

Утверждаю:
заведующий МКДОУ Ребрихинский
детский сад «Улыбка»
_____ Т.Ю. Казанцева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКДОУ РЕБРИХИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «УЛЫБКА»
Осенне-зимний период 1-3 лет
в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации
общественного питания населения»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя1 день 1							
	Макароны отварные с маслом	150,00	5,1	5,29	33,43	214,49	№ 3-219
	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,03	0	10,11	39,17	№ 31/200,264
	Бутерброд с маслом 20/5	25,00	1,53	4,71	9,13	85,00	№ 1
	Итого за завтрак:	325,00	6,66	10,00	52,67	338,66	
Второй завтрак	ряженка	100,00	1,6,	1,8	8,8	59,40	№ 3-420
	Итого за второй завтрак:	100,00	1,6	1,8	8,8	59,40	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной 140/10	150,00	1,14	3,99	7,41	66,84	№ 54-1с-2020
	Каша рассыпчатая перловая	110,00	2,03	2,37	18,95	143,00	№ 3-330
	Гуляш из отварного мяса	60,00	5,55	7,05	4,65	83,25	№ 3-293
	Компот из сух. фруктов	150,00	0,33	0,08	21,03	85,00	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	40,00	1,89	0,29	12,37	61,06	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,04	0,24	8,86	42,80	№1
	Итого за обед:	540,00	11,98	14,02	73,27	481,95	
Полдник	Вареники ленивые	80,00	11,3	8,27	11,66	166,07	№ 230
	Чай с сахаром	150,00	0,1	0	4,8	19,6	№ 54-2гн-2020
	Итого за полдник:	230,00	11,4	8,27	16,4	185,67	
	Итого за день:	1195,00	31,64	34,09	151,14	1065,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя1 день 2							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150,00	2,18	2,78	17,48	116,25	№ 3-199
	Какао с молоком	150,00	2,40	2,66	13,11	89,16	№ 3-416
	Бутерброд с сыром 20/12/5	37,00	3,98	6,17	11,5	118,87	№3-3
	Итого за завтрак:	337,00	8,56	11,61	42,09	324,28	
Второй завтрак	Плоды свежие (банан)	100,00	0,82	0,29	9,12	44,27	№ 3-386
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,82	0,29	9,12	44,27	
Обед	Суп картофель с бобовыми (фасоль) со сметаной	150,00	5,27	3,29	16,37	100,00	№ 3-87
	Плов из птицы	130,00	5,1	13,7	31,7	231,00	№3-321
	Нарезка овощная (луковая)	30,00	0,36	1,8	2,33	25,20	№ 3-11
	Кисель из ягод свежих	150,00	0,09	0,075	15,00	81,75	№3-396
	Хлеб пшеничный	40,00	1,89	0,29	12,37	61,06	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,04	0,24	8,86	42,80	№1
	Итого за обед:	530,00	10,75	19,39	86,63	541,81	
Полдник	Пирог с картошкой	60	5,9	5,5	12,66	158,66	№ 40-511/536
	Чай с сахаром	150,00	0,1	0	4,8	19,6	№ 54-2ГН-2020
	Итого за полдник:	210,00	5,0	5,5	17,46	178,26	
	Итого за день:	1177,00	29,13	36,79	155,3	1088,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Каша молочная Манная	150,00	3,6	4,2	17,49	120,9 9	№ 32-88
	Бутерброд с повидлом 17/10/3	30,00	1,5	2,67	14,3	87,22	№3-2
	Чай с сахаром и молоком	150,00	2,2	1,9	11,9	74,16	№ 3-413
	Итого за завтрак:	330,00	7,3	8,77	43,69	282,37	
Второй завтрак	Напиток из св/ морож ягод	100,00	0,1	0,05	8,9	37,2 0	№2-489
