

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

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКДОУ РЕБРИХИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «УЛЫБКА»**

Осенне-зимний период 3-7 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
Неделя	День 1						
	Макароны отварные с маслом	180,0	6,0	6,2	40,34	252,21	№ 3-219
	Чай с сахаром и лимоном	180,00	0,04	0	12,13	47,00	№ 31/200,264
	Бутерброд с маслом 30/5	45,00	2,14	6,6	12,78	119,00	№1
		395,00	8,18	12,8	64,25	418,21	
Второй завтрак	Ряженка	100,00	2,74	3,01	14,94	59,4	№3-420
	Итого за второй завтрак:	100,00	2,74	3,01	14,94	59,4	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной 170/10	180,00	4,62	5,62	5,72	68,5	№ 54-1с-2020
	Каша рассыпчатая перловая	130,00	2,4	2,8	22,4	169,00	№ 3-330
	Гуляш из отварного мяса	80,00	7,40	9,40	7,20	137,00	№ 3-293
	Компот из сух. фруктов в/с	180,00	0,40	0,10	25,24	102,00	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	Итого за обед:	640,00	19,18	18,68	90,24	612,05	
Полдник	Вареники ленивые	100,00	14,12	10,34	15,58	212,62	№ 230
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№ 54-2гн-2020
	Итого за полдник:	280,00	14,3	10,34	20,38	236,72	
	Итого за день:	1415,00	44,40	44,83	192,81	1346,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя1день 2							
Завтрак	Каша молочная пшениная	180,00	2,61	3,3	20,9	139,5	№3-199
	Какао с молоком	180,00	2,90	3,19	15,82	107,00	№ 3-416
	Бутерброд с сыром 30/12/5	47,00	5,06	7,84	14,62	151	№3-3
	Итого за завтрак:	407,00	10,57	14,33	51,34	397,50	
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан0	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	180,00	3,93	3,95	19,47	120,00	№ 3-87
	Плов из птицы	150,00	4,8	15,8	36,6	266,6	№3-321
	Нарезка овощная луковая	50,00	0,70	0,13	2,53	16,00	№ 71
	Кисель из ягод свежих	180,00	0,11	0,09	18,00	98,10	№3-396
	Хлеб пшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	Итого за обед:	630,00	13,9	20,73	98,6	656,25	
Полдник	Пирог с картошкой	80,00	7,2	9,02	16,8	227,20	№ 40-511/536
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№ 54-2ГН-2020
	Итого за полдник:	260,00	7,38	9,03	22,6	251,3	
	Итого за день:	1397,00	32,67	44,38	181,66	1349,32	

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	180,00	4,3	6,04	20,99	145,19	№ 32-88
	Бутерброд с повидлом 20/15/5	45,00	2,25	4,0	21,45	130,83	№3-2
	Чай с сахаром и молоком	180,00	2,67	2,34	11,31	89,00	№ 3-413
	Итого за завтрак:	405,0	9,22	11,38	53,75	365,02	
Второй завтрак	Напиток из св/ ягод	100,00	0,1	0,05	8,9	37,20	№2-489
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,1	0,05	8,9	37,20	
Обед	Суп с клецками и птицей	180,00	1,7	4,2	11,1	112,86	№2-95
0	Тефтели из говядины с рисом	80,00	11,5	12,5	9,7	177,5	№54-15м-2020
	Капуста тушеная	50,00	0,69	2,62	3,5	30,46	№3-354
	Пюре картофельное	80,00	2,05	13,2	21,59	120,00	№ 3-339
	Компот из кураги в/с	180,00	0,9	0,09	14,13	60,21	№54-2хн-2020
	Хлеб пшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,04	0,36	8,8	42,6	№1
	Итого за обед:	640,00	20,68	21,25	86,92	656,58	
Полдник							
	Булочка творожная	80,00	10,62	6,35	42,90	262,62	№ 13006
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№54-2гн-2020
	Итого за полдник:	260,00	10,81	5,35	48,7	286,72	
	Итого за день:	1405,00	40,81	42,15	198,27	1345,52	

