

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 8

детский сад «Машенька» города Пензы

Г.А. Малькова



07 _____ 2023 г.

Примерное 10 дневное меню по
организации горячего питания детей
в возрасте от 3 лет до 7 лет
на весенне-летний период

Меню составлено в соответствии СанПин 2.4.1.3049-13

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.



	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая или Каша манная на сгущённом молоке	220	6,82	8,206	33,946	236,94	1,518	268
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Какао с молоком	200,00	3,60	3,30	25,00	144,00	1,30	508
	итого	488	16,84	22,216	84,71	605,78	2,888	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Яблочный)	170,00	0,85	0,17	17,2	78,20	3,40	537
	итого	170,00	0,85	0,17	17,17	78,20	3,40	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	220	4,83	4,62	14,36	118,58	5,115	87
	Тефтели из говядины паровые	97	13	12,319	8,43	197,88	2,420	394
	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,85	94,5	25,50	428
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
		717,00	27,07	22,96	73,40	614,46	33,44	
Полдник	Сырники из творога	103	16,205	14,9692	20,6618	282,22	0,000	326
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29	122	0,000	516
	итого	303,00	17,61	14,97	49,66	404,22	0,00	
	всего	1678,00	62,37	60,31	224,94	1702,66	39,72	

День: Вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет

Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.



	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,27	5,786	20,878	160,60	1,012	171
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	414(Т)
	итого	488	15,81	19,16	60,82	478,78	2,382	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90	0,36	0,36	8,82	42,3	9	
Обед	Свекольник	220	1,914	3,916	10,582	85,36	8,074	136
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Тефтели из говядины паровые	97	13	12,319	8,43	197,88	2,420	394
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	394(Т)
	итого	724,00	21,99	24,51	80,37	636,08	16,02	
	итого	425,00	19,32	13,92	65,71	460,23	13,11	
Полдник	Котлеты или биточки рыбные	103	14,317	2,163	9,888	116,39	0,41	351
	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	0,6	6,12	2,1	66	9,900	30-37
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,000	117
	Печенье	32,00	2,048	4,77	23,104	138,24		
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	2,800	501, 504
	итого	425,00	19,32	13,92	65,71	460,23	13,11	
	всего	1727,00	57,47	57,94	215,73	1617,39	40,52	

День: Среда
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет

Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.



	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	220	8,58	10,406	39,38	311,96	1,606	273
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Какао с молоком	200,00	3,60	3,30	25,00	144,00	1,30	508
	итого	488	18,60	24,42	90,14	680,80	2,976	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,376	2,508	16,566	97,9	7,260	152
	Тефтели из говядины с рисом («Ёжики»)	68	9,22	14,862	11,07	214,685	0,78	395
	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	0,6	6,12	2,1	66	9,900	30-37
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	394(Т)
		748,00	19,09	30,71	90,85	720,09	23,44	
Полдник	Пирог с мясом	60	6,396	4,128	35,628	194,22	0,000	Тесто дрожжевое (кулинарный рецепт 1983г.)
	Фарш мясной с рисом	25	4,507	3,582	2,055	58,5	0,33	629
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29	122	0,000	516
	итого	285,00	12,30	7,71	66,68	374,72	0,33	
всего	1611,00	50,35	63,20	256,49	1817,91	35,74		

Неделя: первая
Сезон: весна-лето
Возраст: от 3 до 7 лет

Руководитель учреждения
Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж				
Завтрак	Каша гречневая вязкая	220	10,076	14,168	35,86	311,30	1,496	254
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Какао с молоком	200,00	3,60	3,30	25,00	144,00	1,30	508
	итого	488	20,10	28,18	86,62	680,14	2,866	
2 завтрак	Молоко кипячёное	180,00	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534
	Кондитерские изделия	50	0,5	0,0	40,5	160		
	итого	230,00	5,72	4,50	49,14	255,40	2,34	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	220	1,606	4,4	9,372	83,6	9,064	133
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Плов из отварной говядины	213	16,1028	16,1028	41,9184	374,88	0,341	375
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
	итого	690,00	21,63	22,17	96,30	673,32	9,83	
Полдник	Котлеты или биточки рыбные	103	14,317	2,163	9,888	116,39	0,41	351
	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	0,6	6,12	2,1	66	9,900	30-37
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,000	117
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	2,800	501, 504
	итого	393,00	17,27	9,15	42,61	321,99	13,11	
	всего	1801,00	64,71	64,00	274,67	1930,85	28,15	

