

Согласовано: ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском районах и городе Ревда» « ____ » _____ 2023г..	Приложение 7,9,10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Утверждаю: Заведующая МБДОУ Д/сад № 20» Н.М. Дранишникова « 09 » _____ 2023г. 
--	---

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10-ти дневное

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Вита- мин «С»	№ Реце- п- туры
		1,5-7 лет	Б	Ж	У			
	I НЕДЕЛЯ							
День I	ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Каша рисовая на сухом молоке	180/220	2,26	3,24	27,46	211,0	3 бл. 50 мг	117
	Чай с сахаром, лимоном	150/200	1,36	1,6	7,36	48,26		199
	Батон с маслом	40/5	3,14	5,1	14,97	110,25		2
10-30	Сок фруктовый	100	0,5	-	9,1	38,0		8
Обед	Бульон с лапшой	150/200	5,06	6,72	31,26	201,0		55
	Овощи тушеные с курой	180/200	13,03	13,62	22,55	227,0		92
	Компот из сухофруктов	150/200	0,75	-	12,82	90,0		201
	Хлеб	20/38	2,2	1,32	25,76	125,75		1
Полдник	Сдоба	70/80	3,6	5,6	27,1	158,1		218
	Молоко	150/200	5,6	7,6	7,4	122,0		5
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:		37,5	44,8	185,78	1331,36		
День 2	ВТОРНИК						3 бл. 50 мг	
Завтрак	Каша ячневая на молоке	180/220	2,7	3,44	29,94	178,0		124
	Кофейный напиток с молоком	150/200	3,1	3,2	11,18	81,91		200
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/10	2,44	4,0	19,97	156,25		3
10-30	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	45,0		7
Обед	Салат с кукурузой	40/50	0,73	1,6	2,1	52,0		14
	Рассольник на к/б	150/200	2,57	0,56	13,98	87,50		47
	Котлета мясная с картофельным пюре	70/110 80/120	17,33	21,37	10,2	302,0		186
	Напиток из шиповника	150/200	0,75	-	21,82	110,0		201
	Хлеб	20/38	2,2	1,38	25,76	105,75		1
Полдник	Сдоба	70/80	2,18	3,7	27,62	132,3		4
	Кефир	150/200	5,6	5,0	8,0	100,0		5
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:		40,2	44,6	194,3	1351,7		
День 3	СРЕДА							
Завтрак	Морковно -творожная запеканка со сгущ.мол.	180/220	13,78	10,42	16,67	232,32	3 бл. 50 мг	140
	Какао с молоком	150/200	3,1	3,2	11,18	84,91		200
	Батон с маслом	40/5	3,14	5,1	14,97	120,25		2
10-30	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	6,8	42,0		7
Обед	Салат из св.огурцов и томатов	40/50	1,1	1,1	5,7	51,2		14
	Свекольник	150/200	3,08	3,19	9,51	79,0		14

