УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №3
А.А. Рагоза

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-х ДО 7 ЛЕТ МБДОУ № 3

РАГОЗА АЛЛА АНДРЕЕВНА
Подписан: РАГОЗА АЛЛА АНДРЕЕВНА
DN: ИНН=235602765145, СНИЛС=00426905318, E=dsad3ustlab@mail.ru, C=RU, S=Краснодарский край, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 3 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН, G=АЛЛА АНДРЕЕВНА, SN=РАГОЗА, CN=РАГОЗА АЛЛА АНДРЕЕВНА
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: Российская Федерация
Дата: 2022.09.26 08:40:27+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего за 10 дней	Среднее за день	Норма нетто 75%
Молоко	485	489	319	219	158	433	355	410	68	436	3372	337,2	**337,5**
Творог	-	66	-	114	-	-	-	-	120	-	300	30	**30**
Сметана	-	3,6	18	13	18	5	-	9	4	9	79,6	8	**8**
Сыр 5%	-	-	15	-	15	-	-	15	-	-	45	4,5	**4,5**
Масло слив.	12,5	18	17,5	14,5	18,3	14,3	13,5	20,3	13,8	17,3	160	16	**16**
Масло раст.	9,7	10	4,2	5,5	9	4	9,2	7	12,4	9	80	8	**8**
Мясо	74	44	104	-	-	88	-	102	-	-	412	41,2	**41,3**
Печень	-	-	-	-	101	-	-	-	88	-	189	19	**19**
Птица	-	-	-	90	-	-	-	-	-	90	180	18	**18**
Рыба	-	82	-	-	78	-	60	-	60	-	280	28	**28**
Яйцо (гр.)	6,9	6,1	56,5	11,1	53,2	9	64,8	40	9	44	300	30	**30**
Крупы, бобовые	30	27	51	22	6	29	6	20	37	89	317	32	**32**
Макаронные изделия	--	-	-	47,5	-	-	-	44	-	-	90	9	**9**
Мука	56,5	-	39,5	34	3	40,8	39	5,5	1,5	-	220	22	**22**
Кондитерские изделия	30	-	-	15	25	50	15	-	15	-	150	15	**15**
Сахар	32,6	26	16,8	33	24	14,4	24,5	12,6	26	20	230	23	**23**
Картофель	44	191	47	40	177	44	185	99	164	50	1048	105	**105**
Овощи	175	123	197	118	186	201	139	216	122	174	1651	165	**165**
Сухофрукты	20	-	-	20	12	-	16	-	12	-	80	8	**8**
Соки	-	-	180	-	-	190	-	-	190	190	750	75	**75**
Напиток вит	-	185	-	-	-	-	-	185	-	-	370	37	**37**
Свежие фрукты	-	35	95	102	95	95	95	95	102	35	749	75	**75**
Чай	1	-	1	1	1	-	-	-	1	-	5	0,5	**0,5**
Кофейный напиток	1,8	1,8	-	-	1,8	-	1,8	1,8	-	1,8	9	0,9	**0,9**
Какао	-	2,5	-	-	-	2,5	-	-	-	-	5	0,5	**0,5**
Крахмал	-	-	7,6	-	-	-	7,6	-	7,6	-	22,8	2,3	**2,3**
Хлеб пшеничный	40	50	55	50	80	40	90	45	80	70	600	60	**60**
Хлеб ржаной	40	40	50	40	40	40	40	40	40	30	400	40	**40**
Дрожжи	0,8	-	0,8	0,8	-	0,8	0,8	-	-	-	4	0,4	**0,4**
Соль	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	38	3,8	**3,8**

