

УТВЕРЖДАЮ

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 12 "СВЕТЛЯЧОК"

С. Н. ГОРЮНОВА



"14" 11 2020 г. № 135-ОД

Примерное 10-дневное меню с информацией о биологической ценности
для организации питания воспитанников МБДОУ города Звереве

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года N 32 Об
утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года, регистрационный N 60833)

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет, форма составления примерного меню приготавливаемых
блюд, среднесуточные наборы пищевой продукции, в том числе, используемые для приготвления блюд и напитков, для детей до 7-ми лет с учетом их возраста, массы
порций блюд (в граммах) для воспитанников возрастной группы от 1 года до 3 лет
ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

г. Звереве
2025 год

Меню приготовляваемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	1,45	7,90	25,86	146,31	162
	Чай с лимоном	170	0,10	0,02	10,00	42,55	393
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Сыр (порциями)	10	2,94	3,00	0,00	34,40	7
	Итого за Завтрак	350	5,76	11,12	43,34	262,86	
Завтрак 2-й	Банан	100	1,48	0,49	8,30	85,00	368
Итого за Завтрак 2-й		100	1,48	0,49	8,30	85,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	2,73	8,49	41,90	133,65	87
	Птица тушеная в соусе с овощами	150	6,30	4,17	12,30	130,72	302
	Компот из сухофруктов	150	0,91	0,01	23,99	102,32	394
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Хлеб ржаной	40	2,74	0,40	14,97	79,20	1
	Итого за Обед	510	13,95	13,27	100,64	485,49	
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,47	2,40	14,43	88,96	карта 71
	Молоко	180	5,36	4,88	9,43	112,20	400
Итого за Полдник		200	6,83	7,28	23,86	201,16	
Ужин	Запеканка из творога	160	14,40	11,31	16,72	171,73	237
	Повидло	20	0	0	8,13	32,53	карта 6
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Какао с молоком	200	3,98	3,54	18,28	130,77	397
	Итого за Ужин	400	19,65	15,05	50,61	374,63	
Итого за день		1560	47,67	47,205	226,75	1409,14	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 1-3 года РОО

Неделя: 1

День: вторник

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	1,61	0,25	19,24	114,80	101	
	Яйцо отварное	25	1,46	1,35	0,08	20,38	213	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	9,83	42,24	392	
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1	
	Масло (порциями)	8	0,08	5,80	0,11	58,25	6	
	Итого за Завтрак	353	4,47	7,62	36,74	275,27		
	Завтрак 2-й							
Итого за Завтрак 2-й	Яблоко	140	0,53	0,56	14,26	67,76	368	
	Итого за Завтрак 2-й	140	0,53	0,56	14,26	67,76		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,08	1,60	6,04	45,76	87	
	Поджарка из рыбы	50	7,35	6,00	5,36	105,00	231	
	Картофель отварной	110	2,05	3,19	1,58	117,77	318	
	Свекла отварная	30	0,47	0,02	2,68	12,84	168	
	Лимонный напиток	150	0,10	0,00	18,28	72,18	374	
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1	
	Хлеб ржаной	40	2,74	0,40	14,97	79,20	1	
	Итого за Обед	550	15,06	11,41	56,39	472,35		
	Полдник	Крендель сахарный	50	3,64	6,26	26,96	128,00	443
		Кефир	150	4,26	3,75	6,24	79,50	401
Итого за Полдник		200	7,90	10,01	33,20	207,50		
Ужин	Макаронник с мясом	160	7,50	12,63	19,76	199,68	336	
	Икра кабачковая консервированная	40	0,00	2,80	2,80	76,00	карта 66	
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1	
	Сок яблочный	180	0,00	0,00	18,00	81,00	399	
	Итого за Ужин	400	8,77	15,63	48,04	396,28		
Итого за день		1643	36,73	45,23	188,63	1419,16		