	Суфле куриное	180/200	5,73 3,1	1,15 3,37	6,06 21,32	77,6 135,2		148 64
	Компот из сухофруктов	150/200	0,75	-	21,82	110,0		201
	Хлеб	20/38	2,2	1,38	25,76	125,76		1
Полдник	Печенье (вафли, пряники)	70/80	2,8	7,2	51,4	160,0		4
	Молоко	150/200	5,6	7,0	9,4	122,0		5
	ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		41,7	46,41	196,8	1358,0		
День 4	ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Салат свекольный	40/50	0,6	3,9	3,7	25,5	3 бл. 50 мг	119
	Каша пшенная на молоке	180/220	5,79	7,44	27,49	210,0		196
	Чай с лимоном	150/200	0,1	-	17,5	82,0		3
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/8	2,44	6,0	19,97	176,25		7
10-30	Фрукты (бананы, яблоко)	100	1,5	0,1	19,2	41,0		52
Обед	Суп картофельный с гречками	150/200	7,8	8,6	22,57	82,35		76
	Биточки рыбные Капуста тушеная/картофельное пюре	70/110 80/120	9,1	4,7	6,0	102,0		202
	Напиток из шиповника	150/200	0,75	-	12,82	110,0		201
	Хлеб	20/38	2,22	1,38	25,76	125,76		219
Полдник	Сдоба	70/80	5,2	9,0	33,8	97,2		219
	Снежок	150/200	5,6	5,0	8,0	100,0		5
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:		40,1	45,12	195,81	1352,06		
День 5	ПЯТНИЦА							
Завтрак	Омлет	180/220	6,2	11,0	26,0	209,0	3 бл. 50 мг	18
	Какао с молоком	150/200	3,1	3,2	11,18	84,91		131
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/8	5,44	8,0	19,97	176,25		200
10-30	Сок фруктовый	100	0,5	-	9,1	38,0		3
Обед	Бульон с рыбными фрикадельками	150/200	3,08	3,19	9,51	79,0		40
	Гуляш мясной Лапша	70/110 80/120	20,6	21,5	5,0	316,6		164/2
	Компот их сухофруктов	150/200	0,75	-	26,82	110,0		9
	Хлеб	20/38	4,22	1,38	25,76	135,76		1
Полдник	Сдоба	70/80	4,78	8,7	37,62	257,3		4
	Кисель фруктовый	150/200	0,01	-	16,37	85,0		202
	ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		40,9	45,8	193,47	1352,9		
День 6	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Каша Ассорти	180/220	5,79	5,44	38,49	270,0	3 бл. 50 мг	119
	Чай с сахаром	150/200	1,36	1,6	7,36	58,26		199
	Батон с маслом	40/5	3,14	5,1	19,97	140,25		2
10-30	Сок	120	0,7	-	6,9	31,0		8
Обед	Салат капустный с кукурузой	40/50	0,8	4,1	5,3	60,5		14
	Суп полевой.	150/200	2,35	4,2	17,1	115,0		50
	Запеканка картофельная с курой	180/200	19,2	18,4	36,4	402,3		174
	Компот из сухофруктов	150/200	0,75	-	26,82	110,0		201
	Хлеб	20/38	4,22	1,38	25,76	135,76		1
Полдник	Сдоба	70/80	2,6	7,8	36,1	238,1		4
	Молоко	150/200	5,6	7,0	9,4	122,0		5
	ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:		40,66	46,12	197,4	1351,0		

День 7	ВТОРНИК							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180/220	5,3	8,2	18,0	165,0	3 бл. 50 мг	128
	Кофейный напиток с молоком	150/200	3,1	3,2	11,18	84,91		197
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/8	5,44	8,0	19,97	176,25		3
10-30	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	45,0		7
Обед	Салат из зеленого горошка	40/50	0,8	4,1	5,3	60,5		6
	Щи с курой из квашеной капусты.	150/200	3,08	3,19	9,51	79,0		39
	Тефтели мясные Греча	70/110 80/120	14,6	13,7	12,0	239,0		168
	Кисель	150/200	0,01	-	16,37	85,0		202
	Хлеб	20/38	4,22	1,38	25,76	135,76		1
Полдник	Сдоба	70/80	4,78	8,7	37,62	257,3		218
	Ряженка	150/200	5,6	5,0	8,0	100,0		5
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:		41,03	45,76	195,34	1351,7		
День 8	СРЕДА							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущ. молоком	180/220	15,78	10,42	16,67	232,32	3 бл. 50 мг	140
	Какао с молоком	150/200	3,1	3,2	11,18	84,91		200
	Хлеб с маслом	40/5	3,14	5,1	19,97	140,25		2
10-30	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	45,0		7
Обед	Салат из квашеной капусты	40/50	0,8	4,1	5,3	60,5		6
	Бульон мясной с клецками	150/200	7,8	8,6	22,57	202,35		37
	Плов	180/200	16,0	11,3	34,0	284,0		165
	Напиток из шиповника	150/200	0,75	-	26,82	110,0		201
	Хлеб	20/38	4,22	1,38	25,76	135,76		1
Полдник	Батон с джемом	70/80	3,78	6,9	27,62	217,6		4
	Молоко	150/200	0,01	-	16,37	85,0		5
	ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:		41,5	46,2	203,52	1348,8		
День 9	ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	180/220	6,82	6,73	34,08	224,0		23
	Чай с лимоном	150/200	0,1	-	20,5	82,0		110
	Хлеб с маслом	40/5	5,44	8,0	19,97	176,25		196
10-30	Сок	100	0,5	-	9,6	38,8		3
Обед	Суп с бобовыми	150/200	10,1	4,98	18,0	157,2		7
	Суфле рыбное	180/200	8,8	19,12	1,2	212,8		35
	Компот из с/фр.	150/200	0,75	-	26,82	110,0	3 бл. 50 мг	147
	Хлеб	20/38	4,22	1,38	25,76	135,76		201
Полдник	Сдоба	70/80	5,2	9,0	37,8	257,2		1
	Йогурт	150/200	5,6	5,0	8,0	100,0		216
	ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		39,13	42,14	197,13	1351,9		
День 10	ПЯТНИЦА							
Завтрак	Каша манная	180/220	6,96	7,2	36,93	230,0	3 бл. 50 мг	126
	Какао с молоком	150/200	3,1	3,2	11,18	84,91		200
	Хлеб с маслом	40/5	4,44	7,0	19,97	176,25		3
10-30	Сок яблочный	100	0,7	-	6,9	31,0		8
Обед	Борщ на к/б со сметаной	150/200	3,08	9,19	9,51	121,0		56
	Голубцы ленивые	180/200	17,69	9,29	21,32	219,2		180
	Чай с сахаром	150/200	0,01	-	16,37	85,0		202

