

Утверждаю

Заведующий МБДОУ – детский сад № 451



Е.В. Таланова

«01» сентября 2023 г

Примерное десятидневное меню

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение – детский сад № 451**

3-7 лет

1 день

Сад (дошкольные организации 3-7 лет СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	200	4,7	5,86	22,34	159,6	7.н091/1
Батон с маслом	48	3,06	4,5	18,7	122,8	7.261/1
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	104,52	7.067
Итого за прием:	454	10,56	13,18	58,22	386,92	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	13	60	7.031
Итого за прием:	100	0,5	0	13	60	
Обед						
Салат из моркови с растительным маслом	50	0,78	2,46	6,8	41,8	7.10/1/1
Борщ вегетарианский со сметаной	200	3	3	17	115	7.136
Запеканка картофельная с отварным мясом	180	20	19,5	30	360	7.н041
Соус сметанный	20	0,2	1,6	0,8	34	7.6/11/2
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18	148	7.115/1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	7.003-2
Соль	5	0	0	0	0	7.044
Итого за прием:	705	27,78	27,2	93,5	780,25	
Полдник						
Макаронные изделия отварные с сыром	150	2,4	3,8	16,3	87	7.43-2/4
Чай с лимоном.	200	0	0	13	47,8	7.022-3
Хлеб пшеничный 40 гр	40	3	0,36	18,18	78	7.062
Итого за прием:	390	5,4	4,16	47,48	212,8	
Итого за 1 день:	1649	44,24	44,54	212,2	1439,97	

итог за весь период		566,47	555,76	2252,4	16899,64	
среднее значение за период		56,647	55,576	225,24	1689,964	
содержание БЖУ в меню за период В % от калорийности		13,41	29,60	53,31		

2 день

Сад (дошкольные организации 3-7 лет СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Каша яневая молочная с маслом сливочны	200	4,7	5,86	22,34	170,6	7.043
Батон с маслом	48	3,06	4,5	18,7	122,8	7.261/1
Сыр	9	0,3	0,3	0	30	7.435/5
Чай с сахаром	200	0	0	11,8	98	7.032
Итого за прием:	455	8,06	10,66	41,04	323,4	
Второй завтрак						
Сок	100	0,7	0	15	60	7.031
Итого за прием:	100	0,7	0	15	60	
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,82	4,45	6,43	62,76	7.20/1/1
Щи со сметаной	200	7,3	4	14	143	7.н135
Гуляш из кури	80	7,24	7,9	2,3	109,04	7.190
Каша гречневая рассыпчатая	130	5	6	27	160	7.44/3/2
Кисель витаминизированный	200	0,47	0	9	120	7.343/2
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	7.003-2
Итого за прием:	710	24,13	22,95	79,63	676,25	
Полдник						
Запеканка творожная	140	16	20,2	15,2	329	7.039
Молоко сгущеное	10	1,48	1,75	11,46	59	7.262
Вафли	25	2	1	15	80	7.015/1
Ряженка	150	4,2	4,8	6	83	7.363
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	18,18	85	7.062
Итого за прием:	365	26,68	28,11	65,84	636	
Итого за 2 день:	1630	59,57	61,72	201,51	1695,7	

3 день

Сад (дошкольные организации 3-7 лет СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,2	5,44	28,42	184,83	7.5/4/4
Батон с маслом	48	3,06	4,5	18,7	122,8	7.261/1
Сыр	9	0,3	0,3	0	30	7.435/5
Чай с сахаром	200	0	0	11,8	98	7.032
Итого за прием:	457	8,56	10,24	58,92	435,63	
Второй завтрак						
Банан	100	2,4	0,8	33,6	142	7.183-1
Итого за прием:	100	2,4	0,8	33,6	142	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом	50	1,5	3,5	7,43	65,46	7.4/1/6
Уха рыбацкая	200	8,52	5,3	42,9	91	7.30/2
Биточки рыбные	80	15	6,12	7,18	141	7.355
Картофельное пюре	130	3	4,66	22,81	139,86	7.3/3/2
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18	149	7.115/1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	7.003-2
Итого за прием:	710	31,82	20,22	119,22	667,77	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	80	8	5,8	50	284,21	7.8/12/1
Йогурт питьевой	200	6	6	38	180	7.023-3
Итого за прием:	280	14	11,8	88	464,21	
Итого за 3 день:	1547	56,78	43,06	299,74	1709,6	