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,1	0,05	8,9	37,2 0	
Обед	Суп с клецками и птицей	150,00	1,4	3,57	9,4	95,86	3-91
	Тефтели из говядины с рисом	60,00	7,9	7,9	7,3	133,1	№54-15М-2020
	Капуста тушеная	40,00	0,55	1,29	2,8	24,37	№ 3-354
	Картофельное пюре	70,00	1,7	12,7	18,26	101,54	№3-339
	Компот из кураги в/с	150,00	0,7	0	11,8	50,2	№54-2ХН-2020
	Хлеб пшеничный	40,00	1,89	0,29	12,37	61,06	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,04	0,24	8,86	42,8	№1
	Итого за обед:	540,00	15,18	25,99	70,79	508,93	
Полдник							
	Булочка творожная	60,00	7,75	4,01	32,25	196,96	№ 13006
	Чай с сахаром	150,00	0,1	0	4,8	19,6	№ 54-2ГН-2020
	Итого за полдник:	210,00	7,85	4,01	37,05	216,56	
	Итого за день:	1180,00	30,43	38,82	160,43	1045,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Нерецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Каша овсяная жидкая с сахаром и маслом	150,00	4,43	3,23	15,68	147,75	№ 3-182
	Кофейный напиток с молоком	150,00	1,50	2,0	11,97	75,84	№ 3-414
	Бутерброд с маслом 20/5	25,00	1,5	4,7	9,1	85,00	№1
	Итого за завтрак:	325,00	7,43	9,93	36,75	308,59	
Второй завтрак	Яблоко	100,00	0,8	5,5	4,3	67,1	№ 338
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,8	5,5	4,3	67,1	
Обед	Борщ со сметаной	150,00	3,5	4,2	7,5	82,8	№54-2с-2020
	Котлета рыбная	60,00	16,28	4,6	3,88	124,00	№62/43
	Каша пшеничная рассыпчатая	110,00	1,6	2,03	12,82	85,25	3-199
	Соус красный	30	0,99	0,72	2,67	21,24	№54-3соус-2020
	Кисель из сух. фруктов	150,00	0,09	0,075	15,00	81,75	№3-396
	Хлеб пшеничный	40,00	1,89	0,29	12,37	61,06	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,04	0,24	8,86	42,8	№1
	Итого за обед:	570,00	25,39	12,16	63,1	498,9	
Полдник	Пирог с повидлом	60,00	3,91	5,23	39,16	216,73	№48-651
	Чай с сахаром	150,0	0,18	0	4,8	19,6	№54-2гн-2020
	Итого за полдник:	210,00	4,09	5,23	43,96	236,33	
	Итого за день	1205,00	37,71	32,82	148,11	1110,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя1день 5							
Завтрак	Каша молочная Дружба (рис,гречка)	150,00	5,66	6,46	23,92	175,66	№6-84
	Бутерброд с сыром 20/10/5	37,00	3,98	6,17	11,5	118,87	№3-3
	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,03	0	10,11	39,17	№ 31/200,264
	Итого за завтрак:	337,00	9,67	12,63	45,53	333,70	
Второй завтрак	снежок	100,00	1,6	1,8	8,8	59,4	№3-420
	Итого за второй завтрак:	100,00	1,6	1,8	8,8	59,4	
Обед	Суп Перловый со сметаной 140/10	150,00	0,91	1,22	8,38	46,35	№78-41
	Жаркое по-домашнему с говядиной	130,00	15,29	8,6	14,14	191,53	№3-292
	Свекла отварная (листик)	40,00	0,54	2,2	3,36	35,6	№71
	Компот из сухих фруктов	150,00	0,33	0,08	21,03	85,00	№3-394
	Хлеб пшеничный	30,00	2,8	0,4	18,1	68,66	№1
	Хлеб ржаной	20,00	0,69	0,16	5,9	28,53	№1
	Итого за обед:	520,00	20,56	12,66	70,91	455,67	
Полдник	Сушка на сметане	60,00	4,5	9,75	24,91	156,30	№36-274
	<i>Молоко кипяченое</i>	150,00	4,5	4,05	6,0	84,75	№1
	Итого за полдник:	210,00	9,0	13,8	30,91	241,05	
