

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ ЦРР – д/с № 30



«Лесная сказка»

Т. П. Кривда

01.08.2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ

от 3 лет до 7 лет

ПОСЕЩАЮЩИХ МДОБУ ЦРР – Д/С № 30 «ЛЕСНАЯ СКАЗКА»

АРСЕНЬЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

с 10,5 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ

В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ

ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

г. Арсеньев

Утверждаю заведующий МДОБУ

д/с №

30 *Лесная станица*

ФИО

Фреева В.И.

дата

01.09.2018



меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

1 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша пшеничная жидкая	130	3,3	3,3	20	122,9	189
	сыр (порциями)	10	2,34	3	0	36,36	14
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	3
	чай с сахаром	200	0	0	5	20	329
итого		400	10,2	6,84	54,82	321,64	
2 завтрак	апельсин	100	0,9	0	8,4	37,2	1
итого		100	0,9	0	8,4	37,2	
обед	суп картофельный с горохом и гречками	210	6,3	3,9	35,5	202,3	99
	Рагу из овощей	130	2,1	12,9	15,3	185,7	
	котлета мясная	70	6,8	9,5	20,2	193,5	
	томаты соленные	50	0,5	0	1,17	6,68	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	
	какао с молоком	200	2,8	3	14,8	97,4	
итого		700	21,3	29,74	103,09	765,22	
полдник	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	107	9,4	8,6	17,5	185	
	кисель из кураги	180	0,9	0	19,3	80,8	
итого		287	10,3	8,6	36,8	265,8	
всего за день			42,7	45,18	203,11	1389,86	

Утверждаю заведующий МДОБУ

д/с № 30

30-й лесной сказки

ФИО

Криводуб Т. А.

дата

01.09.2017 г.



меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

2 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	омлет натуральный	145	12,3	22,9	2,5	265,3	
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,4	15,1	90,4	
итого		400	18,23	29,88	42,50	511,775	
	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	
итого		100	0,4	0	11,3	46,8	
	борщ с говядиной и сметаной	193	2,2	4	9,2	81,6	
	рис отварной	130	3,1	5,2	33,4	192,8	
	биточки рыбные с овощами запечеными	70	7,1	6,1	9,6	121,7	
	салат витаминный	50	0,7	1,7	7,7	48,9	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	
	компот из сухофруктов	180	0,5	0	23,5	96	
итого		663	16,4	17,44	99,52	620,64	
	суп гречневый с курицей	180	4,2	5,6	12,3	116,4	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,18	
итого		400	12,46	10,46	39,38	301,5	
всего за день			47,49	57,78	192,70	1480,72	

Утверждаю заведующий МДОБУ

д/с №

ФИО

дата

меню приготовляемых блюд
Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

3 день



приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша ячневая молочная жидкая	140	3,4	4,2	18,6	125,8	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	сыр (порциями)	10	2,34	3	0	36,36	
	чай с лимоном	200	0,2	0	11,1	45,2	
итого		400	9,74	7,65	54,55	326,01	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
	суп картофельный с фрикадельками	180	5,8	5,6	12,8	124,8	
	Каша перловая	130	3,9	4,5	27,6	166,5	
	мясной гуляш	70	4,3	8,6	3,3	107,8	
	огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8,2	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	
	кисель из сушеных яблок	180	0,2	0	29,1	117,2	
итого		650	18,4	19,14	89,57	604,14	
	запеканка картофельная с курицей	100	5,7	10,1	17,5	183,7	
	ряженка	180	5,4	1,8	7,56	68,04	
итого		280	11,1	11,9	25,06	251,74	
всего за день			39,64	38,69	179,88	1226,29	

Утверждаю заведующий МДОБУ

д/с №

30 Лесная сказка

ФИО

Кривда Т.И.

