


Утверждаю
Заведующий МКДОУ
«Голухинский детский сад»
Н.В. Иванова
Приказ № 2 от «09» 01. 2024г.



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
2-3 лет, и от 3-х до 7 лет
посещающих муниципальное казённое
дошкольные образовательные учреждения
«Голухинский детский сад» Заринского района
Алтайского края
с 12 часовым пребыванием.**

ст. Голуха, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Примерное 10 - дневное меню для детей от 2 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет стр. 2-6
2. Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 10-дневному меню для детей от 2 до 3-х лет стр. 7-22
3. Меню-раскладка и № технологических карт к примерному 10-дневному меню для детей от 3-х до 7-ми лет стр. 23-38
4. Технологические карты стр. 39-65
5. Рекомендации для администрации МДОУ стр. 66
6. Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах. стр. 67
7. Таблица отходов пищевых продуктов при холодной кулинарной обработке стр. 68
8. Нормы потерь массы продуктов и блюд при тепловой обработке стр. 69-72
9. Таблицы замены некоторых продуктов стр. 73
10. Ассортимент основных продуктов питания для использования в питании детей в организованных коллективах стр. 74-77
11. Сезонные отходы овощей, пример расчета выхода готового блюда из курицы стр. 77

**Примерное 10-дневное меню
для детей от 2 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

Название блюд	Объем порций (Г)		Название блюд	Объем порций (Г)	
	возраст			возраст	
ДЕНЬ 1	2—3	3—7	ДЕНЬ 2	2—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша манная молочная	150	200	Каша гречневая молочная	150	200
Кофейный напиток	150	200	Какао на молоке	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	40/4	50/4	Хлеб пшеничный с маслом	40/4	50/4
Обед			Обед		
Суп гороховый с гренками на мясном бульоне	200/10	250/15	Щи со сметаной	200/7	250/10
Рыба под овощами	70	80	Тефтели в томатно-сметанном соусе	65/50	70\50
Ячневая каша	110/50	130/50	Картофельное пюре	110	130
Компот из сухофруктов	150	200			
			Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	70	80	Хлеб пшеничный	70	80
Полдник			Полдник		
Батон с повидлом	30/10	40/15	Отвар из шиповника	150	200
Молоко	150	150	круассан	60	60
Ужин			Ужин		
Омлет запеченный	150	200	Макароны с сыром	150\9	200\10
			Кисель	150	200
Чай с сахаром	150	200			

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	возраст			Возраст	
ДЕНЬ 3	2—3	3—7	ДЕНЬ 4	2—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная молочная	150	200	Каша геркулесовая молочная	150	200
Кофейный напиток	150	200	Какао на молоке	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	40/ 4	50/4	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/ 4/7,5	50/4/12,5
Обед			Обед		
		-			
Суп фасолевый со сметаной	200/7	250/10	Суп крестьянский со сметаной	200/7	250/10
Гуляш из отв. мяса	60	70			
Гречневая каша	110	130	Оладьи из печени	60	70
Компот из сухофруктов	150	200	Гороховое пюре	110	130
			Компот из сухофруктов	150	200
			Хлеб пшеничный	60	80
Хлеб пшеничный	60	80			
Полдник			Полдник		
Расстегай	60	60	вафли	25	35
Чай сладкий	150	150	Чай с лимоном	150	200
Ужин			Ужин		
Суп рыбный с гренками	150	200	Овощи тушеные	150	200
Гренки	40	50	Чай с сахаром	150	200
Кисель	150	200			
			Хлеб пшеничный	40	50

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 5	возраст		ДЕНЬ 6	Возраст	
	2—3	3—7		2—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша рисовая	150	200	Каша пшеничная молочная	150	200
Какао на молоке	150	200	Кофейный напиток	150	200
Хлеб с маслом	40/ 4	50/4	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/ 4/7,5	50/4/12,5
Обед			Обед		
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	250	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200/ 7	250/10
Куриное филе запеченное с сыром	70	80	Шницель мясной	60	70
Гарнир сложный: картофельное пюре Тушеная капуста	55 55	65 65	Макаронные изделия	110	130
Компот из сухофруктов	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80
Полдник			Полдник		
Творожное печенье запечённое	60	80	печенье	30	40
Напиток из кураги	150	200	кисель	150	200
Ужин			Ужин		
Гречка с мясом	150	200			
			Оладьи с повидлом	85/20	85/25
Чай с сахаром	150	200	Чай с сахаром	150	200
Хлеб пшеничный	40	50			

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 7	возраст		ДЕНЬ 8	Возраст	
	2—3	3—7		2—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Омлет запечённый	120	150	Овсяная каша	150	200
Чай с сахаром	150	200	Кофейный напиток	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	40/ 4	50/4	Хлеб пшеничный с маслом	40/ 4	50/4
Обед			Обед		
Суп с клецками с куриным мясом	200	250	Суп картофельный с фрикадельками	200/ 20	250/30
Рулет мясной с яйцом и рисом	150/65	200/70	Бефстроганов в томатно-сметанном соусе	60/40	70/50
			Каша перловая	110	150
Компот из сухофруктов	150	200			
Хлеб пшеничный	60	80	Компот из сухофруктов	150	200
			Хлеб пшеничный	60	80
Полдник			Полдник		
Булочка сладкая	60	60	Пряник	70	80
сок	150	150	Чай сладкий	150	200
Ужин			Ужин		
Вермишель молочная	150	200	Суп гороховый с гренками на мясном бульоне	150	200
Кисель	150	200	гренки	40	50
			Чай с сахаром и лимоном	150	200
Хлеб пшеничный	40	50	Хлеб пшеничный	40	50

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 9	возраст		ДЕНЬ 10	Возраст	
	2—3	3—7		2—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Кукурузная каша	150	200	Ячневая каша	150	200
			Какао на молоке	150	200
Кофейный напиток	150	200			
Хлеб пшеничный с маслом	40/ 4	50/4	Хлеб пшеничный с маслом	40/ 4	50/ 4
Обед			Обед		
Суп с мясными рулетиками	200	250	Борщ с мясом и со сметаной	200/22/ 7	250/22/10
Суфле из куриного мяса	65	70	Котлета рубленая из рыбы	70	75
Рис рассыпчатый	110	130	Пшеничная каша	110	130
Компот из сухофруктов	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80
Полдник			Полдник		
Чай с сахаром и лимоном	150	200	кисель	150	200
Пирожок с картошкой	60	60	Блинчики с маслом	65	65
Ужин			Ужин		
Запеканка творожная	/120	/150	Суп картофельный с гренками	150\20	200\25
Кисель	150	200	Чай с сахаром	150	200
			Хлеб пшеничный	40	50