Район: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 1-3 года РОО

Неделя: 1

День: среда

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 1-3 года РОО		Неделя: 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Завтрак				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак				150	1,61	0,25	19,24	124,80	101
				150	0,12	0,03	11,77	50,07	393
				20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
				20	0	0	12,2	48,8	карта 6
				10	2,94	3,00	0,00	34,40	7
				350	5,94	3,48	50,69	297,67	
Итого за Завтрак									
Завтрак 2-й				140	0,53	0,56	14,26	67,76	368
				140	0,53	0,56	14,26	67,76	
Итого за Завтрак 2-й									
Обед				150	1,19	3,00	8,79	72,43	58
				50	9,27	4,61	18,09	86,21	318
				20	0,32	1,17	1,41	17,50	356
				110	3,77	0,44	26,53	121,97	204
				30	0,90	3,00	4,50	25,50	карта 66
				150	0,91	0,01	23,99	102,32	394
				20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
				40	2,74	0,40	14,97	79,20	1
				550	20,05	11,66	104,35	527,23	
Итого за Обед									
Полдник				180	5,09	4,50	7,48	95,40	401
				20	1,33	5,46	12,98	106,10	карта 71
				200	6,42	9,96	20,46	201,50	
Итого за Полдник									
Ужин				150	3,72	2,76	23,36	174,00	195
				30	0,36	1,20	1,45	17,78	354
				20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
				200	3,98	3,54	18,28	130,78	397
				400	9,33	7,7	50,57	362,16	
Итого за Ужин									
Итого за день									
				1640	42,27	33,355	240,33	1456,32	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 1-3 года РОО

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,98	3,78	14,19	126,66	88
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	9,83	42,24	392
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Повидло	20	0	0	12,2	48,8	карта 6
	Сыр (порциями)	10	2,94	3,00	0,00	34,40	7
	Итого за Завтрак	350	8,24	7	43,7	291,7	
Завтрак 2-й							
Итого за Завтрак 2-й	Апельсин	110	0,00	0,28	11,78	67,74	368
	Итого за Завтрак 2-й	110	0,00	0,28	11,78	67,74	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,28	1,7	8,91	114,35	80
	Жаркое по-домашнему	150	8,20	11,25	15,68	134,66	285
	Икра кабачковая консервированная	30	0,00	2,10	2,10	57,00	карта 66
	Компот из засушенных фруктов	150	0,91	0,01	23,99	102,32	394
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Хлеб ржаной	40	2,74	0,40	14,97	79,20	1
Итого за Обед	540	14,40	15,66	73,13	527,13		
Полдник	Булочка творожная	50	7,30	2,30	29,25	124,00	458
	Кефир	150	4,26	3,75	6,24	79,50	401
Итого за Полдник	200	11,56	6,05	35,49	203,50		
Ужин	Рыба тушеная с томатом	90	6,94	3,37	1,93	64,75	101
	Рис отварной	110	2,60	6,94	27,08	134,40	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,41	14,94	100,30	395
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Итого за Ужин	400	13,59	12,92	51,43	339,05	
	Итого за день	1600	47,79	52,88	215,53	1429,12	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 1-3 года РОО

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,59	5,59	19,57	65,30	88
	Кофейный напиток с молоком	150	2,32	2,01	12,45	83,57	395
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Повидло	20	0	0	12,2	48,8	карта 6
	Масло (порциями)	10	0,10	7,25	8,80	72,80	6
	Итого за Завтрак	350	9,28	15,05	60,5	310,07	
Обед	Яблоко	140	0,53	0,56	14,26	67,76	368
	Итого за Завтрак 2-й	140	0,53	0,56	14,26	67,76	
Полдник	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,45	1,73	10,68	141,58	88
	Голубцы ленивые	150	12,00	12,00	10,70	159,33	298
	Кукуруза консервированная	30	0,90	3,00	4,50	25,50	карта 66
	Компот из свежих яблок	150	0,11	0,12	18,80	81,32	372
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Хлеб ржаной	40	2,74	0,40	14,97	79,20	1
Ужин	Итого за Обед	540	22,47	17,45	67,13	526,53	
	Молоко	180	5,36	14,65	9,43	112,20	400
Итого за Полдник	кондитерские изделия (зефир)	30	0,66	3,72	20,52	98,80	458
	Итого за Полдник	210	6,02	18,37	29,95	211,00	
	Икра свекольная	180	1,13	7,84	64,44	187,14	54
	Яйцо отварное	50	2,93	2,71	0,16	40,76	213
Итого за Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Сок яблочный	150	0,00	0,00	15,00	67,50	399
	Итого за Ужин	400	5,33	10,75	87,08	335,00	
	Итого за день	1640	43,63	62,18	258,92	1450,36	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 1-3 года РОО

