

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

Н.Н. Ваганова

12 2024

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей 3-7 лет МАДОУ «Детский сад № 39 МО "ЛГО"»
(согласно рекомендаций СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	180	9,27	11,16	37,08	286,2	261
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		401	12,01	15,82	64,62	447,37	
ЗАВТРАК 2	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,00	0,00	19,00	80	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	4,14	6,56	69,16	104
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Шницель натуральный рубленый	70	11,84	8,23	4,20	140,78	319
	Рис отварной	130	2,72	3,98	28,00	158,65	385
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,30	25,95	419
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб пшеничный, формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	20,08	19,99	73,29	554,11	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	4,92	4,61	41,20	227,13	542
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	7,72	7,11	54,80	315,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая ужин	210	7,33	8,69	29,84	227,01	234/ 1
	Хлеб пшеничный формовой	40	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	9,23	8,89	52,12	323,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2006	49,04	51,81	263,83	1720,08	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	7,26	34,84	233,76	235 / 1
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Кофейный напиток	200	0,34	0,34	10,34	43,86	464/1
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		441	10,36	12,26	63,74	404,63	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	86	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	1,90	3,50	13,40	93,04	114
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Жаркое из сердца	200	15,76	3,34	21,66	174,28	362
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	21,45	8,84	67,29	426,89	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	70	5,05	6,28	40,59	240,74	543
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,27	11,05	48,78	337,04	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	210	6,05	6,80	20,69	168,21	139
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 /1
	Батон	40	2,70	1,04	18,50	93,96	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	8,75	7,84	49,17	300,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1978	51,83	40,19	249,18	1554,69	

День 3							
ЗАВТРАК	Суфле из творога паровое	180	23,40	9,00	23,40	268,2	284
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,4	471
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Какао с молоком	180	2,83	3,02	13,30	90,72	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		416	30,37	14,76	66,30	518,28	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Уха рыбацкая	200	5,86	1,84	6,66	66,6	120
	Голубцы ленивые	80	8,80	9,92	3,20	138,4	333
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,93	4,35	22,02	147,25	202
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,30	25,95	419
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,60	0,00	18,98	76,3	494
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		705	24,16	18,25	73,48	554,2	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	101	470
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,55	9,90	45,20	308,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная жидкая	210	7,64	6,80	37,15	240,32	232 /1
	Батон	40	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Кофейный напиток	200	0,34	0,34	10,34	43,86	464/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	10,68	8,18	65,99	378,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1921	75,16	51,49	260,77	1806,12	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,98	8,28	28,42	216,2	234
	Чай каркаде	180	0,00	0,00	12,60	50,4	461
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	9,72	12,94	59,58	393,61	
ЗАВТРАК 2	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,00	0,00	19,00	80	
ОБЕД	Свекольник	200	1,68	4,20	13,32	97,68	98
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	70	14,00	12,60	7,50	199	372
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,30	25,95	419
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	24,75	24,73	80,96	642,1	
ПОЛДНИК	Булочка российская	70	4,86	5,12	42,24	234,51	544
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,08	9,89	50,43	330,81	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофель жареный из отварного (ужин)	190	5,13	16,34	12,16	218,5	379
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,66	3,10	3,18	47,25	403
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Кофейный напиток	200	0,34	0,34	10,34	43,86	464/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		465	9,03	19,98	37,98	368,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2021	53,58	67,54	247,95	1814,63	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,94	6,44	36,20	226,54	233
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	8,68	11,10	63,74	387,71	
ЗАВТРАК 2	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104	21
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,20	6,00	11,20	104	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,54	3,00	17,30	114,62	113
	Шницель рыбный натуральный	70	11,58	2,84	7,13	98,78	310
	Пюре картофельное	140	2,95	4,56	19,57	131,61	377
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574