	Хлеб	20/38	2,2	1,38	25,76	125,76		1
Полдник	Сдоба	70/80	4,78	8,7	37,62	257,3		4
	Кисель	150/200	0,01	-	16,37	81,0		5
	ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		40,61	44,86	196,13	1351,72		
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		407,78	451,59	1962,68	13516,83		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		40,7	45,1	196,2	1351,6		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3%	3,3%	14,5%			

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10-ти дневное

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Вита-мин «С»	№ Реце-п-туры
		3-7 лет	Б	Ж	У			
День 11	I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Каша «Дружба»	180/220	2,26	3,24	27,46	211,0	3 бл. 50 мг	117
	Чай с сахаром, лимоном	150/200	1,36	1,6	7,36	48,26		199
	Батон с маслом	40/5	3,14	5,1	14,97	110,25		2
10-30	Сок фруктовый	100	0,5	-	9,1	38,0		8
Обед	Щи	150/200	5,06	6,72	31,26	201,0		55
	Азу с курой и мясом	180/200	13,03	13,62	22,55	227,0		92
	Компот из сухофруктов	150/200	0,75	-	12,82	90,0		201
	Хлеб	20/38	2,2	1,32	25,76	125,75		1
Полдник	Сдоба	70/80	3,6	5,6	27,1	158,1		218
	Молоко	150/200	5,6	7,6	7,4	122,0		5
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:		37,5	44,8	185,78	1331,36		
День 12	ВТОРНИК							
Завтрак	Каша ячневая на молоке	180/220	2,7	3,44	29,94	178,0	3 бл. 50 мг	124
	Кофейный напиток с молоком	150/200	3,1	3,2	11,18	81,91		200
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/8	2,44	4,0	19,97	156,25		3
10-30	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	45,0		7
Обед	Салат овощной	40/50	0,73	1,6	2,1	52,0		14
	Свекольник на к/б	150/200	2,57	0,56	13,98	87,50		47
	Котлета мясная Лапша	70/110 80/120	17,33	21,37	10,2	302,0		186
	Напиток из шиповника	150/200	0,75	-	21,82	110,0		201
	Хлеб	20/38	2,2	1,38	25,76	105,75		1
Полдник	Сдоба	70/80	2,18	3,7	27,62	132,3		4
	Кефир	150/200	5,6	5,0	8,0	100,0		5
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:		40,2	44,6	194,3	1351,7		
День 13	СРЕДА							
Завтрак	Пудинг творожный с рисом	180/220	13,78	10,42	16,67	232,32	3 бл.	140

