

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Калужской области в
Бабынинском, Козельском, Сухиничском,
Перемышльском, Мещовском районах

Новичихина И. В.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий муниципальным казённым дошкольным
образовательным учреждением «Мещовский детский сад
«Солнышко»

М.П. МКДОУ
"Мещовский
детский сад
"Солнышко"
Л.Е. Битиева
Приказ от 01.03.2022 года №28

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		№ рецептуры
		1,5 – 3 года	3 – 7 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У	1,5 – 3 г	3 – 7 лет	
	День 1: понедельник			Если 1,5 – 3 года			Детский сад 3 – 7 лет					
	Завтрак:											
	1. Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	200/6	5,97	8,91	23,46	6,89	10,28	27,07	207,89	239,87	96
	2. Хлеб пшеничный	45	60	3,07	2,07	20,93	4,61	0,86	31,39	97,77	146,66	147
	Сыр Голландский	20	30	5,8	7,38	0	6,96	8,86	0	91	109,2	42
	3. Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Сок	200	200	1	0,2	20,2	1	0,2	20,2	92	92	532
	Обед:											
	1. Суп вермишелевый с мясом	150/45	180/55	6,11	8,04	14,94	6,79	10,84	20,93	184,3	230,38	44
	2. Ленивые голубцы с мясом	160	200	12,94	11,42	13,83	14,93	14,92	38,88	225,3	259,96	150
	3. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	4. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1. Выпечка (плюшка)	60	70	6,61	11,88	58,94	9,05	16,63	49,52	179,58	325,41	288
	2. Молоко	150	200	4,35	3,75	7,2	5,8	5	11,6	201	268	246
	Итого:			48,57	54,05	213,03	59,46	68,09	269,5	1530,76	2001,08	
	День 2: вторник											
	Завтрак:											
	1. Каша молочная геркулес. с маслом	150/5	200/6	5,87	9,51	20,16	7	11,28	24,61	188,76	226,83	93
	2. Хлеб пшеничный	45	60	3,07	2,07	20,93	4,61	0,86	31,4	97,77	146,66	147
	3. Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Фрукты	130	130	0,78	0,78	15,34	0,78	0,78	15,34	72,8	72,8	144
	Обед:											
	1. Свекольник с мясом и сметаной	150/45/8	180/55/9	4,32	7,14	11,89	5,17	10,17	18,02	127,22	152,18	34
	2. Рыба запеченная	60	80	7,6	4,48	6,98	10,13	5,97	9,31	99	132	254
	3. Картофельное пюре	110	130	2,8	5,2	26	3,31	6,4	30,73	137	161,91	206
	4. Салат овощной (винегрет)	40	60	0,76	3,05	4,18	1,05	4,06	5,85	46,19	63,0	17
	5. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	6. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1. Сырники с повидлом	130,0/15,0	150,0/20,0	11	7,8	25,68	12,9	9,8	31,11	328,1	429,57	130
	2. Какао на молоке	150	200	4,32	4,86	16,2	5,76	6,5	21,6	118,61	158,15	249
	Итого:			43	47,29	210,01	53,87	56,33	271,98	1461,53	1870,23	