4 день

Сад (дошкольные организации 3-7 лет СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,9	9	24,24	191,1	7.8/4
Батон с маслом	48	3,06	4,5	18,7	122,8	7.261/1
Сыр	9	0,3	0,3	0	30	7.435/5
Чай с сахаром	200	0	0	11,8	98	7.032
Итого за прием:	457	10,26	13,8	54,74	441,9	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	11	50	7.346
Итого за прием:	100	0,4	0,4	11	50	
Обед						
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом	50	0,7	4,1	7,74	139	7.31/1/1
Суп-лапша	200	3,7	9	11	165	7.20/2/5
Запеканка капустная с мясом	200	24	22	15	335	2022/335
Соус сметанный	20	0,2	1,6	0,8	34	7.6/11/2
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18	149	7.115/1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	7.003-2
Итого за прием:	720	32,4	37,34	73,44	903,45	
Полдник						
Запеканка творожная	140	16	20,2	15,2	329	7.039
Повидло	20	0,1	0	13	59	7.185
Печенье	15	2	1	15	80	7.005
Кефир	150	4,2	4,8	6	83	7.075
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	18,18	85	7.062
Итого за прием:	365	25,3	26,36	67,38	636	
Итого за 4 день:	1642	68,36	77,9	206,56	2031,4	

5 день

Сад (дошкольные организации 3-7 лет СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,2	5,44	28,42	176,8	7.127
Батон с маслом	48	3,06	4,5	18,7	122,8	7.261/1
Какао с молоком	200	3	3	15,78	99,84	7.285
Итого за прием:	448	11,26	12,94	62,9	399,44	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	11	50	7.346
Итого за прием:	100	0,4	0,4	11	50	
Обед						
Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	50	1	3,5	7,43	65,46	7.055
Свекольник с мясом со сметаной	200	6	7	13	135	7.102
Плов из мяса	200	15	17	30	324	7.4/8/1
Напиток из шиповника	200	0,5	0,04	18	149	7.063
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	7.003-2
Итого за прием:	700	25,8	28,14	89,33	754,91	
Полдник						
Шанежка с картофелем	80	4,46	6,55	27,71	218,3	7.148/1
Снежок	200	5,2	6	2,1	166	7.356
Итого за прием:	280	9,66	12,55	29,81	384,3	
Итого за 5 день:	1528	47,12	54,03	193,04	1588,7	

6 день

Сад (дошкольные организации 3-7 лет СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,4	7,1	23,48	192	7.174
Батон с маслом	48	3,06	4,5	18,7	122,8	7.261/1
Повидло	15	0,1	0	13	55	7.185/1
Какао с молоком	200	3	3	15,78	99,84	7.285
Итого за прием:	463	11,56	14,6	70,96	469,64	
Второй завтрак						
Сок	100	0,7	0	15	60	7.031
Итого за прием:	100	0,7	0	15	60	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	50	0,78	2,46	6,8	41,8	7.109
Суп гороховый	200	3,8	3,8	17	118,65	7.086
Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	170	24,2	23,3	18,9	312	7.15/8/3
Соус сметанный	30	0,3	1,8	1	37	7.6/11/1
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18	149	7.115/1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	7.003-2
Итого за прием:	700	32,88	32	82,6	739,9	
Полдник						
Рагу из овощей	150	5	3	35,45	181	7.180-3
Чай	200	0	0	13	47,8	7.022/2
Печенье	15	0,4	0,4	13	45	7.015
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	18,18	85	7.062
Итого за прием:	405	8,4	3,76	79,63	358,8	
Итого за 6 день:	1668	53,54	50,36	248,19	1628,3	

7 день

Сад (дошкольные организации 3-7 лет СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Каша яневая молочная с маслом сливочны	200	4,7	5,86	22,34	170,6	7.043
Батон с маслом	48	3,06	4,5	18,7	122,8	7.261/1
Сыр	9	0,3	0,3	0	30	7.435/5
Чай с сахаром	200	0	0	11,8	98	7.032
Итого за прием:	457	8,06	10,66	52,84	421,4	
Второй завтрак						
Сок	100	0,7	0	15	60	7.031
Итого за прием:	100	0,7	0	15	60	
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,82	4,45	6,43	62,76	7.20/1/1
Щи на бульоне со сметаной	200	7,3	4	14	118,1	7.н145
Гуляш из кури	80	7,24	7,9	2,3	109,04	7.190
Макароны отварные	130	5	3	35,45	181	7.н151-1
Кисель витаминизированный	200	0,47	0	9	120	7.343/2
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	7.003-2
Итого за прием:	710	24,13	19,95	88,08	672,35	
Полдник						
Запеканка творожная	140	16	20,2	15,2	329	7.039
Молоко сгущеное	10	1,48	1,75	11,46	59	7.262
Печенье	15	0,4	0,4	13	45	7.015
Ряженка	150	4,2	4,8	6	83	7.363
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	18,18	85	7.062
Итого за прием:	355	25,08	27,51	63,84	601	
Итого за 7 день:	1622	57,97	58,12	219,76	1754,8	