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	180,00	5,3	3,8	19,8	177,3	№ 3-182
	Кофейный напиток с молоком	180,00	1,80	2,41	15,36	91,00	№ 3-414
	Бутерброд с маслом 30/5	35,00	2,1	6,6	12,8	119,00	№1
	Итого за завтрак:	395,0	9,2	12,81	45,96	387,3	
Второй завтрак	Яблоко	100,00	0,8	5,5	5,3	67,1	№ 338
	Итого за второй завтрак:	100,00	0,8	5,5	4,3	67,1	
Обед	Борщ со сметаной	180,00	4,2	5,09	10,1	99,32	№54-2с-2020
	Котлета рыбная	80,00	21,7	6,23	6,17	165,27	№ 62/43
	Каша пшеничная рассыпчатая	130,00	1,9	2,4	16,14	100,75	№3-199
	Соус красный	40,00	1,3	0,96	3,6	28,32	№54-3соус-2020
	Кисель из сух/фруктов	180,00	0,11	0,09	8,0	98,10	№ 3-396
	Хлеб пшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	10,28	64,00	№1
	Итого за обед:	680,0	33,57	15,53	69,39	647,31	
Полдник	Пирог с повидлом	80,00	5,2	7,0	60,22	288,96	№48-651
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№ 54-2гн-2020
	Итого за полдник:	260,00	5,38	7,0	58,02	313,06	
	Итого за день:	1425,0	48,95	40,84	191,67	1414,77	

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 5							
Завтрак	Каша молочная Дружба(рис, гречка)	180,00	6,65	7,63	22,60	206,67	№6-84
	Бутерброд с сыром 30/5/12	47,00	5,06	7,84	14,62	151,00	№3-3
	Чай с сахаром + лимон	180,00	0,04	0	12,13	47,00	№ 31/200,264
	Итого за завтрак:	407,00	11,75	15,50	49,35	404,67	
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 170/10	180,00	1,05	1,4	10,0	54,67	№ 78-41
	Жаркое по-домашнему с говядиной	150,00	20,75	11,69	19,2	260,00	№3-292
	Овощи вареные свекла (листик)	40,00	0,44	0,08	1,52	47,17	№71
	Компот из сух, фруктов	180,00	0,40	0,10	25,24	102,00	№3-394
	Хлеб пшеничный	30,00	2,8	0,4	18,1	68,66	№1
	Хлеб ржаной	20,00	0,94	0,14	6,18	30,53	№1
	Итого за обед:	600,00	26,38	13,81	80,24	563,33	
Полдник	Сушка на сметане	70,00	5,25	11,37	33,07	182,3	№36-274
	Молоко кипяченое	180,00	5,4	4,86	8,2	101,7	№ 1
	Итого за полдник:	250,00	10,65	16,23	36,27	284,00	
	Итого за день:	1357,00	50,38	47,4	188,66	1311,40	
	Среднее значение за период: (5 дней)	1399,80	43,44	43,92	190,61	1353,48	

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	180,00	17,4	1,56	40,56	250,76	№ 54-21Г-2020
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№ 54-2ГН-2020
	Бутерброд с маслом 30/5	35,00	2,1	6,6	12,8	119,00	№1
	Итого за завтрак:	395,00	19,68	8,16	59,16	388,86	
Второй завтрак	Йогурт	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	Уха рыбацкая	180,00	4,68	1,60	8,10	114,90	№2-118
	Бефстроганов из говядины	80,00	12,00	12,4	2,00	167,5	№54-1М-2020
	Каша рассыпчатая гречневая	130,00	3,70	3,80	22,00	158,00	№3-179
	Компот из сушеных фруктов в/с	180,00	0,40	0,1	25,24	102,00	№ 3-394
	Хлеб пшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	Итого за обед:	640,0	25,14	18,66	88,72	692,95	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	70,00	8,4	6,8	8,4	125,06	№ 3-250
	Молочный соус	50,00	0,66	2,96	5,5	42,29	№3-369
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№ 54-2ГН-2020
	Итого за полдник:	300,00	9,24	9,76	19,7	191,45	
	Итого за день:	1435,00	55,66	38,38	176,38	1342,66	

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 7								
Завтрак	Каша молоч рисовая	180,00	1,7	3,33	28,52	184,20	№3-199	
	Какао с молоком	180,00	2,90	3,19	15,82	107,00	№ 3-416	
	Бутерброд с маслом 30/5	35,00	2,14	6,6	12,78	119,00	№ 1	
	Итого за завтрак:	395,00	6,74	13,12	57,12	410,20		
Второй завтрак	Напиток из св/плодов и ягод	100,00	0,11	0,11	10,5	46,03	№2-484	
	Итого за второй завтрак:	100,0	0,11	0,11	10,5	46,03		
Обед	Суп Свекольник со сметаной	180,00	1,7	4,2	11,1	120,86	№2-95	
	Биточки куриные/суфле из мяса птицы	80,00	13,48	13,26	3,65	187,42	№311	
	Кисель из кураги + лимон	180,00	0,18	0,09	11,07	45,45	№54-23хн-2020	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,8	0,4	18,1	91,55	№1	
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1	
	Макароны отварные	130,00	3,9	4,05	25,57	167,03	№3-219	
	Икра морковная	40,00	0,8	2,8	4,0	45,33	№54-12з-2020	
	Итого за обед:	680,00	24,42	25,16	86,77	718,91		
	Полдник							
		Яйцо вареное	40,00	5,08	5,08	4,6	63,00	№ 213
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№ 54-2ГН-2020	
	Хлеб пшенич	30,00	2,12	0,32	13,62	68,66	№1	
	Итого за полдник:	250,00	7,38	5,4	24,02	155,76		
	Итого за день:	1425,00	38,35	43,79	178,41	1339,90		