	со сгущ.мол.						50 мг	
	Какао с молоком	150/200	3,1	3,2	11,18	84,91		200
	Батон с маслом	40/5	3,14	5,1	14,97	120,25		2
10-30	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	6,8	42,0		7
Обед	Салат овощной	40/50	1,1	1,1	5,7	51,2		14
	Суп крестьянский	150/200	3,08	3,19	9,51	79,0		14
	Котлета рыбная	70/110	5,73	1,15	6,06	77,6		148
	Пюре картофельное	80/120	3,1	3,37	21,32	135,2		64
	Чай с лимоном	150/200	0,75	-	21,82	110,0		201
	Хлеб	20/38	2,2	1,38	25,76	125,76		1
Полдник	Печенье (вафли, пряники)	70/80	2,8	7,2	51,4	160,0		4
	Молоко	150/200	5,6	7,0	9,4	122,0		5
	ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		41,7	46,41	196,8	1358,0		
День 14	ЧЕТВЕРГ						3 бл. 50 мг	
Завтрак	Каша гречневая на молоке	180/220	5,79	7,44	27,49	210,0		196
	Коф. напиток	150/200	0,1	-	17,5	82,0		3
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/8	2,44	6,0	19,97	176,25		7
10-30	Фрукты (бананы, яблоко)	100	1,5	0,1	19,2	41,0		52
Обед	Щи	150/200	7,8	8,6	22,57	82,35		76
	Суфле куриное	180/200	9,1	4,7	6,0	102,0		202
	Компот их сух/фр.	150/200	0,75	-	12,82	110,0		201
	Хлеб	20/38	2,22	1,38	25,76	125,76		219
Полдник	Сдоба	70/80	5,2	9,0	33,8	97,2		219
	Снежок	150/200	5,6	5,0	8,0	100,0		5
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:		40,1	45,12	195,81	1352,06		
День 15	ПЯТНИЦА							
Завтрак	Омлет	150/220	6,2	11,0	26,0	209,0		18
	Чай с сахаром	150/200	3,1	3,2	11,18	84,91		131
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/8	5,44	8,0	19,97	176,25		200
10-30	Сок фруктовый	100	0,5	-	9,1	38,0		3
	Салат	60	0,6	3,9	3,7	25,5		119
Обед	Бульон с мясными фрикадельками	150/200	3,08	3,19	9,51	79,0		40
	Котлета мясная	70/110	20,6	21,5	5,0	316,6		164/2
	Гороховое пюре	80/120						
	Напиток из шиповника	150/200	0,75	-	26,82	110,0		9
	Хлеб	20/38	4,22	1,38	25,76	135,76		1
Полдник	Сдоба	70/80	4,78	8,7	37,62	257,3		4
	Кисель фруктовый	150/200	0,01	-	16,37	85,0		202
	ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		40,9	45,8	193,47	1352,9		
День 16	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак	Каша пшеничная	180/220	5,79	5,44	38,49	270,0	3 бл. 50 мг	119
	Кофейный напиток с молоком	150/200	1,36	1,6	7,36	58,26		199
	Батон с маслом	40/5	3,14	5,1	19,97	140,25		2
10-30	Сок	120	0,7	-	6,9	31,0		8
Обед	Суп фасолевый со сметаной	60	0,8	4,1	5,3	60,5		14
	Картофель тушеный с курой	180/200	2,35	4,2	17,1	115,0		50
	Компот из сухофруктов	150/200	0,75	-	26,82	110,0		201
	Хлеб	20/38	4,22	1,38	25,76	135,76		1
Полдник	Сдоба	70/80	2,6	7,8	36,1	238,1		4

