

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:00AA2B907BEAF4B45F6D9E4266849E83B1

Владелец: Мешкова Татьяна
Петровна
Действителен: с 20.09.2024 до 14.12.2025

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания воспитанников
дошкольной группы МБОУ « Родинская СОШ» на
2024-2025 учебный год
(возраст детей - 3 до 7 лет)**

День 1 Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Яйцо варёное (1 шт.)	25	2.3	3.3	0.4	38.5	48
	Каша кукурузная вязкая	200	5.6	2	27.4	150.4	68
	Чай с сахаром	200	0.12	-	8.4	38.6	37
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	
Итого на завтрак		460	10.8	12	52.2	360	
Второй	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак		200	2.7	0.8	13.05	90
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0.9	2.5	9.1	57.5	11
	Суп крестьянский с крупой	200	2.3	7.8	13.4	106.5	15
	Гуляш из отварного мяса с подливом	80	7.3	9.3	8.3	210.9	25
	Вермишель отварная с маслом	150	3.9	2.3	28.4	135.1	28
	Хлеб ржаной	50	3	1.1	21.1	78.4	
	Кисель	200	1.5	-	11.05	41.6	33
Итого на обед		740	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Молоко	200	4.3	2.65	23.05	164.2	
	Кондитерское изделие	50	3.8	6.35	16.1	105.8	
	Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270
Итого за весь день:		1650	40.5	44.8	195.75	1350	

День 2 Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	9.1	7	27.9	186	6
	Кофейный напиток	200	0.52	-	8.4	67.6	35
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		430	10.8	12	52.2	360	
Второй	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	200	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0.9	2.5	9.5	80.5	9
	Суп свекольный на мясокостном бульоне	200	1.9	5.3	20.5	118.5	17
	Фрикадельки рыбные	80	7.9	12.5	9.1	140.5	23
	Соус	25	1.1	0.65	4.2	26.1	32
	Картофельное пюре	150	2.9	2	19.45	120.5	30
	Хлеб ржаной	50	3	1.1	21.1	78.4	
	Компот из сухофруктов	200	1.2	-	7.5	65.5	34
Итого на обед		765	18.9	24.05	91.35	630	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	3.5	2	15.3	107.5	41
	Ряженка	200	4.6	7	23.85	162.5	
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1645	40.5	45.85	195.75	1350	

День 3 Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полтавская молочная с маслом	200	7.8	7	25.2	158	4
	Какао	200	1.82	-	11.1	95.6	38
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		430	10.8	12	52.2	360	
Второй	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	200	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Луковый салат	60	1.5	2.5	11.6	90.5	43
	Суп гороховый на мясостном бульоне	200	4.82	5.3	26.4	130.5	16
	Капуста тушеная	150	2.5	1.5	11.8	215.5	29
	Котлеты любительские	80	7.5	12.5	14.7	90.1	20
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	200	1.5	-	11.05	41.6	33
Итого на обед		715	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Булка	50	3.8	6.35	16.1	105.8	39
	Молоко	200	4.3	2.65	23.05	164.2	36
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1595	40.5	44.8	195.75	1350	

День 4 Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп рисовый молочный с маслом	200	9.1	7	27.9	186	44
	Кофейный напиток	200	0.52	-	8.4	67.6	35
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		430	10.8	12	52.2	360	
Второй	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	200	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	60	3.5	7.8	15	135	8
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	200	4.62	12.3	38.25	177.2	18
	Жаркое по-домашнему	200	8.5	1.5	14.8	190.5	24
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	200	1.2	-	7.5	65.5	34
Итого на обед		685	18.9	22.8	91.35	630	
Полдник	Сочник из творога	50	3.5	2	15.3	107.5	51
	Ряженка	200	4.6	7	23.85	162.5	
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1565	40.5	44.6	195.75	1350	

День 5 Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом	200	7.5	7	25.5	195	3
	Чай с молоком	200	2.12	-	10.8	58.6	37
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Итого на завтрак	430	10.8	12	52.2	360	
Второй	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	200	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Овощной салат	60	2.8	0.2	12	90	10
	Борщ на мясокостном бульоне	200	4.6	9.4	9.8	135.4	19
	Рыба тушёная с овощами	80	5	9.5	11.55	128.9	31
	Гороховое пюре	150	3.6	3.5	31.1	118.3	45
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Какао	200	1.82	-	11.1	95.6	34
Итого на обед	715	18.9	23.8	91.35	630		
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3.8	6.35	16.1	105.8	42
	Молоко	200	4.3	2.65	23.05	164.2	
	Итого на полдник	250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1595	40.5	45.6	195.75	1350	

День 6 Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная с маслом	200	7.9	5.3	27.8	188.9	50
	Чай с сахаром	200	0.12	-	8.4	38.6	37
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	
Итого на завтрак		430	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	200	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Овощной салат с маслом	60	3.9	1.5	15	120.5	10
	Суп рыбный из консервов	200	8.82	9.6	17.55	160	12
	Манты	200	3.9	10.5	35.5	222.2	46
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	200	1.2	-	7.5	65.5	34
Итого на обед		685	18.9	22.8	91.35	630	
Полдник	Кондитерское изделие	50	3.5	2	15.3	107.5	
	Ряженка	200	4.6	7	23.85	162.5	36
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1565	40.5	44.6	195.75	1350	