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	180,00	3,9	4,67	21,9	163,00	№3-199
	Бутерброд с маслом 30/5	35,00	2,14	6,6	12,78	119,00	№1
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,1	№ 54-2гн-2020
	Итого за завтрак:	395,00	6,22	11,27	40,48	306,1	
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 с макаронными изделиями	180,00	5,1	10,00	41,57	103,90	№3-88
	Ленивые голубцы	80,00	10,86	8,28	7,51	148,00	№274
	Пюре картофельное	130,00	2,04	3,20	21,60	120,00	№ 3-339
	Соус красный	40,00	1,3	0,96	3,6	28,32	№54-3соус-2020
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,10	25,24	102,00	№3-394
	Хлеб пшеничный	40,00	2,83	0,43	18,16	91,55	№ 1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№ 1
	Итого за обед:	680,00	24,09	23,33	131,46	657,77	
Полдник	Булочка сдобная	80,00	5,9	6,06	38,23	231,1	№ 186
	Чай с сахаром и молоком	180,00	2,67	2,34	11,31	89,00	№ 3-413
	Итого за полдник:	250,00	8,57	8,4	49,54	320,00	
	Итого за день:	1415,00	40,48	44,82	230,22	1343,37	

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	180,00	4,05	4,7	22,9	174,11	№3-100
	Бутерброд с сыром 30/10	40,00	2,1	6,6	12,8	119,00	№3-3
	Кофейный напиток на молоке	180,00	1,80	2,41	14,36	91,00	№ 3-414
	Итого за завтрак:	400,00	7,95	13,71	50,06	381,11	
Второй завтрак	Напиток из св/плод 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	180,00	3,93	3,95	19,47	129,00	№ 3-87
	Рис отварной	130,00	3,21	4,16	31,63	179,37	№ 54-6г-2020
	Рыба тушеная с овощами	80,00	7,66	3,97	34,65	81,00	№ рецеп 144
	Кисель из св ягод	180,00	0,11	0,09	18,00	98,10	№3-396
	Хлеб пшеничный	40,00	2,8	0,4	18,16	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	Итого за обед:	640,00	19,27	12,93	135,19	631,02	
Полдник	Ватрушка с сыром	80,00	9,76	10,19	23,43	245,1	№12008
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,8	24,10	№ 54-2гн-2020
	Итого за полдник:	260,00	9,94	10,19	29,23	269,2	
	Итого за день:	1400,00	37,27	36,94	224,98	1342,36	

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	180,00	6,48	8,4	39,6	259,96	№ 54-2к-2020
	Чай с сахаром и лимоном	180,00	0,11	0,02	9,18	36,9	№ 3-412
	Бутерброд с маслом 30/5	35,00	2,14	6,6	12,78	119,00	№ 1
	Итого за завтрак:	395,00	8,73	15,02	61,56	412,86	
Второй завтрак	Ряженка	100,00	2,74	3,01	14,94	59,40	№ 3-420
	Итого за второй завтрак:	100,00	2,74	3,01	14,94	59,40	
Обед	Суп Крестьянский со сметаной	180,00	4,6	5,2	9,6	109,02	№ 54-10с-2020
	Азу с говядиной	150,00	24,97	24,10	6,57	337,89	№120532
	Овощи варен,(свекла листик)	50,00	0,75	2,75	4,2	44,5	№67
	Компот из сухих фруктов в/с	180,00	0,40	0,10	25,24	102,00	№3-394
	Хлеб пшеничный	40,00	2,8	0,4	18,16	91,55	№1
	Хлеб ржаной	30,00	1,56	0,36	13,28	64,00	№1
	Итого за обед:	630,00	35,08	32,91	77,05	748,96	
Полдник	Омлет натуральный	70,00	5,6	8,1	1,08	104,4	№ 3-229
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0	5,85	24,1	№54-2Гн-2020
	Итого за полдник:	250,00	7,9	8,42	20,55	128,50	
	Итого за день:	1375,00	54,45	59,36	174,10	1350,72	
	Среднее значение за период: (5 дней)	1410,00	45,24	44,66	196,82	1343,80	
	Среднее значение за период: (10 дней)	1404,9	44,34	44,29	193,72	1348,64	

