

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский
сад общеразвивающего вида № 7» ПГО



В. И. Анненкова

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 7» ПГО

«Утверждаю»
 Директор ДОУ _____
 _____ Ф.И.О

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20							
Возрастная категория: 1,5-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша манная молочная (крупа манная, молоко 2,5%, соль йодир., сахар, масло сливочное 72,5%)	130/5	3.17	4.28	18.17	123.84	TK №173
	Бутерброд с повидлом (батон, повидло фруктовое)	25/10	1.91	0.18	19.52	93.10	TK №2
	Чай с молоком с сахаром (чай-заварка, молоко 2,5%, сахар)	180	1.67	1.33	9.38	56.19	TK №394
Итого за завтрак:		350	6.75	5.79	47.07	273.13	
Второй завтрак:	Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	47.00	TK №368
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	30	0.21	0.03	0.57	3.3	TK №13
	Суп картофельный с бобовыми с курицей (курица 1 кат., картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир.)	150/10	6.36	6.76	10.68	128.99	TK №81
	Кнели из курицы с рисом (курица 1 кат., крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, молоко 2,5%, соль йодир.)	50/5	4.49	8.62	3.05	107.71	TK №312
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	110	2.37	4.27	10.01	87.96	TK №336
	Кисель из концентрата (кисель из концентрата, сахар)	150	0.10	0.07	12.34	50.39	TK №378
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №9

	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №6
Итого за обед:		555	17.03	20.24	58.79	485.35	
Полдник	Сырники из творога с молочным соусом (творог 5%, яйца, мука пшеничная, сахар, масло подсолнечное, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%)	70/20	14.01	5.73	16.35	172.96	TK №272/351
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	TK № 392
Итого за полдник:		270	14.05	5.74	23.17	202.30	
Итого за день 1:		1275	38.23	32.17	138.83	1007.78	
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша пшенная с изюмом Боярская (крупа пшено, молоко 2,5%, изюм, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	130/5	5.32	5.84	19.62	152.32	TK № 177
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	25/10	4.20	3.68	12.85	101.90	TK №3
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	TK № 392
Итого за завтрак:		350	9.55	9.52	39.29	283.56	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	TK №399
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	30	0.33	0.06	1.14	7.2	TK №13
	Щи из св. капусты с курицей со сметаной (курица 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%)	150/10/10	4.68	7.77	5.49	110.82	TK №67
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	50/5	6.63	7.34	4.62	109.07	TK №255
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	120	2.45	3.43	16.05	104.95	TK №321
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №6
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	150	0.41	0.06	17.01	70.15	TK №376

Итого за обед:		575	18.00	19.15	66.45	509.19	
Полдник	Снежок 2,5%	150	4.05	3.75	16.20	118.50	TK №401
	Печенье песочное	50	1.28	3.36	13.70	90.20	
Итого за полдник:		200	5.33	7.11	29.90	208.70	
Итого за день 2:		1295	33.63	35.93	150.79	1070.45	
День 3 (Среда)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, вермишель, масло сливочное 72,5%, сахар)	130	3.57	2.95	11.49	86.77	TK №93
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	TK №6
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4.77	4.05	0.25	56.55	TK №213
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	180	2.30	1.92	12.88	78.01	TK №395
Итого за завтрак:		380	12.92	9.16	39.38	291.83	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	TK №399
Обед:	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодир.)	40	1.78	3.57	2.59	49.67	TK №31
	Суп картофельный с рыбными консервами (консервы рыбные, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодир.)	150/20	4.35	6.75	11.13	122.72	TK №87
	Печень, тушеная в соусе (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, чеснок, сметана 15%, томатная паста, соль йодир.)	50	5.67	4.27	4.43	78.85	TK №635/357
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	4.18	4.14	18.24	126.99	TK №313
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	150	0.41	0.06	17.01	70.15	TK №376
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №9

	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №6
Итого за обед:		600	19.89	19.28	75.54	505.71	
Полдник	Ватрушка с творогом (творог 5%, мука пш., яйцо, сахар, дрожжи, масло подсол., масло сливочное 72,5%, соль йодир., ванилин)	50	6.94	2.81	20.73	135.95	TK №560
	Молоко кипяченое 2,5%	150	4.35	3.75	7.05	84.00	TK №401
Итого за полдник:		200	11.29	6.56	27.78	219.95	
Итого за день 3:		1330	44.85	35.15	157.85	1086.49	
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Омлет натуральный (яйца, молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодир.)	100/5	9.47	13.69	1.73	167.97	TK №215
	Закуска порционная (горошек консервированный)	40	1.24	0.08	2.60	16.00	TK №10
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	TK №6
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180	0.23	0.05	6.98	29.34	TK №393
Итого за завтрак:		355	13.22	14.06	26.07	283.81	
Второй завтрак	Груша свежая	100	0.40	0.30	10.30	47.00	TK №368
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	30	0.33	0.06	1.14	7.2	TK №13
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей (курица 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолн., соль йодир, сметана 15%)	150/10/10	4.00	6.30	7.06	100.93	TK №57
	Бефстроганов из говядины в соусе (говядина 1 кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, мука пшенич., томатная паста)	50	7.54	6.77	2.02	99.18	TK №278/357
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%)	110	3.74	2.33	23.13	128.44	TK №204
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №6