дата

01.09.21 печать

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

4 день



приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	суп Эссентуки (с горошком и яйцом)	160,0	5,20	5,50	6,30	95,50	
	хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,54	29,82	142,38	
	какао с молоком	180,0	2,60	3,10	14,60	96,70	
итого		400,0	12,36	9,14	50,72	334,58	
2 завтрак	кефир	180,0	5,22	4,50	7,20	90,18	
	вафли	35,0	1,11	0,99	30,60	135,74	
итого		215,0	6,33	5,49	37,80	225,92	
обед	свекольник с говядиной и сметаной	180,0	3,90	3,70	15,60	111,30	
	жаркое по-домашнему	180,0	8,00	17,60	14,80	249,60	
	сельдь малосолен с луком	50,0	7,10	7,10	1,60	98,70	
	хлеб ржано-пшеничный	50,0	3,50	0,55	20,15	99,55	
	компот из смеси сухофруктов	180,0	0,50	0,00	13,00	54,00	
итого		640,0	23,0	29,0	65,2	613,2	
полдник	сырники с морковью	80,0	9,50	8,20	16,90	179,40	
	кисель из кураги	180,0	0,90	0,00	22,10	92,00	
	яблоко свежее	100,0	0,40	0,00	11,30	46,80	
итого		360,0	10,80	8,20	50,30	318,20	
всего за день			52,49	51,78	203,97	1491,85	

Утверждаю заведующий МДОБУ

д/с № 30 «Лесная сказка»

ФИО

Журилова Т.А.

дата

01.09.2021



меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

5 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша геркулесовая	140	3,6	6,1	19,4	146,9	
	масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	
	хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	27,335	130,515	
	чай с сахаром	200	0	0	9,1	36,4	
итого		403	7,828	13,195	55,907	373,695	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
обед	рассольник на мясном бульоне	180	5,9	9,1	9,7	144,3	
	каша гречневая рассыпчатая	130	3,13	4	32,79	179,68	
	биточки куриные	70	9,68	10,06	2,13	137,78	
	икра кабачковая	50	0,6	2,6	3,6	40,2	
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	99,55	
	лимонный напиток	180	0,1	0	11,1	44,8	
итого		660	23,21	26,31	93,87	705,11	
полдник	суп крем из зеленого горошка	180	2,3	3,7	10,2	83,3	
	крутоны	20	2,3	0,2	12	59	
	компот из изюма	180	0,4	0	25,5	103,6	
		380	5	3,9	47,7	245,9	
			36,438	43,405	208,177	1369,105	

Утверждаю заведующий МДОБУ

д/с №

30 ч. Лесной сказки

ФИО

Фришва Д.П.

дата

01.09.21



меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

6 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша гречневая молочная	140	3,6	5,9	16,8	134,7	
	сыр (порциями)	10	2,34	3	0	36,36	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	
	чай с сахаром	200	0	0	5,5	22	
итого		400	9,74	9,35	47,15	311,71	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
	суп с рыбными консервами	180	6,5	2,4	12	95,6	
	мясо тушеное с овощами в соусе	200	10,2	14,6	16,6	238,6	
	салат "Свеколка"	50	1	2	9,7	60,8	
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	99,55	
	какао с молоком	180	2,6	3,1	11,1	82,7	
итого		660	23,8	22,65	69,55	577,25	
	зразы из творога с черносливом	80	9,9	10,2	23,2	224,2	
	соус молочный	20	0,3	1	2,7	21	
	напиток из шиповника	180	0,6	0	14,5	60,4	
итого		280	10,8	11,2	40,4	305,6	
всего за день			44,74	43,2	167,8	1238,96	

Утверждаю заведующий МДОБУ

д/с № 30

ФИО

Кривда Т. Я. дата *04.08.2018* печать

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

7 день



приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша рисовая молочная	140	2,9	4,8	19,3	132	
	масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	
	хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	27,335	130,515	
	чай с лимоном	200	0,2	0	10	40,8	
итого		403	7,328	11,895	56,707	363,195	
	ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,62	
	печенье	20	2,14	3,124	6,94	64,436	
итого		200	7,36	7,624	14,5	156,056	
	щи с квашенной капусты с картофелем и сметаной	180	2,9	5	5	76,6	
	пюре картофельное	130	2,1	3,9	17,7	114,3	
	печеночные оладьи	70	5	13,2	11,8	186	
	соус сметанный	20	0,28	0,79	1,27	13,31	
	томаты соленые	50	0,5	0,00	1,17	6,67	
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,15	99,55	
	кофейный напиток	180	1,6	1,10	15,60	78,70	
итого		680	15,88	24,54	72,69	575,13	
	суп овощной с вермишелью и с курицей	180	3	2,80	13,30	90,40	
	помпушки с чесноком	30	3,5	3,60	22,10	134,80	
	апельсин свежий	100	0,9	0,00	8,40	37,20	
	компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,00	13,80	57,20	
итого		490	7,9	6,40	57,60	319,60	
всего за день			38,468	50,46	201,49	1413,98	

Утверждаю заведующий МДОБУ

д/с №

30 и «Лесная сказка»

ФИО

Кривда Т. Л.