Накопительная ведомость десятидневного меню для детей от 3 до 7 лет

1 ДЕНЬ от 3 до 7 лет	завтрак			2 зав	обед					полдник				
продукты / выход	Суп молочный с гречневой крупой 200	Кофейный напиток 200	Печенье 30	Ряженка 180	Суп картофельный с клецками 200	Кнели с рисом 70	Капуста тушеная 130	Компот из смеси сухофруктов 180	Хлеб ржаной , хлеб пшеничный 40/40	Оладьи дрожжевые со сгущ.молоком 70/10	Чай с сахаром 200		ИТОГО по видам продуктов брутто	нетто
Мясо говядины ✓						80							80	74
Яйцо					2,5					5,3			7,8	6,9
Молоко, ряженка, сгущенное молоко ✓	140	90		186		10				40			491	485
Масло сливочное ✓	2,5				3	5				10 (25)			12,5	
Масло растительное ✓							4,7			2			9,7	
Мука					10		1,5			5			56,5	
Сухофрукты								20		45			20	
Печенье			30										30	
Дрожжи										0,8			0,8	
Рис						10							30	
Гречневая крупа	20						1,6	8		3	8		32,6	
Сахар	4	8											1,8	
Кофейный напиток		1,8							40		1		185	
Чай									40				40	
Хлеб пшеничный					58								40	
Хлеб ржаной					9		10						58	44
Картофель					12		7,5						19/16	
Лук							170						19,5/15,6	
Морковь							8						170/136	
Капуста свежая													8	
Томат паста														175

2 ДЕНЬ от 3 до 7 лет	2 зав	обед						полдник								Лето
	Суп молочный с геркулесом	Какао с молоком	Хлеб с маслом	Напиток шиповника	Суп с фрикадельками	Рыба с овощами	Картофельное пюре	Салат из соленых/ свежих огурцов	Компот из свежих плодов	Хлеб ржаной / пшеничный	Запеканка из творога с морковью	Сгущенное молоко	Кефир	ИТОГО по видам продуктов		Салат из свежих огурцов
продукты / выход	200	200	25/5	185	200/35	70/40	140	50	180	40/25	120	10	180	брутто	нетто	50
Мясо говядина					52									52	44	
Рыба с/м						140								140	82	
Яйцо					2,3						4,6			6,9	6,1	
Молоко, кефир, молоко сгущенное	140	100					23				21	10 (25)	186	495	489	
Масло сливочное	2,5		5				5,8				4,7			18		
Творог											66			66		
Сметана											3,6			3,6		
Масло растительное					2,5	4		2,5			1			10		2,5
Крупа манная											7					
Геркулес	20													27		
Сахар	4	8							8		6			26		
Какао		2,5												2,5		
Напиток шиповника				185										185		
Хлеб пшеничный			25							25				50		
Яблоки свежие									40					40	35	
Хлеб ржаной										40				40		
Картофель					95		159							254	191	
Лук					8	10		5						23/19		
Морковь					10	32					29			71/57		
Томат паста						3								3		
Огурцы соленые/ свежие								49						49/44		55/50
															123	

3 ДЕНЬ	завтрак					2 зав	обед					полдник					Лето
От 3 до 7 лет	Омлет натуральный	Салат из квашеной свежей капусты	Чай с молоком	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный с сыром	Яблоки свежие	Свекольник	Плов с говядиной	Помидор соленый/ свежий	Сок фруктовый	Хлеб ржаной	Шанежка наливная	Ряженка		ИТОГО по видам продуктов		Салат из свежей капусты
продукты / выход	85	50	200	25	30/15	95	200	220	50	180	50	70	180		брутто	нетто	50
Мясо говядины								111							111	104	
Яйцо	61											3			64	56,5	
Молоко, ряженка	35		90									15	186		326	320	
Масло сливочное	3,5						4	6				4			17,5		
Сметана							9					9			18		
Сыр					15										15		
Масло растительное		2,5										1,7			4,2		2,5
Мука												39,5			39,5		
Сок фруктовый										180					180		
Рис								51							51		
Дрожжи												0,8			0,8		
Вафли					30										30		
Сахар			8				1,3					7,5			16,8		
Чай			1												1		
Яблоки свежие						95									95		
Хлеб пшеничный				25	30										55		
Хлеб ржаной											50				50		
Картофель							63								63	47	
Лук		5					11	8							25/21		
Морковь							11	20							31/23		7/6
Свекла							64								64/51		
Капуста квашеная/ свежая		62													62/49		55/43
Томат паста							2,5								2,5		
Помидор соленый/ свежий									54						54/50	197	

