



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для организации питания детей 3-7 лет
МДОУ "Детский сад № 39" (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	0,61	0,25	35,47	150,2	
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	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,44	6,86	53,44	306,33	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая ужин	210	7,33	8,69	29,84	227,01	234/ 1
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573 /1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	10,37	9,01	59,50	358,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1986	50,51	51,93	286,32	1816,58	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	6,48	35,38	228,88	232
	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
	Сыр мягкий (порциями)	7	1,44	1,93	0,00	23,17	76
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		448	11,80	13,41	64,28	422,92	
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
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	16,47	70,2	496

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,66	6,53	57,06	310,94	
УПЛОТНЕНН ЫЙ 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:		1783	47,66	36,62	237,80	1460,88	
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
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,5	573
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	
УПЛОТНЕНН ЫЙ 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
	Батон	36	2,70	1,04	18,50	93,96	576
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		476	9,49	20,48	43,82	397,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1947	73,97	63,79	238,60	1825,65	
День 4							
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	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,61	0,25	35,47	150,2	
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
	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		645	22,42	23,36	72,62	587,86	
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	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Каша манная молочная жидкая	210	6,09	6,97	29,67	205,72	230 /1
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573 /1
	Кофейный напиток	200	0,34	0,34	10,34	43,86	464/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	9,47	7,63	59,69	343,18	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1966	51,26	52,23	281,95	1799,76	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,04	6,36	31,40	202,92	236
	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	7,78	11,02	62,56	380,33	
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 картофельный с бобовыми	200	4,54	3,00	17,30	114,62	113
	Бигус	160	11,79	11,41	7,07	179,44	329
	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		585	19,88	14,91	56,28	437,88	
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
	Кофейный напиток	200	0,31	0,31	9,31	39,47	464
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		256	3,09	1,35	40,81	185,83	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная жидкая	210	7,64	6,80	37,15	240,32	232 / 1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 / 1
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573 / 1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	10,68	7,12	66,81	371,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1812	41,83	34,80	236,26	1422,92	
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	180	2,80	2,50	13,60	88	465/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,72	7,11	54,80	315,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная жидкая	210	7,28	7,26	34,84	233,76	235 / 1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 / 1
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573 / 1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	10,32	7,58	64,50	365,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1936	46,55	42,15	260,81	1606,72	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,98	8,28	28,42	216,2	234
	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	10,03	13,25	56,29	382,68	
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-пюре из картофеля	200	4,64	4,76	13,72	116,2	131

	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 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		695	23,77	19,11	87,52	617,58	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	70	4,08	1,63	40,60	193,67	530
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,98	34,16	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,08	1,63	49,58	227,83	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Каша кукурузная молочная жидкая	210	6,24	6,76	38,01	237,87	233 /1
	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	16,47	70,2	496
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	9,89	7,33	74,16	401,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1916	48,17	41,72	277,35	1676,76	
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	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	24,00	95	504
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,61	0,25	40,47	165,2	
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
	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	22,42	22,72	67,22	561,82	
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	
УПЛОТНЕНН ЫЙ 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:		1936	58,37	65,65	220,70	1698,88	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,80	6,64	28,26	195,92	230
	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	8,85	11,61	56,13	362,4	
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
	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
	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		645	20,23	13,78	70,82	487,56	

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	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Пюре из гороха с маслом	220	23,61	5,37	42,61	313,37	389
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,96	457 /1
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	26,65	5,69	72,27	444,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1876	66,21	41,37	259,45	1672,7	
День 10							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	7,26	34,84	233,76	235 / 1
	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	11,92	63,38	398,73	
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
	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	16,47	70,2	496
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,96	0,85	52,07	239,7	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК							
	Макароны, 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	3,04	0,32	19,68	93,6	573 /1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	13,46	7,91	70,13	404,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1836	49,14	43,40	271,23	1668,46	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18994	533,67	473,66	2570,47	16649,31	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1899,4	53,37	47,36	257,05	1664,93	