	Кисель из концентрата (кисель из концентрата, сахар)	150	0.10	0.07	12.34	50.39	TK №378
Итого за обед:		560	19.21	16.02	67.83	493.14	
Полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	TK № 392
	Блинчики с повидлом (мука пшеничная, яйца, сахар йодир, соль, масло растительное, повидло фруктовое)	50/10	3.91	1.31	37.74	175.87	TK №447
Итого за полдник:		240	3.95	1.32	44.56	205.21	
Итого за день 4:		1255	36.78	31.70	148.76	1029.16	
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая (крупа гречневая, молоко 2,5%, сахар, соль йодир.)	140	4.14	2.01	16.71	101.52	TK №170
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	10/20	1.58	7.83	10.41	118.50	TK №1
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	180	2.46	1.86	11.94	74.28	TK №397
Итого за завтрак:		350	8.18	11.70	39.06	294.30	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	TK №399
Обед	Закуска порционная (огурцы соленые)	40	0.32	0.04	0.68	5.20	TK №11
	Суп картофельный с вермишелью с фрикадельками из свинины (свинина 1 кат., вермишель, картофель, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, лук репчатый, яйцо, соль йодир.)	150/20	5.82	5.20	11.51	106.13	TK №82/121
	Биточки рубленые из курицы (курица 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодир.)	50	7.72	9.20	4.64	122.26	TK №306
	Рагу из овощей с соусом (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное, сметана 15%, чеснок, мука пшеничная, соль йодир.)	110	2.14	4.31	11.82	94.66	TK №137/354

	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	150	0.41	0.06	17.01	70.15	TK №376
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №6
Итого за обед		570	19.91	19.30	67.80	505.40	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйца, соль йодир., дрожжи прессованные, повидло фруктовое)	50	3.01	2.27	26.06	136.74	TK №454
	Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	47.00	TK №368
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	TK № 392
Итого за полдник:		150	3.45	2.68	42.68	213.08	
Итого за день 5:		1220	32.29	33.83	164.69	1081.78	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	140/5	4.40	5.84	18.62	144.64	TK №185
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	10/20	1.58	7.83	10.41	118.50	TK №1
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180	0.23	0.05	6.98	29.34	TK №393
Итого за завтрак:		360	6.21	13.72	36.01	292.48	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	TK №399
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	30	0.21	0.03	0.57	3.3	TK №13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина 1 кат., картофель, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир.)	150/20	5.62	4.95	11.00	111.01	TK №77
	Плов из курицы (курица 1 категории потрошенная, масло подсолн., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодир.)	160	10.48	11.85	10.43	190.28	TK №304
	Кисель из концентрата	150	0.10	0.07	12.34	50.39	TK №378

	(кисель из концентрата, сахар)						
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №6
Итого за обед		560	19.91	17.39	56.48	466.53	
Полдник	Сырники из творога с молочным соусом (творог 5%, яйца, мука пшеничная, сахар, масло подсолнечное, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%)	60/20	14.01	5.73	16.35	172.96	TK №272/351
	Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	47.00	TK №368
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	TK № 392
Итого за полдник:		360	14.41	6.13	26.15	219.96	
Итого за день 6:		1430	41.28	37.39	133.79	1047.97	
День 7							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшено, молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	130/5	4.21	5.05	19.84	135.60	TK №167
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	25/10	4.20	3.68	12.85	101.90	TK №3
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	TK № 392
Итого за завтрак:		350	8.44	8.73	39.51	266.84	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	47.00	TK №368
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	30	0.33	0.06	1.14	7.2	TK №13
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной (курица 1 кат, крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%)	150/10/10	4.35	6.70	9.57	115.96	TK №76
	Котлета рыбная с маслом сливочным (минтай, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	50/5	6.63	7.34	4.62	109.07	TK №255
	Картофельное пюре (картофель, молоко)	120	2.45	3.43	16.05	104.95	TK №321

	2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)						
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №6
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	150	0.41	0.06	17.01	70.15	TK №376
Итого за обед:		575	17.67	18.08	70.53	514.33	
Полдник	Снежок 2,5%	150	4.05	3.75	16.20	118.50	TK №401
	Печенье песочное	50	1.28	3.36	13.70	90.20	
Итого за полдник:		200	5.33	7.11	29.90	208.70	
Итого за 7 день:		1225	31.84	34.32	149.74	1036.87	
День 8							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, вермишель, масло сливочное 72,5%, сахар)	130	3.57	2.95	11.49	86.77	TK №93
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	TK №6
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4.77	4.05	0.25	56.55	TK №213
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	180	2.30	1.92	12.88	78.01	TK №395
Итого за завтрак:		380	12.92	9.16	39.38	291.83	
Второй завтрак:	Груша свежая	100	0.40	0.30	10.30	47.00	TK №368
Обед	Закуска порционная (огурцы соленые)	40	0.32	0.04	0.68	5.20	TK №11
	Суп с пшенной крупой "Полевой" (курица 1 кат., картофель, крупа пшеничная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодир.)	150/10	5.87	5.24	9.31	109.90	TK №77
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	110	2.37	4.27	10.01	87.96	TK №336
	Тефтели из свинины с рисом "Ежики" (свинина 1 кат., крупа рисовая, масло подсолн., лук репчатый, мука	50	7.38	8.07	5.99	126.14	TK №287