	Итого за день:	1167,00	40,83	40,89	156,15	1089,82	
	Среднее значение за период: (5 дней)	1185,00	33,95	36,68	154,23	1080,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 день 6							
Завтрак	Горошница	150,00	4,5	1,3	35,8	204,8	№ 54-21Г-2020
	Чай с сахаром	150,00	0,1	0	4,8	19,6	№ 54-2ГН-2020
	Бутерброд с маслом 20/5	25	1,5	4,7	9,1	85,00	№1
	Итого за завтрак:	325,00	6,1	6,0	47,7	309,4	
Второй завтрак	Йогурт	100,00	1,6	1,8	8,8	59,40	№ 3-420
	Итого за второй завтрак:	100,00	1,6	1,8	8,8	59,40	
Обед	Уха рыбацкая	150,00	3,9	3,33	8,75	91,58	№2-118
	Бефстроганов из говядины	60,00	9	11,3	1,5	125,6	№54-1М-2020
	Каша рассыпчатая гречневая	110,00	3,13	3,22	18,62	133,69	№3-179
	Компот из сушеных фруктов	150,00	0,33	0,08	21,03	85,00	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	40,00	1,89	0,29	12,37	61,06	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,04	0,24	8,86	42,8	№1
	Итого за обед:	540,00	19,29	14,46	69,13	539,73	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	60,00	7,2	5,8	7,2	107,2	№ 3-250
	Молочный соус	30,00	0,4	1,78	3,3	25,4	№3-369
	Чай с сахаром	150,00	0,1	0	4,8	19,6	№ 54-2ГН-2020
	Итого за полдник:	240,00	7,7	7,58	15,3	152,2	
	Итого за день:	1205,00	34,69	33,84	145,93	1060,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Норрецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 день 7							
Завтрак	Каша молочная рисовая	150,00	1,42	2,78	23,77	141,00	№3-199
	Какао с молоком	150,00	2,4	2,66	11,7	89,17	№ 3-416
	Бутерброд с маслом 20/5	25,00	1,5	4,71	9,13	85,00	№1
	//Итого за завтрак:	325,00	5,32	10,15	44,6	315,17	
Второй завтрак	Напиток из св/плодов и ягод	100,00	0,82	0,29	9,12	44,27	№2-489
	Итого за второй завтрак:	100,0	0,82	0,29	9,12	44,27	
Обед	Суп Свекольник со сметаной	150,00	1,41	3,52	9,25	94,05	№2-95
	Суфле из мяса птицы/биточки куриные	60,00	10,3	9,84	2,74	140,00	№311
	Кисель из кураги и лимон	150,00	0,2	0,1	9,2	37,9	№54-23хн-2020
	Хлеб пшеничный	40,00	1,89	0,29	12,37	61,06	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,04	0,24	8,86	42,8	№1
	Макароны отварные	110,00	3,3	3,43	21,64	138,79	№3-219
	Икра морковная	30,00	0,7	2,1	3,0	33,9	№54-2Гн-2020
	Итого за обед:	570,00	19,82	20,23	71,31	548,5	
Полдник	Яйцо вареное	40,00	5,08	5,08	4,6	63,00	№213
	Хлеб пшеничный	20,00	0,94	0,14	6,18	30,53	№ 1
	Чай с сахаром	150,00	0,1	0	4,8	19,6	№ 54-2Гн-2020
Итого за полдник:	210,00	6,12	5,22	15,58	112,83		
Итого за день:	1205,00	32,08	35,89	140,61	1020,77		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 день 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150,00	3,32	4,0	18,11	138,55	№3-199
	Бутерброд с маслом 20/5	25,00	1,5	4,71	9,13	85,00	№1
	Чай с сахаром	150,00	0,1	0	4,8	19,6	№ 54-2ГН-2020
	Итого за завтрак:	325,00	4,92	8,71	32,04	243,15	
Второй завтрак	Снежок	100,00	1,6	1,8	8,8	59,40	№ 3-420
	Итого за второй завтрак:	100,00	1,6	1,8	8,8	59,40	
Обед	Суп с макаронными изделиями	150,00	5,24	8,34	34,64	86,58	№3-88