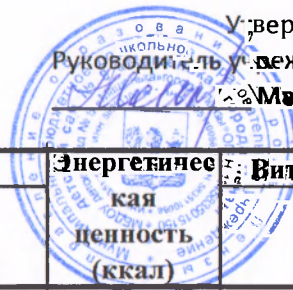
День: Пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет

Руководитель учреждения
~~Малькова Г.А.~~ Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ценность (ккал)	Вигамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	220	5,786	12,826	27,566	248,82	1,452	266
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52,00	0,110	7(Т)
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	414(Т)
	итого	493	16,65	27,53	67,51	585,00	2,862	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	220	2,26	2,44	16,324	96,36	5,346	164
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Котлета (из мяса птицы)	65	9,75	6,96	6,03	122,57	0,557	417
	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	0,6	6,12	2,1	66	9,900	30-37
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
		745,00	19,50	22,74	85,56	626,43	21,30	
Полдник	Запеканка из творога	101	16,16	16,968	16,0925	286,1665	0,404	390
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29	122	0,000	516
	итого	301,00	17,56	16,97	45,09	408,17	0,40	
	всего	1629,00	54,07	67,59	206,99	1661,90	33,57	

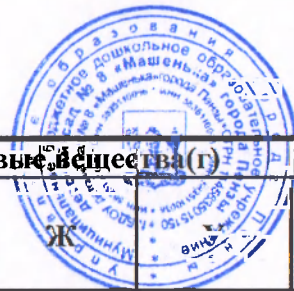
День: Понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.



	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая или Каша геркулесовая на сгущённом молоке	220	7,876	10,34	31,68	251,24	1,694	272
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Какао с молоком сгущенным	200,00	3,70	3,80	24,50	147,00	0,40	510
	итого	488	17,996	24,85	81,944	623,08	2,164	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	220	1,606	4,4	9,372	83,6	9,064	133
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Пюре из гороха	150	14,61	1,44	29,055	174,6	0	422
	Тефтели из говядины паровые	97	13	12,319	8,43	197,88	2,420	394
	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	0,6	6,12	2,1	66	9,900	30-37
	Хлеб	50	13,38	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
		784,00	43,82	25,95	93,97	736,92	21,81	
Полдник	Сырники из творога	103	16,205	14,9692	20,6618	282,22	0,000	326
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29	122	0,000	516
	итого	303,00	17,61	14,97	49,66	404,22	0,00	
	всего	1575,00	79,42	65,77	225,57	1764,22	23,98	

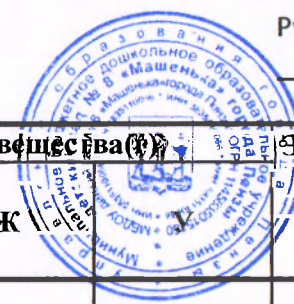
День: Вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет



Руководитель учреждения
 Мельникова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж				
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	220	8,58	10,406	39,38	311,96	1,606	273
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	414(Т)
	итого	488	18,12	23,78	79,32	630,14	2,976	
2 завтрак	Плоды свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Рассольник ленинградский	220	1,804	4,62	14,3	106,7	6,754	139
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Гуляш из отварного мяса	85	10,9596	8,6593	2,7837	132,8125	0,590	293
	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	0,6	6,12	2,1	66	9,900	30-37
	Макаронные изделия отварные	150	5,655	0,675	29,04	144,9	0,015	297
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
	итого	772,00	22,94	21,74	93,24	665,25	17,69	
Полдник	Рыба солёная	50	8,5	4,26		72,00		8 (Т)
	Картофель жареный из отварного	65	1,56	6,18	9,88	101,40	11,375	433
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	2,800	504
	Булка	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,000	117
	итого	345,00	12,41	11,31	40,50	313,00	14,18	
	всего	1695,00	53,83	57,19	221,88	1650,69	43,84	