	пшеничная, соль йодир.)						
	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	TK № 392
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №6
Итого за обед:		590	19.48	18.12	54.95	465.54	
Полдник	Молоко кипяченое 2,5%	180	5.22	4.5	8.46	111.6	TK №401
	Блинчики с повидлом (мука пшеничная, яйца, сахар йодир, соль, масло растительное, повидло фруктовое)	50/10	2.13	1.14	19.14	94.08	TK №447
Итого за полдник:		240	7.35	5.64	27.60	205.68	
Итого за день 8:		1310	40.15	33.22	132.23	1010.05	
День 9							
Завтрак	Омлет натуральный (яйца, молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодир.)	100/5	9.47	13.69	1.73	167.97	TK №215
	Закуска порционная (горошек консервированный)	40	1.24	0.08	2.60	16.00	TK №10
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	TK №6
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	TK № 392
Итого за завтрак:		355	13.03	14.02	25.91	283.81	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	TK №399
Обед	Закуска порционная (помидоры соленые)	30	0.24	0.03	0.51	3.90	TK №11
	Свекольник с мясом со сметаной (курица 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло сливочное, сметана 15%, соль йодир.)	150/10/10	4.62	6.73	5.52	101.10	TK №65
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	120	2.45	3.43	16.05	104.95	TK №321
	Оладьи из печени (печень говяжья, хлеб пшеничный, масло подсолн., соль йодир.)	50	8.95	5.2	5.77	105.65	TK №284
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №6
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар)	150	0.41	0.06	17.01	70.15	TK №376

Итого за обед:		570	20.17	15.94	67.00	492.75	
Полдник	Ватрушка с творогом (творог 5%, мука пш., яйцо, сахар, дрожжи, масло подсол., масло сливочное 72,5%, соль йодир., ванилин)	50	6.94	2.81	20.73	135.95	TK №560
	Молоко кипяченое 2,5%	150	4.35	3.75	7.05	84.00	TK №401
Итого за полдник:		200	11.29	6.56	27.78	219.95	
Итого за день 9:		1275	45.24	36.67	135.84	1065.51	
День 10							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, молоко 2,5%, сахар, соль йодир.)	140/5	3.27	1.84	15.39	91.22	TK №180
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	10/20	1.58	7.83	10.41	118.50	TK №1
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	180	2.46	1.86	11.94	74.28	TK №397
Итого за завтрак:		355	7.31	11.53	37.74	284.00	
Второй завтрак:	Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	47.00	TK №368
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0.57	2.67	2.31	35.70	TK №53
	Суп картофельный с мясом с клецками (курица 1 кат., картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолн., соль йодир., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, яйца, молоко 2,5%)	150/10/10	5.02	4.72	15.11	123.01	TK №85/120
	Рыба, запеченная с картофелем (минтай, картофель, сыр, масло сливочное, мука, масло растительное, соль йодир.)	180	13.90	6.11	15.44	172.36	TK №250
	Кисель из концентрата (кисель из концентрата, сахар)	150	0.10	0.07	12.34	50.39	TK №378
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.30	60.00	TK №9
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00	TK №6
Итого за обед:		620	23.09	14.06	67.34	488.46	
Полдник	Чай с сахаром (чай, сахар)	180	0.04	0.01	6.82	29.34	TK № 392

	Хачапури из дрожжевого теста (мука пшеничная, молоко 2,5%, сахар-песок, масло сливочное, яйца, дрожжи прессованные, сыр твердых сортов, соль йодир.)	50	8.18	9.38	14.58	175.44	ТК №672
Итого за полдник:		230	8.22	9.39	21.40	204.78	
Итого за день 10:		1305	39.02	35.38	136.28	1024.24	

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, по каждому приему пищи.

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	1-3 лет 1050 ккал диапазон ±5 (997,5 - 1102,5)					
Завтрак	20% ±5	280					
		(266-297)					
Второй завтрак	5% ±5	70					
		(66,5-73,5)					
Обед	35% ±5	490					
		(465,5-514,5)					
Полдник	15% ±5	210					
		(199,5-220,5)					
Среднее значение за период по завтракам:		358.50	9.85	10.74	36.94	284.56	
Среднее значение за период по обедам:		577.50	19.44	17.76	65.27	492.64	
Среднее значение за период по полдникам:		229.00	8.47	5.82	30.09	210.83	
Среднее значение за период по дням:		1292.00	38.33	34.58	144.88	1046.03	