ИТОГО ЗА ОБЕД		635	22,62	10,90	75,91	488,83	
ПОЛДНИК	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,4	86
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		256	2,78	1,04	46,50	206,36	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша манная молочная жидкая	210	6,09	6,97	29,67	205,72	230 /1
	Кофейный напиток	200	0,34	0,34	10,34	43,86	464/1
	Батон	40	2,70	1,04	18,50	93,96	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	9,13	8,35	58,51	343,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1862	44,41	37,39	255,86	1530,44	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	6,14	4,60	27,52	176,36	213
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	8,88	9,26	55,06	337,53	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	16,47	70,2	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,61	0,25	16,47	70,2	
ОБЕД	Суп из овощей	200	1,48	4,22	8,86	80,5	116
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Мясо тушеное	70	8,94	7,44	3,28	118,57	321
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	19,02	17,95	69,98	518,54	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	4,92	4,61	41,20	227,13	542
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	7,72	7,11	54,80	315,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,94	6,44	36,20	226,54	233
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 /1
	Хлеб пшеничный формовой	50	1,90	0,20	12,30	58,5	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	7,84	6,64	58,48	323	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1956	44,07	41,21	254,79	1564,4	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,04	6,36	31,40	202,92	236
	Кофейный напиток	180	0,31	0,31	9,31	39,47	464
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	8,09	11,33	59,27	369,4	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,96	4,38	10,88	91,32	118
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Сердце в соусе	70	15,02	4,96	4,55	116,32	361
	Пюре картофельное	140	2,95	4,56	19,57	131,61	377
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,60	0,00	18,98	76,3	494
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	24,27	15,90	74,62	531	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	70	5,05	6,28	40,59	240,74	543
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,27	11,05	48,78	337,04	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша пшенная молочная жидкая ужин	210	7,64	7,62	36,58	245,45	235
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 /1
	Хлеб пшеничный формовой	40	1,90	0,20	12,30	58,5	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	9,54	7,82	58,86	341,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1886	52,57	46,50	251,33	1626,35	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	16,06	20,39	3,98	264,17	268
	Какао с молоком	180	2,83	3,02	13,30	90,72	462
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		401	21,63	28,07	35,84	481,9	
ЗАВТРАК 2	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,00	0,00	19,00	80	

ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	200	4,64	4,76	13,72	116,2	131
	Котлеты или биточки рыбные	70	9,30	3,81	5,81	94,07	307
	Рис отварной	130	2,72	3,98	28,00	158,65	385
	Соус томатный	50	0,47	1,64	2,30	25,95	419
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	20,68	14,69	81,74	538,69	
ПОЛДНИК	Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант)	50	4,54	6,45	12,94	126,36	66
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 /1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,54	6,45	22,92	164,32	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша ячневая вязкая	210	6,13	6,78	25,41	187,82	227
	Кофейный напиток	200	0,34	0,34	10,34	43,86	464/1
	Батон	40	2,70	1,04	18,50	93,96	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	9,17	8,16	54,25	325,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1976	56,63	57,62	230,22	1660,75	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,80	6,64	28,26	195,92	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		421	11,06	13,55	59,06	402,13	
ЗАВТРАК 2	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104	21
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,20	6,00	11,20	104	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,80	4,30	13,42	100,04	100
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	70	14,00	12,60	7,50	199	372
	Рагу из овощей (1-й вариант)	130	2,83	3,82	14,07	103,21	176 /1
	Чай каркаде	180	0,00	0,00	12,60	50,4	461
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	22,37	22,72	68,23	568,1	
ПОЛДНИК	Булочка российская	70	4,86	5,12	42,24	234,51	544
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,08	9,89	50,43	330,81	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пюре из гороха с маслом	220	23,61	5,37	42,61	313,37	389
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,60	0,00	18,98	76,3	494
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	27,25	5,69	81,27	483,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1866	71,96	57,85	270,19	1888,31	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	6,48	35,38	228,88	232
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 /1
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		441	10,02	11,14	63,92	393,85	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4,14	9,44	80,2	95
	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Плов из говядины	160	14,19	16,18	34,18	339,1	330
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		595	19,30	22,32	75,85	578,87	
ПОЛДНИК	сушки	50	5,35	0,60	35,60	169,5	577
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,35	0,60	50,60	229,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макаронны, запеченные с яйцом	210	10,08	7,25	40,11	266,7	260
	Кофейный напиток	200	0,34	0,34	10,34	43,86	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	40	1,90	0,20	12,30	58,5	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	12,32	7,79	62,75	369,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1836	47,39	42,25	262,92	1618,28	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19308	547,86	494,35	2579,98	16924,45	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1930,8	54,79	49,43	258,00	1692,44	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459331

Владелец Ваганова Наталья Николаевна

Действителен с 08.11.2024 по 08.11.2025