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	1
Итого:			16,34	21,82	18,51	23,96	67,3	86,84	523,49	677,83	
Ужин:											
Сырники из творога со сгущенным молоком	150	180	6,34	11,2	7,2	12,69	22,68	40,2	281,1	498,3	55
Снежок М.Д.Ж.2,5%-3,2%	150	180	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	21
Итого:			10,4	15,55	11,68	17,49	28,28	46,2	363,7	586,8	
Всего за день:			40,43	54,38	45,82	61,42	177,66	228,02	1481,44	1964,63	

День 8

8 день		Выход блюда		белки		жиры		углеводы		Ккал		Номер рецептуры
Наименование блюда		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:												
Каша вязкая молочная «Дружба»		150	200	4,66	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,75	201	14
Кофейный напиток на молоке		150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	92	2
Батон с маслом , яйцо варёное		30/4/0,24	40/6/0,48	6,62	7,38	8,06	8,96	10,03	14,9	141	171	16/227
Итого:				12,36	14,89	14,93	17,99	42,48	56,61	368,42	464	
2 й завтрак:												
Сок овощной или ягодный , печенье		150/15	180/20	5,25	5,4	5,88	5,88	59,79	62,82	313,2	326,2	399/42
Итого:				5,25	5,4	5,88	5,88	59,79	62,82	313,2	326,2	
Обед:												
Рассольник ,с мясом и со сметаной		150	200	3,28	4,1	4,8	7,16	16,76	20,93	116,11	145	25
Макароны отварные		120	130	3,67	5,50	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168	317
Гуляш		60	70	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	35
Салат из отварной моркови с зелёным горошком		30	50	0,75	1,0	3,8	5,07	2,27	3,03	42,75	57	83
Компот из сухофруктов		150	180	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	9
Хлеб ржаной		30	40	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	1
Итого:				14,19	19,42	17,67	24,94	73,22	96,6	539,66	720,8	
Ужин:												
Винегрет овощной		150	180	2,04	2,73	9,26	12,35	12,66	16,88	142,2	189,6	45
Батон		30	40	0,9	1,2	0,2	0,48	6,18	8,24	31,4	41,9	Б/н
Напиток шиповника		150	180	0,18	0,24	0,08	0,10	13,75	18,33	75	100	417
Итого:				3,12	4,17	9,54	12,93	32,59	43,45	248,6	331,5	
Всего за день:				34,92	43,88	48,02	61,74	208,08	259,48	1469,88	1842,5	

День 9

9 день		Выход блюда		белки		жиры		углеводы		Ккал		Номер рецептуры
Наименование блюда		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
Завтрак:												
Каша вязкая пшённая молочная	150	200	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213	199	
Какао на молоке	150	180	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	15	
Батон с маслом, сыр	30/4/5	40/6/7	3,61	5,06	5,4	7,36	9,75	14,62	106	145	3	
Итого:			9,87	13,27	12,55	16,75	41,87	56,01	340,75	448		
2 й завтрак:												
Напиток лимонный, пряник	150/15	180/20	3,01	3,05	2,31	2,31	55,82	61,93	255	279	98/41	
Итого:			3,01	3,05	2,31	2,31	55,82	61,93	255	279		
Обед:												
Суп шахтёрский ,с мясом и со сметаной	150	200	3,32	4,15	4,83	6,04	15,74	19,67	115,2	144	18	
Жаркое по-домашнему	150	180	5,63	7,5	3,98	5,3	11	14,66	170,45	227,27	19	
Огурец солёный	30	50	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4	69	
Напиток шиповника	150	180	0,18	0,24	0,08	0,10	13,75	18,33	75	100	417	
Хлеб ржаной	30	40	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	1	
Груша	95	100	0,38	0,40	0,28	0,30	9,78	10,3	43,7	46	368	
Итого:			11,43	15,11	9,58	12,34	64,69	84,39	474,85	621,67		
Ужин:												
Манник с повидлом	150/20	180/30	4,29	5,15	8,22	9,86	24,07	28,88	145,3	186,9	77	
Компот из кураги	150	180	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	90	9	
Салат из моркови и яблок	30	40	0,44	0,59	3,03	4,04	3,23	4,3	43	57,3	8	
Итого:			5,16	6,22	11,25	13,9	48,72	56,98	269,3	334,2		
Всего за день:			29,47	37,65	35,69	45,3	211,1	259,31	1339,90	1682,87		

День 10

10 день	Выход блюда		белки		жиры		углеводы		Ккал		Номер рецептуры
Наименование блюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:											
Вермишель молочная	150	200	5,01	6,68	5,50	7,33	16,39	21,85	134,25	179	171
Кофейный напиток на молоке	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	92	2
Батон с маслом	30/4	40/6	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	16
Итог:			7,63	10,28	10,04	12,99	37,81	50,47	288,92	379	
2 й завтрак:											
Банан	95	100	1,42	1,50	0,47	0,50	7,6	8,0	90	95	368
Итог:			1,42	1,50	0,47	0,50	7,6	8,0	90	95	
Обед:											
Суп рыбный	150	200	18,48	24,64	1,99	2,66	9,9	13,19	145,6	194,1	31,32
Рагу из овощей	120	130	2,23	2,67	4,04	4,82	10,16	12,19	86,67	104	90
Суфле из птицы	60	70	7,5	8,5	11,2	15,2	3,42	3,62	250,3	269,3	42
Кукуруза сладкая	30	50	2,25	3	0,09	0,12	3,74	4,98	24,75	33	38
Компот из свежих фруктов	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	11,92	15,89	45	60	54
Хлеб ржаной	30	40	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	64,2	96	1
Итог:			32,14	41,31	17,8	23,5	52,43	69,8	616,52	756,4	
Ужин:											
Каша рисовая	150	180	4,16	8,32	5,6	11,2	19,56	39,12	144	288	50
Булочка домашняя	80	90	3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,58	177,7	78
Молоко кипячёное	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	8,98	11,98	85	102	13
Итог:			12,35	18,85	16,56	25,71	52,48	84,62	358,58	508,7	
Всего за день:			53,54	71,94	44,87	62,7	150,32	212,89	1354,02	1798,1	
Среднее значение за период:			37,64	50,0	43,72	56,78	181,45	230,34	1349,54	1718,99	
			90%	93%	93%	95%	89%	88%	96%	96%	