дата

09.07 печать

меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.



8 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	макароны с сыром	180	9,8	10	38,6	283,6	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	чай с сахаром	180	0	0	8,2	32,8	
итого		400	12,84	10,36	66,68	411,32	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
	борщ	180	1,2	3,5	7,3	65,5	
	плов по-узбекски	200	10,2	28	39,7	451,6	
	винегрет овощной	50	0,7	4,2	3,5	54,6	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	
	какао с молоком	180	2,6	3,1	15	98,3	
итого		650	17,5	39,24	81,62	749,64	
	суп овощной с курицей и сметаной	185	3,8	5,6	8,9	101,2	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	компот из свежих яблок	180	0,1	0	12,8	51,6	
итого		405	6,94	5,96	41,58	247,72	
всего за день			37,68	55,56	200,58	1453,08	

Утверждаю заведующий МДОБУ

д/с № 30

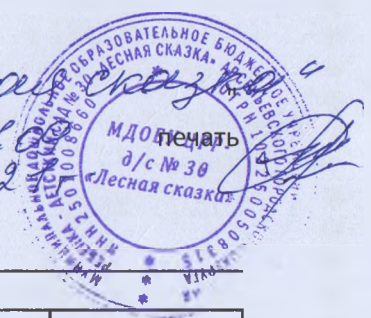
д/с № 30

ФИО

Кривцова Т.Н.

дата

01.09.2022



меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

9 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша ячневая жидкая	140	3	5,2	15,8	122	
	масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,072	59,88	
	хлеб пшеничный	55	4,18	0,495	27,335	130,515	
	кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,6	11	64,8	
итого		403	8,828	13,895	54,207	377,195	
2 завтрак	варенец	180	5,22	4,5	7,38	90,9	
	пряник	30	2,16	1,68	22,44	113,52	
итого		210	7,38	6,18	29,82	204,42	
обед	суп по-дальневосточному	180	5,9	6,3	6,3	105,5	
	каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	3,8	33,3	197	
	мясо тушеное	70	5,49	11,7	4,44	145,02	
	огурец соленый	50	1,4	0	0,65	8,2	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	
	компот из изюма	180	0,4	0	21,2	86,4	
итого		650	23,39	22,24	82,01	621,76	
	вареники ленивые	100	14	4,1	24,8	192,1	
	кисель из кураги	180	0,9	0	20,2	84,4	
	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	
итого		380	15,3	4,1	56,3	323,3	
всего за день			54,898	46,415	222,337	1526,675	

Утверждаю заведующий МДОБУ

ФИО

д/с № 30 «Лесная сказка»
 Зубов В.И. дата 01.05.21 печать



меню приготовляемых блюд

Возрастная категория питающихся с 3 до 7 лет.

10 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	суп с рыбными консервами	150	5,4	1,9	9,9	78,3	
	сыр (порциями)	10	2,34	3	0	36,36	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	чай с лимоном	200	0	0	8,3	33,2	
итого		400	10,78	5,26	38,08	242,78	
	апельсин свежий	100	0,9	0	8,4	37,2	
итого		100	0,9	0	8,4	37,2	
обед	борщ с капустой и картофелем	180	2,09	2,95	8,42	68,59	
	пюре гороховое	130	8,9	1,8	18,7	126,6	
	котлета мясная	70	6,2	11	16,2	188,6	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	
	салат витаминный	50	0,7	1,7	7,7	48,9	
	какао с молоком	180	2,6	3,1	14,6	96,7	
итого		650	23,29	20,99	81,74	609,03	
	солянка сборная с курицей	110	3,4	8,1	17,8	157,7	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	
	чай с сах	180	0	0	8,2	32,8	
итого		330	6,44	8,46	45,88	285,42	
всего за день			41,41	34,71	174,1	1174,43	