	Ленивые голубцы	60,00	5,68	3,0	5,72	94,12	№ 3-315
	Пюре картофельное	110,00	2,73	2,71	18,28	101,54	№3-339
	Соус красный	30,00	0,99	0,72	2,67	21,24	№54-3соус-2020
	Компот из сух фруктов	150,00	0,33	0,08	21,03	85,00	№3-394
	Хлеб пшеничный	40,00	1,89	0,29	12,37	61,06	промыш/пров
	Хлеб ржаной	30,00	1,04	0,24	8,86	42,8	промыш/произ в
	Итого за обед:	570,00	14,9	15,38	103,57	492,34	
Полдник	Булочка сдобная	60,00	4,43	4,55	28,67	173,33	№186
	Чай с сахаром и молоком	150,00	2,23	1,95	9,4	74,17	№3-413
	Итого за полдник:	210,00	6,46	6,5	38,07	247,5	
	Итого за день:	1205,00	30,88	32,39	182,48	1042,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 день 9							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	3,45	4,0	19,47	146,2	№3-100
	Бутерброд с сыром 20/10/5	37,00	3,98	6,17	11,50	118,87	№3-3
	Кофейный напиток на молоке	150,00	1,5	2,0	11,97	75,84	№ 3-414
	Итого за завтрак:	337,00	8,93	12,17	42,94	340,91	
Второй завтрак	Напиток из свежих плодов и ягод	100,00	0,11	0,11	10,5	46,03	№2-484
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,11	0,11	10,5	46,03	
Обед	Суп Гороховый	150,00	3,28	3,29	16,23	100,00	№ 3-87
	Рис отварной	110,00	2,75	3,48	26,76	149,23	№ 54-6г-2020
	Рыба тушеная с овощами	60,00	5,74	2,97	25,98	60,75	№144
	Кисель из св.ягод	150,00	0,09	0,075	15,00	81,75	№3-396
	Хлеб пшеничный	40,00	1,89	0,29	12,37	61,06	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,04	0,24	8,86	42,8	№1
б	Итого за обед:	540,00	14,79	10,35	105,2	495,59	
Полдник	Ватрушка с сыром	60,00	7,32	7,65	17,57	176,32	№12008
	Чай с сахаром	150,00	0,01	0	4,8	19,6	№ 54-2гн-2020
	Итого за полдник:	210,00	7,33	7,65	22,37	195,92	
	Итого за день:	1187,00	31,16	30,28	181,01	1078,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 день 10							
Завтрак	Каша молочная Кукурузная	150,00	5,4	7,0	33,00	215,8	№54-2к-2020
	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,09	0,015	7,65	30,75	№ 3-412
	Бутерброд с маслом	25,00	1,53	4,71	9,13	85,00	№ 1
	Итого за завтрак:	325,00	7,02	11,72	49,78	331,55	
Второй завтрак	Ряженка	100,00	1,6	1,8	8,8	59,4	№3-420
	Итого за второй завтрак:	100,00	1,6	1,8	8,8	59,4	
Обед	Суп Крестьянский со сметаной	150,00	3,84	4,35	8,1	86,7	№ 54-10с-2020
	Азу с говядиной	130,00	18,31	17,67	4,8	247,77	№ 120532 -438
	Отварная свекла (листик)	40,00	0,54	2,2	3,36	35,6	№67
	Компот из сухих фруктов в/с	150,00	0,33	0,08	21,03	85,00	№3-394
	Хлеб пшеничный	40,00	1,89	0,29	12,37	61,06	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,04	0,24	8,86	42,8	№1
	Итого за обед:	540,00	25,95	24,83	58,52	558,93	
Полдник	Омлет натуральный	60,00	4,8	7,0	0,9	89,50	№3- 229
	Чай с сахаром	150,00	0,1	0	4,8	19,60	№ 54-2ГН-2020
	Итого за полдник:	210,00	4,9	7,0	5,7	109,1	
	Итого за день:	1175,00	39,47	45,35	122,8	1058,98	
	Среднее значение за период: (5 дней)	1195,00	33,66	35,55	154,57	1052,26	
	Среднее значение за период: (10 дней)	1190,00	33,81	36,12	154,42	1066,14	