4 ДЕНЬ ***от 3 до 7 лет***	завтрак			2 зав	обед						полдник				
	Пудинг творожно - рисовый со сгущенным молоком	Чай с лимоном	Хлеб пшеничный с повидлом	Яблоки свежие	Борщ	Птица отварная	Макароны отварные	Огурец соленый/ свежий	Компот из плодов суш.	Хлеб ржаной, пшеничный	Булочка «Российская»	Кефир		ИТОГО по видам продуктов	
продукты / выход	150/10	200/7	25/15	95	200	65	140	50	180	40/25	70	180		брутто	нетто
Птица						100								100	90
Яйцо	8										4,5			12,5	11,1
Молоко,кефир, молоко сгущенное	10 (25)										14	186		225	219
Масло сливочное	5						6,5				3			14,5	
Творог	114													114	
Сметана	4				9									13	
Масло растительное					4						1,5			5,5	
Мука											34			34	
Повидло			15											15	
Сухофрукты									20					20	
Дрожжи											0,8			0,8	
Рис	22													22	
Макаронные изделия							47,5							47,5	
Сахар	7	8							8		6			33	
Чай		1												1	
Лимон		7													
Свежие яблоки				95											
Хлеб пшеничный			25							25				102	
Хлеб ржаной										40				50	
Картофель					53									40	
Лук					7									53	40
Морковь					16	3								7/6	
Капуста					22									19/15	
Свекла					33									22/17	
Огурец соленый/ свежий								55						33/27	
Томат паста					3									55/50	
														3	
															118

5 ДЕНЬ от 3 до 7 лет	завтрак					2 зав	обед						полдник						Лето	
продукты / выход	Омлет с сыром 90	Икра кабачковая/ салат из свежей капусты 50	Кофейный напиток 200	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный с маслом 25/5	Яблоки свежие 95	Суп с пшеном 200	Печень тушеная в соусе 65/45	Картофельное пюре 140	Помидор соленый/ свежий 50	Кисель из сухофруктов 180	Хлеб ржаной/ 40/20	Шницель рыбный 80	Салат из квашеной/ свежей капусты 45	Хлеб пшеничный 15	Чай, печенье 200/25	ИТОГО по видам продуктов брутто	Нетто	Салат из свежей капусты 40	Салат из свежей моркови 50
Печень говяжья								120									120	101		
Рыба													125				125	78		
Яйцо	57								23				3,5				60,5	53,2		
Молоко	35		90					4	5,8				10				158			
Масло сливочное	3,5				5			18									18,3			
Сметана							3,5										18			
Масло растительное								3					3	2,3			9		2	1,7
Мука	15										12						3			
Сухофрукты																	12			
Сыр							6										15			
Пшено																	6			
Печенье																25	25			
Крахмал											7,6						7,6			
Сахар			8								8					8	24			0,5
Чай																1	1			
Кофейный напиток			1,8														1,8			
Сухари панировочные													10				10			
Яблоки свежие																	95			
Хлеб пшеничный						95						20			15		80			
Хлеб ржаной				20	25							40					40			
Картофель																	236	177		
Лук						77		159					18	4,5			43/32,5			
Морковь						11	10										12/10		5/4	58/46
Капуста квашеная/ свеж						12								52			52/40		43/35	
Томат паста							5										5			
Помидоры сол./ свеж.									54								54/50			
Икра кабачковая		52															52/50	186		

6 ДЕНЬ ***от 3 до 7 лет***	завтрак				2 зав	обед					полдник				
	Суп молочный с манной крупой	Хлеб пшеничный	Какао с молоком	Печенье	Яблоки свежие	Суп картофельный с клецками	Голубцы ленивые в сметанном с томатом соусе	Салат из свеклы отварной	Сок	Хлеб ржаной / хлеб пшеничный	Пирожок с повидлом	Кефир		**ИТОГО по видам продуктов**	
продукты / выход	200	15	200	25	95	200	210/20	50	190	40/25	70	180		брутто	нетто
Мясо говядины							97							97	88
Яйцо						2,5	3				4,5			10	9
Молоко, кефир	140		100								13	186		439	433
Сметана							5								
Масло сливочное	2,5					3	5,8				3			14,3	
Масло растительное								2,5			1.5			4	
Мука						10	1,8				29			40,8	
Сок фруктовый									190					190	
Дрожжи											0,8			0,8	
Рис							9							29	
Крупа манная	20										25			50	
Повидло											2,4			14,4	
Печенье				25										2,5	
Сахар	4		8											95	
Какао			2,5							25				40	
Яблоки свежие					95					40				40	
Хлеб пшеничный		15												58	44
Хлеб ржаной						58								29/25	
Картофель						9	20							12/10	
Лук						12								139/111	
Морковь							139							62/49	
Капуста								62						6	201
Свекла							6								
Томат паста															