	День 3: среда	1,5 – 3 года	3 – 7 лет	Ясли 1,5 – 3 года			Детский сад 3 – 7 лет			1,5 – 3 г	3 – 7 лет	№ рецептуры
	Завтрак:											
	1. Каша молочная манная	150/5	200/6	5,92	8,46	23,35	7,89	11,28	31,13	186,96	249,28	90
	2. Сливочное масло	8	10	0	6,56	0,08	0	8,2	0,1	60	75	41
	3. Хлеб пшеничный	45	60	3,07	2,07	20,93	4,61	0,86	31,4	97,77	146,66	147
	4. Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Фрукты (яблоки)	130	130	0,78	0,78	15,34	0,78	0,78	15,34	72,8	72,8	144
	Обед:											
	1. Суп рыбный	150/45	180/55	5,8	3,3	7,66	6,96	3,96	9,19	85,55	102,66	168
	2. Макароны отварные	110	150	4,79	4,59	27,62	6,03	6,7	37,66	166,95	227,66	194
	3. Гуляш из курицы	60	80	9,76	10,68	3,9	14,01	14,24	5,2	146,21	194,95	152
	4. Салат овощной	40	60	0,43	3,05	16,2	0,65	4,58	24,3	53,32	79,98	33
	5. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	6. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1. Творожно - рисовая запеканка	130	150	9,06	6,2	22,57	11,45	8,15	26,04	284,07	327,77	120
	2. Кисель	150	200	0,72	-	25	0,96	-	33,33	81,76	109,01	233
	Итого:			43,05	46,09	216,18	56,77	59,25	283,6	1487,31	1915,37	
	День 4: четверг											
	Завтрак:											
	1. Каша молочная гречневая с маслом	150/5	200/6	5,94	8,85	21,34	7	10,44	25,77	219,06	292,08	86
	2. Хлеб пшеничный	45	60	3,07	2,07	20,93	4,61	0,86	31,4	97,77	146,66	147
	3. Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Фрукты (яблоки)	130	130	0,78	0,78	15,34	0,78	0,78	15,34	72,8	72,8	144
	Обед:											
	1. Суп картофельный с мясом	150/45	180/55	5,1	6,15	12,96	6,12	7,38	18,55	128,71	154,45	18
	2. Тушеная капуста	120	150	2,7	2	8,5	3,1	4,6	9,7	58,5	73,13	200
	3. Котлета мясная	60	80	10,4	9,7	6,8	12,3	11,3	9,07	149,11	198,81	161
	4. Салат овощной	40	60	0,52	5,05	13,3	0,78	4,07	19,95	40,35	60,53	21
	5. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	6. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1. Омлет	130	150	5,21	8,01	4,79	7,01	12,51	5,53	132	158,31	311
	2. Хлеб пшеничный	45	60	3,07	2,07	20,93	4,61	0,86	31,4	97,77	146,66	147
	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,29	4,8	21,45	5,72	6,4	28,6	135,18	198,24	253
	Итого:			43,8	49,88	199,87	55,46	59,7	265,22	1383,17	1831,27	

	День 5: пятница	1,5 – 3 года	3 – 7 лет	Ясли 1,5 – 3 года			Детский сад 3 – 7 лет			1,5 – 3 г	3 – 7 лет	№ рецептуры
	Завтрак:											
	1. Каша молочная пшеничная	150/5	200/6	6,27	5,51	7,66	8,36	7,35	20,21	192,76	257,01	91
	2. Сливочное масло	8	10	0	6,56	0,08	0	8,2	0,1	60	75	41
	Сыр Голландский	20	30	5,8	7,38	0	6,96	8,86	0	91	109,2	42
	3. Хлеб пшеничный	45	60	3,07	2,07	20,93	4,61	0,86	31,4	97,77	146,66	147
	4. Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Фрукты (яблоки)	130	130	0,78	0,78	15,34	0,78	0,78	15,34	72,8	72,8	144
	Обед:											
	1. Суп рыбный	150/45	180/55	5,8	3,3	7,66	6,96	3,96	9,19	85,55	102,66	168
	2. Жаркое по-домашнему	130	150	12,26	6,86	20,8	14,15	9,92	29	262,08	302,4	153
	3. Салат овощной	40	60	0,52	5,05	13,3	0,78	4,07	19,95	40,35	60,53	22
	4. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	5. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1. Выпечка (булка по-домашнему)	50	70	6,61	11,88	58,94	9,05	16,63	49,52	179,58	325,41	578
	2. Кефир	150	180	6,1	3,8	7,3	8,52	6,56	18,76	121,5	145,8	251
	Итого:			48,66	55,51	206,9	62,08	70,99	270,01	1510,36	1993,13	
	День 6: понедельник											
	Завтрак:											
	1. Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	200/6	5,97	8,91	23,46	6,89	10,28	27,07	207,89	239,87	96
	2. Хлеб пшеничный	45	60	3,07	2,07	20,93	4,61	0,86	31,4	97,77	146,66	147
	3. Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Сок	200	200	1	0,2	20,2	1	0,2	20,2	92	92	532
	Обед:											
	1. Суп гороховый с мясом	150/45	180/55	7,13	6,22	19,41	9,62	8,84	25,28	162,41	194,89	36
	2. Бигос с мясом	130	150	12,7	11	13,5	14,65	14,6	35,58	188,5	217,5	77
	3. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	4. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1. Выпечка (плюшка)	50	70	6,61	11,88	58,94	9,05	16,63	49,52	179,58	325,41	288
	2. Молоко	150	200	4,35	3,75	7,2	5,8	5	11,6	201	268	246
	Итого:			43,55	44,43	217,17	55,05	56,91	270,56	1381,07	1813,93	