День: Среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет



Руководитель учреждения
Малькова
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	В			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	220	6,094	9,482	35,64	252,34	1,694	274
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(T)
	Какао с молоком	200,00	3,60	3,30	25,00	144,00	1,30	508
	итого	488	16,114	23,492	86,404	621,18	3,064	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,54	4,378	6,842	73,04	16,258	147
	Сметана	7	0,182	1,05	0,252	11,34	0,028	488
	Тефтели из говядины паровые	97	13	12,319	8,43	197,88	2,420	394
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(T)
	итого	724,00	21,61	24,97	76,63	623,76	24,21	
Полдник	Булочка «Творожная»	113	14,78	6,84	56,02	345,48	0,203	470
	Омлет натуральный	97	8,35	12,98	2,23	158,18	0,29	307
	Кисель из концентрата фруктового или ягодного	200	1,4	0,0	29	122	0,000	516
	итого	410,00	24,53	19,82	87,25	625,66	0,49	
	всего	1712,00	62,62	68,64	259,11	1912,90	36,76	

День: Четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 3 до 7 лет



Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	220	12,54	11,506	54,384	371,14	0,000	243
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131,00	0,00	117
	масло	8	0,04	6,6	0,064	59,84	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,12	2,66	14,18	93,34	1,30	414(Т)
	итого	488	22,08	24,876	94,328	689,32	1,37	
2 завтрак	Молоко кипячёное	180,00	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534
	Кондитерские изделия	50	0,5	0,0	40,5	160		
	итого	230,00	5,72	4,50	49,14	255,40	2,34	
Обед	Суп картофельный с клёцками	220	1,056	2,288	7,722	55,66	5,060	151
	Клёцки мучные	22	1,2892	1,2122	5,2668	37,136	0,068	178
	Тефтели из говядины паровые	97	13	12,319	8,43	197,88	2,420	394
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	434
	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	0,6	6,12	2,1	66	9,900	30-37
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376(Т)
	итого	799,00	22,84	29,16	84,63	698,18	22,95	
Полдник	Рыба тушеная с овощами	125	11,958	6,02	3,20	114,58	2,604	261
	Булка	50	3,75	1,45	25,7	131	0,000	117
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	2,800	501, 504
	итого	375,00	15,81	7,47	44,10	306,58	5,40	
	всего	1892,00	66,44	66,01	272,20	1949,48	32,06	

День: Пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето
 Возраст: от 1,5 до 3 лет

Утверждаю
 Руководитель учреждения
 Малькова Г.А.

	наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба"	170	4,471	9,911	21,301	192,27	1,122	266
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,80	0,00	117
	масло	7	0,035	5,775	0,056	52,36	0,00	487
	Сыр	10	2,63	2,66	0	34,00	0,070	7(Т)
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397 (Т)
	итого	407	13,92	22,76	57,47	490,22	2,632	
2 завтрак	Фрукты свежие	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	118
	итого	90,00	0,36	0,36	8,82	42,30	9,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	170	1,75	1,88	12,614	74,46	4,131	164
	Котлета (из мяса птицы)	82	15,936	3,759	13,64	151,7	0,137	322(Т)
	Рис отварной	120	2,95	4,86	27,048	163,68	0	419
	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	45	0,45	4,59	1,575	49,5	7,43	30-37
	Хлеб	50	3,3	0,6	17	90,5	0,00	116
	Компот из сушёных фруктов (ассорти)	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376(Т)
	итого	647,00	24,78	15,71	96,86	631,54	12,05	
Полдник	Сырники из творога	82	12,9013	11,9173	16,4492	224,68	0,16	326
	Кисель из концентрата	180	1,26	0,0	26,1	109,8	0,000	516
	итого	262,00	14,16	11,92	42,55	334,48	0,16	
всего	1406,00	53,22	50,75	205,70	1498,54	23,85		