	Молоко	150/200	5,6	7,0	9,4	122,0		5
	ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:		40,66	46,12	197,4	1351,0		
День 17	ВТОРНИК							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180/220	5,3	8,2	18,0	165,0	3 бл. 50 мг	128
	Кофейный напиток с молоком	150/200	3,1	3,2	11,18	84,91		197
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/8	5,44	8,0	19,97	176,25		3
10-30	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	45,0		7
Обед	Салат	40/50	0,8	4,1	5,3	60,5		6
	Суп овощной со сметаной	150/200	3,08	3,19	9,51	79,0		39
	Суфле из печени	180/220	14,6	13,7	12,0	239,0		168
	Компот из с/фр.	150/200	0,01	-	16,37	85,0		202
	Хлеб	20/38	4,22	1,38	25,76	135,76		1
Полдник	Сдоба	70/80	4,78	8,7	37,62	257,3		218
	Ряженка	150/200	5,6	5,0	8,0	100,0		5
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:		41,03	45,76	195,34	1351,7		
День 8	СРЕДА							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущ. молоком	180/220	15,78	10,42	16,67	232,32	3 бл. 50 мг	140
	Какао с молоком	150/200	3,1	3,2	11,18	84,91		200
	Хлеб с маслом	40/5	3,14	5,1	19,97	140,25		2
10-30	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	45,0		7
Обед	Салат	40/50	0,8	4,1	5,3	60,5		6
	Бульон рыбный с фрикадельками	150/200	7,8	8,6	22,57	202,35		37
	Котлета мясная Картофельное пюре	60/70 120/150	16,0	11,3	34,0	284,0		165
	Компот из с/фр.	150/200	0,75	-	26,82	110,0		201
	Хлеб	20/38	4,22	1,38	25,76	135,76		1
Полдник	Батон с джемом	70/80	3,78	6,9	27,62	217,6		4
	Молоко	150/200	0,01	-	16,37	85,0		5
	ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:		41,5	46,2	203,52	1348,8		
День 19	ЧЕТВЕРГ							
Завтрак	Каша пшенная на молоке	180/220	6,82	6,73	34,08	224,0		23
	Кофейный напиток с молоком	150/200	0,1	-	20,5	82,0		110
	Хлеб с маслом	40/5	5,44	8,0	19,97	176,25		196
10-30	Сок	100	0,5	-	9,6	38,8		3
Обед	Салат	40/50	0,8	4,1	5,3	60,5		6
	Борщ	150/200	10,1	4,98	18,0	157,2		7
	Суфле рыбное	180/220	8,8	19,12	1,2	212,8		35
	Напиток из шиповника	150/200	0,75	-	26,82	110,0	3 бл. 50 мг	147
	Хлеб	20/38	4,22	1,38	25,76	135,76		201
Полдник	Ватрушка с картошкой	70/80	5,2	9,0	37,8	257,2		1
	Йогурт	150/200	5,6	5,0	8,0	100,0		216
	ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		39,13	42,14	197,13	1351,9		
День 20	ПЯТНИЦА							
Завтрак	Каша манная	180/220	6,96	7,2	36,93	230,0		126
	Чай с молоком	150/200	3,1	3,2	11,18	84,91		200

	Хлеб с маслом	40/5	4,44	7,0	19,97	176,25	3 бл. 50 мг	3
10-30	Сок яблочный	100	0,7	-	6,9	31,0		8
Обед	Салат	40/50	0,8	4,1	5,3	60,5		6
	Суп с клецками	150/200	3,08	9,19	9,51	121,0		56
	Бигус	180/220	17,69	9,29	21,32	219,2		180
	Чай с сахаром	150/200	0,01	-	16,37	85,0		202
	Хлеб	20/38	2,2	1,38	25,76	125,76		1
Полдник	Сдоба	70/80	4,78	8,7	37,62	257,3		4
	Кисель	150/200	0,01	-	16,37	81,0		5
	ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		40,61	44,86	196,13	1351,72		
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		407,78	451,59	1962,68	13516,83		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		40,7	45,1	196,2	1351,6		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3%	3,3%	14,5%			

Диетсестра МБДОУ «Детский сад № 20»



М.Н. Хузиева