

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад № 37 «Аленушка»



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
с пищевой аллергией на летний период.**

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ «ГХО» Г. ПЯТИГОРСКА ШЛЯКИНОЙ И. В.
В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Москва. 2021г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск 2021г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Г.Г. Онищенко, В.А. Тутульяна. Москва 2022г.
- Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического питания оптимизированного состава 2008г
- "МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).
- Приказ Департамента здравоохранения города Москвы №653 от 11.09.2017г «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК 1	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	150	3,5	3,8	34,6	186,0	166
	Чай с лимоном	200	0,04	0	8,1	32,6	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20	98	480
Итого за завтрак			6,82	11,5	62,8	382,7	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,8	10,4	90,0	57
	Биточек из курицы	70	13,4	3	9,4	118	54-23м-2020
	Изделия макаронные отварные	100	3,6	2,9	23,5	134,9	130401
	Икра кабачковая	50	0,5	2,4	3	34,8	53
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за обед			24,2	13,9	91,1	589,5	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			32,02	25,4	174,1	1056,2	
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК 1							
	Каша жидкая манная с маслом и сахаром	200/5/5	5,2	3,8	29,8	191,0	185
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			7,6	4,1	54,8	304,5	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	54-3з
	Суп из овощей	200	2,2	5	12,4	103,1	99
	Рыба тушеная с овощами	100	9,9	5,7	2,8	101,2	247
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,5	4,6	24,8	162,5	130309
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	180	0,36	0,2	16	66,6	410
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за обед			23,16	16,15	83	572,7	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			31,2	20,7	147,6	921,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК 1							
	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200/5/5	5,5	5,5	33,7	205,3	185
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
<i>Итого за завтрак</i>			7,9	5,8	58,7	318,8	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Суп картофельный с пшенной крупой	200	3,3	2,7	12,5	95,5	80
	Рагу овощное	200	3,1	14,7	19,3	221,3	137
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за обед</i>			11,5	18,2	76,6	528,6	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			19,8	24,4	145,1	891,6	
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК 1							
	Каша вязкая гречневая с маслом и сахаром	200/5/5	3,4	3,7	28,1	151,0	168
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
<i>Итого за завтрак</i>			5,8	4,0	53,1	264,5	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	54-3з
	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	200	3,1	6,1	11,9	115,2	63
	Плов куриный	200	19	22,6	39,1	435,5	120605
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	180	0,36	0,2	16	66,6	410
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за обед</i>			27,66	29,55	94	756,6	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			33,9	34,0	156,9	1065,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК 1							
	Каша жидкая "Геркулес" с маслом и сахаром	200/5/5	3,0	3,4	26,0	115,5	185
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
<i>Итого за завтрак</i>			5,4	3,7	51,0	229,0	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7	54-3з
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,6	2,2	11,7	72,6	80
	Котлеты рубленые из фарша рыбного	80	12,1	3,2	12,2	126	120401
	Пюре картофельное	150	3,3	4,2	29	149	7.1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за обед</i>			22,4	10,46	98,7	565,1	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			28,2	14,6	159,5	838,3	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК 1							
	Макароны отварные с овощами	130	3,8	4,3	25,1	162,0	400
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,8	0,6	30	147	480
<i>Итого за завтрак</i>			8,6	4,9	65,1	349	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	5,4	10,6	98	57
	Шницель из курицы	70	13,4	3,1	9,4	118,6	54-24м-2020
	Рагу овощное	130	2,0	9,5	12,5	143,9	137
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за обед</i>			22,2	18,8	77,3	572,3	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			31,8	23,7	162,6	1005,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК 1	Каша жидкая пшенная с маслом и сахаром	200/5/5	5,4	5,5	25,9	180	185
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
<i>Итого за завтрак</i>			7,8	5,8	50,9	293,5	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7	54-3з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	13,7	83,8	82
	Рыба тушеная с овощами	100	9,9	5,7	2,8	101,2	247
	Пюре картофельное	150	3,3	4,2	29	149	7.1
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	180	0,36	0,2	16	66,6	410
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за обед</i>			20,76	12,96	88	537,10	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			29,0	19,2	148,7	874,8	
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК 1	Каша жидкая "Геркулес" с маслом и сахаром	200/5/5	3,0	3,4	26,0	115,5	185
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
<i>Итого за завтрак</i>			5,4	3,7	51	229	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	54-3з
ОБЕД	Суп из овощей	200	2,2	5	12,4	103,1	99
	Макароны отварные с овощами	200	5,8	6,6	38,6	249,2	400
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
<i>Итого за обед</i>			13,6	12,45	97,3	572,6	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			19,4	16,6	158,1	845,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК 1	Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	200/5/5	5,5	5,5	33,7	205,3	185
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			7,9	5,8	58,7	318,8	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД	Огурец в нарезке	40	0,3	0,06	1	5,7	54-3з
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	1,6	4,8	7,0	75,8	110105
	Рагу из мяса птицы	200	16,9	15,6	22,9	299,1	120609
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	180	0,36	0,2	16	66,6	410
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за обед			23,86	21,26	72,4	604	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			32,2	27,5	140,9	967,0	
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК 1	Каша вязкая гречневая с маслом и сахаром	200/5/5	3,4	3,7	28,1	151,0	168
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			5,8	4	53,1	264,5	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД	Помидор в нарезке	40	0,5	0,05	1,5	8,5	54-3з
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,3	13	107,8	81
	Сухарики из хлеба пшеничного	15	1,71	0,6	10,7	55,5	180601
	Рыба припущенная	80	13,9	1,9	0,2	73,3	245
	Пюре картофельное	150	3,3	4,2	29	149	7.1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	19,3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3	481
Итого за обед			28,91	11,85	99,2	605,9	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			35,1	16,3	162,1	914,6	
Итого за весь период			292	222	1556	9380	
Среднее значение за период			29,2	22,2	155,6	938,0	