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев оды		
Завтрак	Каша "Дружба"	150	3,74	5,20	18,46	111,10	54-16к-2020
	Яйцо отварное	25	1,46	1,35	0,08	20,38	213
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	9,83	42,24	392
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Масло (порциями)	8	0,08	5,80	0,11	58,25	6
	Итого за Завтрак	353	6,6	12,57	35,96	271,57	
Завтрак 2-й							
	Яблоко	140	0,53	0,56	14,26	67,76	368
Итого за Завтрак 2-й		140	0,53	0,56	14,26	67,76	
Обед	Суп "Снежок"	150	3,82	5,40	14,19	131,72	39
	Птица тушеная в соусе с овощами	150	6,31	4,17	12,30	130,73	302
	Икра кабачковая консервированная	30	0,00	2,10	2,10	57,00	карта 66
	Компот из свежих яблок	150	0,11	0,12	18,80	81,32	372
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Хлеб ржаной	40	2,74	0,40	14,97	79,20	1
	Итого за Обед	540	14,25	12,39	69,84	519,57	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,55	6,26	25,88	128,00	452
	Кефир	150	4,26	3,75	6,24	79,50	401
Итого за Полдник		200	7,81	10,01	32,12	207,50	
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,77	10,35	30,21	199,56	206
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,41	14,94	100,30	395
	Итого за Ужин	400	15,82	12,96	52,63	339,46	
Итого за день		1633	45,01	48,49	204,81	1405,86	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 1-3 года РОО

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2,31	3,95	24,01	143,46	173
	Чай с лимоном	170	0,10	0,02	10,01	42,56	393
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Сыр (порциями)	10	2,94	3,00	0,00	34,40	7
	Итого за Завтрак	350	6,62	7,17	41,5	260,02	
Завтрак 2-й	Апельсин	110	0,00	0,28	11,78	67,74	368
	Итого за Завтрак 2-й	110	0,00	0,28	11,78	67,74	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,28	1,7	8,91	114,35	80
	Рыба тушеная с овощами	60	5,62	2,89	1,60	68,00	247
	Пюре картофельное	110	2,87	17,13	15,05	99,63	321
	Свекла отварная	30	0,47	0,02	2,68	12,84	168
	Лимонный напиток	150	0,10	0,00	18,28	72,18	374
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Хлеб ржаной	40	2,74	0,40	14,97	79,20	1
	Итого за Обед	560	14,35	22,34	68,97	485,8	
Полдник	Кондитерские изделия (зефир)	50	1,10	6,15	34,20	132,00	карта 71
	Зефир	150	4,26	3,75	6,24	79,50	401
	Итого за Полдник	200	5,36	9,90	40,44	211,50	
Ужин	Омлет на натуральном молоке	160	14,31	24,80	2,41	167,02	216
	Горошек зеленый консервированный	40	1,21	0,00	2,70	17,60	карта 71
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Какао с молоком	180	3,59	3,19	16,45	117,70	397
	Итого за Ужин	400	20,38	28,19	29,04	341,92	
Итого за день		1620	46,71	67,88	191,73	1366,98	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 1-3 года РОО

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	150	1,61	0,25	19,24	114,80	101
	Яйцо отварное	25	1,46	1,35	0,08	20,38	213
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	9,83	42,24	392
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Масло (порциями)	8	0,08	5,80	0,11	58,25	6
	Итого за Завтрак	353	4,47	7,62	36,74	275,27	
Завтрак 2-й	Мандарин	95	0,65	0,17	18,09	76,00	368
	Итого за Завтрак 2-й	95	0,65	0,17	18,09	76,00	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,22	3,24	14,4	116,41	54-8с-2020
	Плов из птицы	150	6,91	6,58	16,54	105,16	321
	Икра кабачковая консервированная	30	0,00	2,10	2,10	57,00	карта 66
	Компот из засушенных фруктов	150	0,91	0,01	23,99	102,32	394
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,50	2,60	9,58	71,58	117
	Хлеб ржаной	40	2,74	0,40	14,97	79,20	1
	Итого за Обед	540	16,28	14,925	81,58	531,67	
Полдник	Молоко	160	5,36	4,88	9,43	99,73	400
	Кондитерские изделия (сушка ванильная)	40	1,79	1,15	15,70	121,40	карта 71
	Итого за Полдник	200	7,15	6,03	25,13	221,13	
Ужин	Запеканка творожно-манная	180	12,61	11,92	20,05	146,98	238
	Повидло	25	0	0	15,25	61	карта 6
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,41	14,94	100,30	395
	Итого за Ужин	405	16,66	14,53	57,72	347,88	
	Итого за день	1593	45,21	43,275	219,26	1451,95	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 1-3 года РОО