День 7 Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200	9.1	7	27.9	186	2
	Кофейный напиток	200	0.52	-	8.4	67.6	35
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		430	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак		200	2.7	0.8	13.05	90
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	60	3.9	1.5	20	120.3	11
	Рассольник домашний	200	8.92	11.5	9.8	180	13
	Плов с мясом	200	3.5	9.5	34.7	226.3	47
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Кисель	200	1.5	-	11.05	41.6	33
Итого на обед		685	18.9	23.7	91.35	630	
Полдник	Булка дрожжевая	50	3.8	6.35	16.1	105.8	39
	Молоко	200	4.3	2.65	23.05	164.2	
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1565	40.5	45.5	195.75	1350	

День 8 Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	7.5	7	25.5	195	1
	Чай с молоком	200	2.12	-	10.8	58.6	37
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		430	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	200	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	60	3.5	7.8	15	135	8
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	200	3.92	3.9	18.05	128.2	49
	Рыба тушёная с овощами	80	5	8.5	11.55	128.9	31
	Картофельное пюре	150	4.2	1.6	23.45	110.6	30
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	200	1.2	-	7.5	65.5	34
Итого на обед		715	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Творожная запеканка	50	3.5	2	15.3	107.5	40
	Ряженка	200	4.6	7	23.85	162.5	
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1595	40.5	44.8	195.75	1350	

День 9 Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	9.1	7	27.9	186	5
	Кофейный напиток	200	0.52	-	8.4	67.6	35
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		430	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	200	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Луковый салат	60	1.5	2.5	11.6	90.5	10
	Суп картофельный с фрикадельками	200	2.65	5.3	25.75	130.5	16
	Голубцы ленивые	200	8.8	9.9	16.9	210.3	26
	Соус	25	1.45	4	4.95	78.7	32
	Хлеб ржаной	50	3	1.1	21.1	78.4	
	Кисель	200	1.5	-	11.05	41.6	33
Итого на обед		735	18.9	22.8	91.35	630	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3.8	6.35	16.1	105.8	42
	Молоко	200	4.3	2.65	23.05	164.2	
	Итого на полдник	250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1615	40.5	44.6	195.75	1350	

День 10 Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	200	7.8	7	25.2	158	7
	Какао	200	1.82	-	11.1	95.6	38
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	
Итого на завтрак		430	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	
	Итого на второй завтрак	200	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	1.5	0.5	9.3	89	9
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	200	4.8	12.5	36.25	135.5	18
	Тефтели	80	5.9	7	13.65	117.5	22
	Соус	25	1.5	0.8	4.95	65.5	32
	Гречневая каша	150	2.92	1	3.9	95.2	27
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	
	Компот из сухофруктов	200	1.2	-	7.5	65.5	34
Итого на обед		740	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Кондитерское изделие	50	3.5	2	15.3	107.5	
	Ряженка	200	4.6	7	23.85	162.5	
	Итого на полдник	250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1620	40.5	44.8	195.75	1350	

Энергетическая ценность рациона и его качественный состав (белки, жиры, углеводы) в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 3 до 7 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (75% от общего рациона питания) составляет:

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
День 1	40.50	44.80	195.75	1350.00
День 2	40.5	45.85	195.75	1350
День 3	40.5	44.8	195.75	1350
День 4	40.5	44.6	195.75	1350
День 5	40.5	45.6	195.75	1350
День 6	40.5	44.6	195.75	1350
День 7	40.5	45.5	195.75	1350
День 8	40.5	44.8	195.75	1350
День 9	40.5	44.6	195.75	1350
День 10	40.5	44.8	195.75	1350
среднее значение	40.50	45.00	195.75	1350.00

Распределение калорийности по отдельным приемам пищи в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 3 до 7 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – 20% -360 ккал; второй завтрак – 5% - 90 ккал; обед – 35% - 630 ккал; полдник – 15% - 270 ккал) составляет:

Дни	Приемы пищи			
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 1	360.00	90.00	630.00	270.00
День 2	360.00	90.00	630.00	270.00
День 3	360.00	90.00	630.00	270.00
День 4	360.00	90.00	630.00	270.00
День 5	360.00	90.00	630.00	270.00
День 6	360.00	90.00	630.00	270.00
День 7	360.00	90.00	630.00	270.00
День 8	360.00	90.00	630.00	270.00
День 9	360.00	90.00	630.00	270.00
День 10	360.00	90.00	630.00	270.00
среднее значение	360.00	90.00	630.00	270.00

Суммарный объем блюд по отдельным приемам пищи за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 3 до 7 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – не менее 400г.; второй завтрак – не менее 100г.; обед – не менее 600г.; полдник – не менее 250г.) составляет:

Дни	Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)			
	Возраст детей: от 1,5 до 3 лет			
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 1	460	200	740	250
День 2	430	200	765	250
День 3	430	200	715	250
День 4	430	200	685	250
День 5	430	200	715	250
День 6	430	200	685	250
День 7	430	200	685	250
День 8	430	200	715	250
День 9	430	200	735	250
День 10	430	200	740	250