8 день

Сад (дошкольные организации 3-7 лет СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,2	5,44	28,42	176,8	7.127
Батон с маслом	48	3,06	4,5	18,7	122,8	7.261/1
Сыр	9	0,3	0,3	0	30	7.435/5
Чай с лимоном	200	0	0	13	50	7.022-3
Итого за прием:	457	8,56	10,24	60,12	379,6	
Второй завтрак						
Банан	100	2,4	0,8	33,6	142	7.183-1
Итого за прием:	100	2,4	0,8	33,6	142	
Обед						
Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	50	1	3,5	7,43	65,46	7.055
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	5,3	5,6	13,96	122,74	7.165-1/2
Биточки рыбные	80	15	6,12	7,18	141	7.355
Картофельное пюре	130	3	4,66	22,81	139,86	7.3/3/2
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18	149	7.115/1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	7.003-2
Итого за прием:	710	28,1	20,52	90,28	699,51	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	80	8	5,8	50	284,21	7.150/1
Йогурт питьевой	200	6	6	38	180	7.023-3
Итого за прием:	280	14	11,8	88	464,21	
Итого за 8 день:	1547	53,06	43,36	272	1685,3	

9 день

Сад (дошкольные организации 3-7 лет СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Омлет натуральный	165	14,45	16,5	3,25	235,67	7.н038/8
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	104,52	7.067
Батон с маслом	48	3,06	4,5	18,7	122,8	7.261/1
Итого за прием:	413	20,31	23,82	39,13	462,99	
Второй завтрак						
Апельсин	100	1	0,35	12	51	7.090-1
Итого за прием:	100	1	0,35	12	51	
Обед						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом	50	0,7	4,1	7,74	139	7.32/1/1
Суп-лапша	200	3,7	9	11	165	7.20/2/5
Котлета из мяса кури	80	15,38	4	6,2	118,6	7.н114/3
Капуста тушеная	130	2,9	4,8	13,9	97,9	7.н112
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18	149	7.115/1
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	7.003-2
Итого за прием:	710	26,48	22,54	77,74	750,95	
Полдник						
Запеканка творожная	140	16	20,2	15,2	329	7.039
Молоко сгущеное	10	1,48	1,75	11,46	59	7.262
Вафли	25	2	1	15	80	7.015/1
Кефир	150	4,2	4,8	6	83	7.075
Хлеб пшеничный	40	3	0,36	18,18	85	7.062
Итого за прием:	365	26,68	28,11	65,84	636	
Итого за 9 день:	1588	74,47	74,82	194,71	1900,9	

10 день

Сад (дошкольные организации 3-7 лет СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ технологической карты
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	4,7	5,86	22,34	159,6	7.18/4
Батон с маслом	48	3,06	4,5	18,7	122,8	7.261/1
Чай с сахаром	200	0	0	11,8	98	7.032
Итого за прием:	454	7,76	10,36	52,84	380,4	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,5	0,5	14	60	7.346
Итого за прием:	100	0,5	0,5	14	60	
Обед						
Огурец консервированный	50	0	0	12	90	7.367-2
Свекольник вегетарианский со сметаной	200	7,1	7,75	13,55	137,5	7.258
Жаркое по - домашнему	230	19	16,8	21,3	254	7.н070
Напиток из шиповника	200	0,5	0,04	18	149	7.063
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	81,45	7.003-2
Итого за прием:	730	29,9	25,19	85,75	574,45	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	80	8	5,8	50	284,21	7.8/12/1
Снежок	200	5,2	6	2,1	166	7.356
Итого за прием:	280	13,2	11,8	52,1	450,21	
Итого за 10 день:	1564	51,36	47,85	204,69	1465,1	