7 ДЕНЬ от 3 до 7 лет	завтрак					2 зав	обед						полдник				Лето
продукты / выход	Омлет натуральный	Зеленый горошек	Хлеб пшеничный	Кофейный напиток	Хлеб пшеничный с повидлом	Яблоки свежие	Суп картоф. с рисом	Котлета рыбная любительская	Картофельное пюре	Салат из квашеной/ свежей капусты	Кисель из сухофруктов	Хлеб ржаной / пшеничный	Булочка «Веснушка»	Ряженка	ИТОГО по видам продуктов		Салат из свежей капусты
	85	45	30	200	25/15	95	200	70	150	50	180	40/30	70	180	брутто	нетто	50
Рыба								98							98	60	
Яйцо	61							8					4,6		73,6	64,8	
Молоко, ряженка	35			90				8	27				16	186	359	355	
Масло сливочное	3,5								6				4		13,5		
Масло растительное							3,5	2,3		2,5			0,9		9,2		2,5
Мука													39		39		
Изюм													4		16		
Сухофрукты											12						
Крахмал											7,6				7,6		
Дрожжи													0,8		0,8		
Рис							6								6		
Повидло					15										15		
Сахар				8							8		8,5		24,5		
Кофейный напиток				1,8											1,8		
Яблоки свежие						95									95		
Хлеб пшеничный			30		25			6				30			90		
Хлеб ржаной												40			40		
Картофель							77		170						247	185	
Лук							11	8		5					24/20		
Морковь							12	20							32/25		7/6
Капуста квашеная/ свежая										62					62/49		55/43
Зеленый горошек		72													72/45	139	

173 м
а там
176

8 ДЕНЬ от 3до 7лет	завтрак			2 зав	обед						полдник					
продукты / выход	Суп молочный с пшеном	Кофейный напиток	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	Яблоки свежие	Борщ	Гуляш из говядины	Макароны отварные	Огурец соленый/ свежий	Напиток шиповника	Хлеб ржаной	Рагу из овощей	Яйцо отварное	Хлеб пшеничный	Кефир	ИТОГО по видам продуктов	
	200	200	30/5/15	95	200	70/50	130	50	185	40	110	40	15	180	брутто	нетто
Мясо говядины						111									111	102
Яйцо	140	90										46			46	40
Молоко, кефир	2,5		5			5	6				1,8			186	416	410
Масло сливочное			15		9										20,3	
Сыр					4										15	
Сметана						3,7					3				9	
Масло растительное									185		1,8				7	
Мука	20														5,5	
Сок фруктовый							44								185	
Пшено	4	8													20	
Макаронные изделия		1,8									0,6				44	
Сахар				95											12,6	
Кофейный напиток			30												1,8	
Яблоки свежие															95	
Хлеб пшеничный												15			45	
Хлеб ржаной					53					40					40	
Картофель											79				132	99
Лук					7	13					8				28/23	
Морковь					16						42				58/46	
Капуста					22						47				69/55	
Свекла					33										33/27	
Томат паста					3	7					5				15	
Огурцы соленые								55							55/50	
																216

9 ДЕНЬ ***от 3 до 7 лет***	завтрак				2 зав	обед						полдник					
	Запеканка из творога	с молочным соусом	Чай с лимоном	Хлеб пшеничный с	Яблоки свежие	Суп с горохом	Запеканка из печени с рисом	Картофельное пюре	Помидор соленый/ свежий	Кисель из сухофруктов	Хлеб ржаной /	Тефтели рыбные	Икра из моркови	Хлеб пшеничный	Сок	**ИТОГО по видам продуктов**	
продукты / выход	125	35	200 /7	25/ 15	95	200	90	140	50	180	40/ 20	70	30	25	190	брут то	нетто
Рыба																	
Печень																	
Яйцо	5						105					100				100	60
Молоко		30					2									105	88
Масло сливочное	4	1,5						23				3				10	9
Творог	120						2,5	5,8				15				68	
Сметана	4															13,8	
Масло растительное	1,4															120	
Манная крупа	7					3	3					3	2			4	
Горох						18										12,4	
Рис																	
Сухофрукты							12										
Мука		1,5								12						37	
Крахмал																12	
Повидло				15						7,6						1,5	
Сахар	6	3	8													7,6	
Чай			1							8			1				
Сок																26	
Лимон			7													1	
Яблоки свежие															190	190	
Хлеб пшеничный					95												
Хлеб ржаной				25										40/35		102	
Картофель											20	10		25		80	
Лук						60		159			40					40	
Морковь						9	9									219	164
Помидор соленый/ свеж.						13						14	9			41/34	
Томат паста									55				32			45/36	
																55/50	
													2			2	122