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	1,45	7,90	25,86	146,31	162
	Повидло	20	0	0	12,2	48,8	карта 6
	Чай с лимоном	150	0,09	0,02	8,83	37,55	393
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Сыр (порциями)	10	2,94	3,00	0,00	34,40	7
	Итого за Завтрак	350	5,75	11,12	54,37	306,66	
Завтрак 2-й	Яблоко	140	0,53	0,56	14,26	67,76	368
	Итого за Завтрак 2-й	140	0,53	0,56	14,26	67,76	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,19	3,00	8,79	72,43	58
	Бефстроганов из отварного мяса	50	6,33	5,18	1,43	77,91	278
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	2,69	2,11	24,03	355
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,81	4,04	15,02	105,74	168
	Икра кабачковая консервированная	30	0,00	2,10	2,10	57,00	карта 66
	Компот из засушенных фруктов	150	0,91	0,01	23,99	102,32	394
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
	Хлеб ржаной	40	2,74	0,40	14,97	79,20	1
	Итого за Обед	580	15,78	17,62	75,89	558,23	
Полдник	Кондитерские изделия (сухарь ванильный)	40	3,32	1,38	27,66	126,04	карта 71
	Кефир	160	4,54	4,00	6,66	84,80	401
Итого за Полдник		200	7,86	5,38	34,32	210,84	
	Ужин						
Итого за Ужин	Рыба тушеная с томатом	90	6,94	3,37	1,93	64,75	101
	Рис отварной	110	2,60	6,94	27,08	134,40	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,78	2,41	14,94	100,30	395
	Хлеб пшеничный	20	1,27	0,20	7,48	39,60	1
Итого за Ужин		400	13,59	12,92	51,43	339,05	
	Итого за день	1670	43,51	47,60	230,27	1482,54	

Рацион: ДОУ ЗВЕРЕВО сад 1-3 года РОО				Неделя: 2		День: пятница		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Жиры	Углеводы		
			Белки		ы				
Завтрак		150	4,12	3,91	14,68			101,04	93
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	0,05	0,02	9,83			42,24	392
	Чай с сахаром	20	1,27	0,20	7,48			39,60	1
	Хлеб пшеничный	10	0,10	7,25	0,13			72,81	6
	Масло (порциями)	20	0	0	12,2			48,8	карта 6
	Повидло	350	5,54	11,38	44,32			304,49	
Итого за Завтрак									
Завтрак 2-й		140	0,53	0,56	14,26			67,76	368
	Яблоко	140	0,53	0,56	14,26			67,76	
Итого за Завтрак 2-й									
Обед		150	1,02	2,89	4,00			50,82	66
	Борщ со свежей капустой со сметаной	50	9,35	8,00	0,50			91,5	305
	Фрикадельки мясные	30	0,18	1,06	1,10			14,61	347
	Соус белый основной	110	3,96	5,59	21,33			145,32	172
	Каша пшеничная рассыпчатая	30	0,90	3,00	4,50			25,50	карта 66
	Кукуруза консервированная	150	0,91	0,01	23,99			102,32	394
	Компот из засушенных фруктов	20	1,27	0,20	7,48			39,60	1
	Хлеб пшеничный	40	2,74	0,40	14,97			79,20	1
	Хлеб ржаной	580	20,33	21,145	77,87			548,87	
	Итого за Обед								
Полдник		150	4,47	4,07	7,86			93,50	400
	Молоко	50	7,30	2,30	29,25			109,00	458
	Булочка творожная	200	11,77	6,37	37,11			202,5	
Итого за Полдник									
Ужин		180	1,13	7,84	64,44			187,14	54
	Икра свекольная	50	2,93	2,71	0,16			40,76	213
	Яйцо отварное	20	1,27	0,20	7,48			39,60	1
	Хлеб пшеничный	150	0,00	0,00	15,00			67,50	399
	Сок яблочный	400	5,33	10,75	87,08			335	
Итого за Ужин									
Итого за день									
		1670	43,5	50,205	260,64			1458,62	

Итого за период	16269	444,87	494,04	2236,74	14291,64
Среднее значение за период		44,49	49,40	223,67	1429,16

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015. – 144 с.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для

питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015. 143 с.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.

5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2015. – 273 с.

6. Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / под ред. И.Я.Коня –М.: АРКТИ - МИПКРО, 2003