	День 7: вторник	1,5 – 3 года	3 – 7 лет	Ясли 1,5 – 3 года			Детский сад 3 – 7 лет			1,5 – 3 г	3 – 7 лет	№ рецептуры
	Завтрак:											
	1. Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	200/6	5,87	9,51	20,16	6,77	11,28	23,26	188,76	217,8	93
	2. Хлеб пшеничный	45	60	3,07	2,07	20,93	4,61	0,86	31,4	97,77	146,66	147
	3. Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Фрукты (бананы)	130	130	0,78	0,78	15,34	0,78	0,78	15,34	72,8	72,8	144
	Обед:											
	1. Борщ с мясом и сметаной	150/45/8	180/55/9	4,38	7,14	11,25	6,06	10,18	17,35	125,5	156,88	25
	2. Гречка отварная	120	150	3	4,27	14,6	4,5	6,4	21,9	175,33	239,09	252
	3. Сердце в соусе	60	80	11,77	8,26	2,57	15,7	11,02	3,43	136,8	182,4	262
	4. Салат овощной	40	60	0,52	5,05	13,3	0,78	4,07	19,95	40,35	60,53	21
	5. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	6. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1.Творожно – манный пудинг	130	150	7,92	3,88	36,7	9,14	4,48	42,35	252,97	291,89	128
	2. Какао на молоке	150	200	4,32	4,86	16,2	5,76	6,5	21,6	118,61	158,15	249
	Итого:			42,34	48,64	205,91	55,84	59,29	268,26	1470,22	1868,35	
	День 8: Среда											
	Завтрак:											
	1. Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	200/6	6,27	5,51	7,66	8,36	7,35	20,21	192,76	257,01	91
	2.Хлеб пшеничный	45	60	3,07	2,07	20,93	4,61	0,86	31,4	97,77	146,66	147
	3.Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Фрукты (бананы)	130	130	0,78	0,78	15,34	0,78	0,78	15,34	72,8	72,8	144
	Обед:											
	1. Суп рыбный	150/45	180/55	5,8	3,3	7,66	6,96	3,96	9,19	85,55	102,66	168
	2 Макароны отварные	110	150	4,79	4,59	27,62	6,03	6,7	37,66	166,95	227,66	194
	3. Котлета мясная	60	80	10,4	9,7	6,8	12,3	11,3	9,07	149,11	198,81	161
	4. Салат овощной	40	60	0,52	5,05	13,3	0,78	4,07	19,95	40,35	60,53	17
	5. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	6. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1. Выпечка (творожная булка)	50	70	6,61	11,88	58,94	9,05	16,63	49,52	179,58	325,41	20
	2. Цитрусовый напиток	150	200	0,28	0,04	1,76	0,37	0,05	2,35	156,38	203,51	246
	Итого:			41,24	43,32	213,54	52,67	52,2	264,6	1393,17	1924,65	