—	завтрак				2 зав	обед						полдник					
10 ДЕНЬ ***от 3 до 7 лет***	Суп молочный с рисом	Хлеб пшеничный	Кофейный напиток	Хлеб пшеничный с маслом	Йогурт	Щи со свежей капустой	Куры тушеные	Каша гречневая	Салат из свеклы отварной	Компот из плодов свежих	Хлеб ржаной	Омлет с морковью	Огурцы соленые/	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	**ИТОГО по видам продуктов**	
продукты / выход	200	15	200	25/5	186	200	65/10	150	50	180	30	85	40	30	190	брутто	нетто
Птица							100										
Яйцо																	
Молоко, йогурт	140		90		186							50				100	90
Сметана						9						26				50	44
Масло сливочное	2,5			5				6,8								442	436
Масло растительное						3,5	3		2,5			3				9	
Крупа гречневая								69								17,3	
Рис	20															9	
Сахар	4		8														
Сок фруктовый										8						89	
Яблоки свежие																20	
Кофейный напиток			1,8							40					190	190	
Хлеб пшеничный		15		25												40	35
Хлеб ржаной																1,8	
Картофель														30		70	
Лук						67					30					30	
Морковь						8	5									67	50
Капуста						11	16									13/11	
Огурцы соленые/ свежие						36					27					54/43	
Свекла																36/29	
Томат паста												43				43/40	
						2			62							62/49	
																2	174

От 3 до 7 лет

	НОРМА	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ	СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ
Б	41-55	38,1	51,27	41,92	45,97	42,63	39,02	38,99	45,59	49,45	44,35	**43,23**
Ж	45-52	44,37	44,07	45,66	44,04	50,9	45,17	38,74	51,85	40,49	48,77	**45,65**
У	179-190	185,77	161,94	167,52	190,5	162,16	189,1	190,33	56,74	198,92	183,53	**179,3**

Енергетическая ценность, кк	Завтрак + 2 завтрак		Обед		Полдник		Общая КК
Норма по приемам пищи	КК	Объемы блюд	КК	Объемы блюд	КК	Объемы блюд	КК
	450	**Не менее 500**	**630**	**Не менее 600**	**270**	**Не менее 250**	**1350**
1 ДЕНЬ	458,72	610	628,88	670	270,28	280	1357,08
2 ДЕНЬ	452,71	615	631,15	770	278,4	310	1362,26
3 ДЕНЬ	458,02	500	637,0	700	268,6	250	1363,62
4 ДЕНЬ	456,35	502	628,98	700	274,44	250	1359,77
5 ДЕНЬ	460,21	490	632,44	735	266,6	340	1359,25
6 ДЕНЬ	457,26	535	632,97	695	264,82	250	1355,05
7 ДЕНЬ	450,44	495	632,85	730	277,39	250	1360,68
8 ДЕНЬ	451,87	545	636,55	725	267,47	355	1355,89
9 ДЕНЬ	451,71	502	638,87	720	265,48	315	1356,06
10 ДЕНЬ	468,52	625	628,06	685	268,15	345	1364,73
Среднее за 10 дней	**457,0**	**542**	**632,6**	**713**	**270,2**	**293**	**1358,58 (75%)**

При составлении меню использовалась литература:

1.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / разработано: «Уральский региональный центр питания» профессор Перевалов А.Я., «Пермская государственная медицинская академия» профессор Корюкина И.П. 2011 год

2.«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А. , 2011г.

3. 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