	День 9: Четверг	1,5 – 3 года	3 – 7 лет	Ясли 1,5 – 3 года			Детский сад 3 – 7 лет			1,5 – 3 г	3 – 7 лет	№ рецептуры
	Завтрак:											
	1.Каша молочная «Дружба» с маслом	150/5	200/6	9,32	12,64	33,54	12,47	15,85	44,72	291,72	388,96	84
	2.Хлеб пшеничный	45	60	3,07	2,07	20,93	4,61	0,86	31,4	97,77	146,66	147
	3.Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Фрукты (бананы)	130	130	0,78	0,78	15,34	0,78	0,78	15,34	72,8	72,8	144
	Обед:											
	1.Суп «Снежок с мясом»	150/45	180/55	8,89	13,05	8,4	17,34	19,3	36	301,56	312,87	18
	2. Салат овощной	45	60	0,43	3,05	16,2	0,65	4,58	24,3	53,32	79,98	33
	3. Рыба припущенная в молоке	70	80	10,4	7,7	3,2	13,89	7,8	6,66	286	326,86	137
	4. Картофельное пюре	110	130	2,8	5,2	26	3,31	6,4	30,73	137	161,91	206
	5. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	6. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1. Омлет	130	150	5,21	8,01	4,79	7,01	12,51	5,53	132	158,31	311
	2.Хлеб пшеничный	45	60	3,07	2,07	20,93	4,61	0,86	31,4	97,77	146,66	147
	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,29	4,8	21,45	5,72	6,4	28,6	135,18	198,24	253
	Итого:			50,98	59,77	224,31	73,82	75,84	324,59	1857,04	2322,85	
	День 10: пятница											
	Завтрак:											
	1. Каша молочная манная	150/5	200/6	5,92	8,46	23,35	7,89	11,28	31,13	186,96	249,28	90
	2. Сливочное масло	8	10	0	6,56	0,08	0	8,2	0,1	60	75	41
	3.Хлеб пшеничный	45	60	3,07	2,07	20,93	4,61	0,86	31,4	97,77	146,66	147
	4. Чай сладкий	150	200	-	-	14	-	-	18,67	76,88	102,51	264
	10-30 Фрукты (бананы)	130	130	0,78	0,78	15,34	0,78	0,78	15,34	72,8	72,8	144
	Обед:											
	1. Щи с мясом и сметаной	150/45/8	180/55/9	14	4,7	31,27	23,1	5,64	33,7	126,86	158,58	55
	2. Тушеный картофель с мясом	130	150	12,26	6,86	20,8	14,15	9,92	29	262,08	302,4	153
	3. Салат овощной	40	60	0,52	5,05	13,3	0,78	4,07	19,95	40,35	60,53	17
	4. Компот из сухофруктов	150	200	0,32	-	21,8	0,43	-	29,07	99,44	132,59	250
	5. Хлеб ржаной	40	50	2,4	0,4	17,73	3	0,5	22,17	75,6	94,5	148
	Полдник:											
	1. Кефир	170	200	6,1	3,8	7,3	7,18	6,47	18,59	121,5	142,94	251
	2. Кондитерские изделия (пряники, печенье, вафли)	30	50	9,7	3,1	52,6	12,93	4,13	70,13	111,9	149,2	603
		30	50	2	9	22	4	15	36,67	157,28	262,13	34
		30	50	1,92	8,84	22	3,84	11,78	32,04	125,82	167,76	32
	Итого:			58,99	59,62	282,5	82,69	78,63	387,96	1615,24	2116,88	

При разработке меню использовалась следующая литература:

1. Беленова Т.И. Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ. Воронеж, 2010
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
3. Сушанский А.Г., Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. Т. 1. Питание для здоровья / СПб.: "Издательский дом "Нева»; «М.: "ОЛМА-ПРЕСС". - 1999.
4. Программа питания в ДОУ «Детский сад: Питание»
5. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ» г. Пермь 2001 г
6. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с.19
7. «Питание детей по гипоаллергенной диете», г. Екатеринбург
8. «Питание детей» М.И.Сингур
9. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
10. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений
11. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.–М.: ДеЛи принт, 2012.