

Утверждаю:

Заведующий МДОУ «Березка»

В.А.Ощепкова



Перспективное десятидневное меню рационов горячего питания

для дошкольников (3-7 лет)

дошкольных организаций в соответствии

с усредненными физиологическими нормами потребления продуктов

(Сан Пин 2.3./2.4. 3590-20)

на период **ОСЕНЬ-ЗИМА 2024-2025 г.**

Меню приготавливаемых блюд (возрастная категория 3-7 года)

Прием пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (1-3 года)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
	Неделя 1, Понедельник						
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	5,75	0,05	103,3	53-19з-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,25	1,67	0,00	24,20	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	160	6,83	8,32	32,00	231,89	54-13к-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
Итого за Завтрак		400	10,23	16,64	56,95	466,09	
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	100	1,09	0,33	22,84	91,00	Пром.
Итого за Второй завтрак		100	1,09	0,33	22,84	91,00	
Обед	Икра кабачковая	50	0,60	2,30	3,80	38,80	256/2004
	Суп из овощей	180	1,51	5,37	8,41	88,52	202/2005
	Макароны отварные	130	4,30	4,60	30,50	181,00	54-1г-2020
	Котлета из говядины	70	12,60	10,70	10,20	188,00	54-4м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	20,70	84,00	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,24	9,76	48,40	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	12,70	60,25	Пром.
Итого за Обед		655	21,83	23,46	96,07	688,97	
Полдник							
	Напиток из свежих яблок	200	0,15	0,00	9,65	66,60	Контрольное блюдо
	Кондитерское изделие	50	1,59	3,18	13,64	107,56	Пром.
Итого за Полдник		250	1,74	3,18	23,29	174,16	
Ужин							
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,80	3,80	4,80	59,60	12/2014 Дели
	Омлет натуральный	150	12,61	19,33	3,15	237,10	54-1о-2020
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,21	0,09	25,20	103,00	381/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.

	Хлеб ржаной	20	1,20	0,25	12,70	60,25	Пром.
Итого за Ужин		450	17,72	24,37	64,35	540,25	
Итого за день			52,61	67,98	263,50	1960,47	
	Неделя 1, Вторник						
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	5,75	0,05	41,3	53-19з-2020
	Каша "Дружба"	165	3,92	5,16	20,21	147,47	54-16к-2020
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,50	1,40	8,60	52,90	54-6гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
Итого за Завтрак		400	7,37	13,21	47,36	321,97	
Второй завтрак							
	Кисломолочная продукция	100	2,90	2,50	11,00	78,00	Пром.
Итого за Второй завтрак		100	2,90	2,50	11,00	78,00	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком и яблоками	60	1,00	2,52	4,90	46,50	34/2011
	Суп картофельный с крупой (крупя перловая)	180	1,57	2,05	10,29	65,88	80/2011 Дели
	Птица (бройлер-цыпленок) тушеная в соусе с овощами	180	8,00	5,20	14,60	137,00	302/2011
	Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,24	18,00	75,84	398/11дели
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	12,70	60,25	Пром.
Итого за Обед		655	14,27	11,16	78,99	465,77	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	0,78	0,00	24,23	99,37	Пром.
	Кекс "Столичный"	50	2,60	9,30	28,30	207,10	54-4в-2020
Итого за Полдник		250	3,38	9,30	52,53	306,47	
Ужин							
	Котлета рыбная (минтай)	70	9,80	1,90	5,10	77,20	54-3р-2020
	Картофельное пюре	130	2,50	4,90	20,40	136,10	54-11г-2020

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,24	9,76	48,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	15,20	72,30	Пром.
Итого за Ужин		450	15,42	7,34	73,16	427,20	
Итого за день			43,34	43,51	263,04	1599,41	
Неделя 1, Среда							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	5,75	0,05	37,45	53-19з-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,50	3,34	0,00	40,33	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсянными "Геркулес"	155	4,90	6,57	16,89	144,45	93/2004
	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	54-7гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
Итого за Завтрак		400	13,95	20,86	47,84	409,23	
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	100	1,09	0,33	22,84	91,00	Пром.
Итого за Второй завтрак		100	1,09	0,33	22,84	91,00	
Обед	Салат степной	60	0,90	3,06	5,30	43,00	25/2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,20	1,80	18,30	100,10	54-7с-2020
	Капуста тушеная с мясом	150	16,73	14,55	10,80	240,83	54-10м-2020
	Компот из яблок и вишни	180	0,20	0,09	9,10	38,10	54-4хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	9,40	47,50	Пром.
Итого за Обед		620	23,33	20,60	71,40	549,83	
Полдник							
	Молоко	200	5,74	4,94	9,51	107,00	Пром.
	Кондитерское изделие	50	1,59	3,18	13,64	107,56	Пром.
Итого за Полдник		250	7,33	8,12	23,15	214,56	

Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	200	39,36	28,00	63,40	662,00	235 ДОУ 2001
	Чай черный баховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,10	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,24	9,76	48,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	15,20	72,30	Пром.
Итого за Ужин		450	42,08	28,54	94,76	808,80	
Итого за день			87,78	78,45	259,99	2073,42	
	Неделя 1, Четверг						
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,6	0,04	41,3	53-19з-2020
	Каша жидкая на молоке(манная)	165	5,83	6,38	26,95	188,10	120205/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80	54-9гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
Итого за Завтрак		400	11,57	15,38	56,59	400,50	
Второй завтрак							
	Кисломолочная продукция	100	2,90	2,50	11,00	78,00	Пром.
Итого за Второй завтрак		100	2,90	2,50	11,00	78,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,60	6,00	7,40	87,60	54-7з-2020
	Суп картофельный с горохом	150	5,30	3,20	13,70	105,00	54-8с-2020
	Плов из отварной птицы	180	6,30	22,20	33,57	261,63	180ДОУ2001
	Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,24	18,00	75,84	398/11
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	9,40	47,50	Пром.
Итого за Обед		620	17,10	32,74	100,57	657,87	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	0,78	0,00	24,23	99,37	Пром.
	Коржик молочный	50	3,20	5,50	32,20	190,50	54-2в-2020
Итого за Полдник		250	3,98	5,50	56,43	289,87	
Ужин							
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	11,40	7,90	4,50	134,80	54-10р-2020
	Макароны отварные	130	4,30	4,60	30,50	181,00	54-1г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	54-7хн-2020

	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,24	9,76	48,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	15,20	72,30	Пром.
Итого за Ужин		450	18,82	13,04	82,66	529,70	
Итого за день			54,37	69,16	307,25	1955,94	
	Неделя 1, Пятница						
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	5,75	0,05	37,45	53-19з-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,25	1,67	0,00	20,17	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная кукурузная	160	5,40	8,00	32,10	231,50	54-2к-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
Итого за Завтрак		400	8,80	16,32	57,05	395,82	
Второй завтрак							
	Кисломолочная продукция	100	2,90	2,50	11,00	78,00	Пром.
Итого за Второй завтрак		100	2,90	2,50	11,00	78,00	
Обед							
	Винегрет с растительным маслом	60	0,70	5,90	4,60	69,00	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,50	4,56	7,66	77,64	67 ДОУ 2011
	Гуляш из отварной говядины	80	13,80	11,20	3,30	169,40	54-2м-2020
	Картофельное пюре	130	2,50	4,90	20,40	136,10	54-11г-2020
	Напиток из свежих яблок	180	0,13	0,00	8,67	59,94	кон.бл.
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	12,70	60,25	Пром.
Итого за Обед		685	21,03	21,81	71,23	583,63	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	0,78	0,00	24,23	99,37	Пром.
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,14	142,00	466/2011дели
Итого за Полдник		250	4,66	2,36	50,37	241,37	
Ужин							
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	256/2004
	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	170	3,70	4,80	30,10	178,80	130105/2015

	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	180	0,20	0,00	6,00	24,90	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,24	9,76	48,40	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,25	12,70	60,25	Пром.
Итого за Ужин		450	6,94	8,11	63,18	359,15	
Итого за день			44,33	51,10	252,83	1657,97	
	Неделя 2, Понедельник						
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,6	0,04	41,3	53-19з-2020
	Каша вязкая молочная "Рябчик"	165	5,49	6,30	23,22	170,50	84/2004
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
Итого за Завтрак		400	7,63	11,80	48,16	318,50	
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
Итого за Второй завтрак		100	0,80	0,20	7,50	38,00	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,60	54-13з-2020
	Суп картофельный с клецками	180	4,10	2,90	11,70	89,30	54-6с-2020
	Жаркое по-домашнему	180	18,40	143,00	18,60	275,50	54-9м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	20,70	84,00	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	12,70	60,25	Пром.
Итого за Обед		655	26,90	149,75	86,80	634,95	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	0,78	0,00	24,23	99,37	Пром.
	Кондитерское изделие	50	1,59	3,18	13,64	107,56	Пром.
Итого за Полдник		250	2,37	3,18	37,87	206,93	
Ужин	Салат из белокачанной капусты	60	1,50	6,00	6,80	87,40	54-7з-2020
	Омлет натуральный	150	12,61	19,33	3,15	237,10	54-1о-2020
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	398/дели2011

	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,24	9,76	48,40	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	12,70	60,25	Пром.
Итого за Ужин		435	17,04	26,07	51,08	512,15	
Итого за день			54,74	191,00	231,41	1710,53	
	Неделя 2, Вторник						
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	5,75	0,05	37,45	53-19з-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,25	1,67	0,00	20,17	54-1з-2020
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,30	4,50	14,72	114,88	54-19к-2020
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,50	1,40	8,60	52,90	54-6гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
Итого за Завтрак		400	9,00	14,22	41,87	305,70	
Второй завтрак							
	Кисломолочная продукция	100	2,90	2,50	11,00	78,00	Пром.
Итого за Второй завтрак		100	2,90	2,50	11,00	78,00	
Обед							
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,00	3,70	5,50	59,70	42/Дели2015
	Суп картофельный с крупой (крупя рисовая)	180	1,57	2,05	10,29	65,88	80/2011 Дели
	Рагу из мяса птицы (бройлер-цыпляток)	180	15,10	14,00	20,60	259,00	120609/2015
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	20,70	84,00	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,24	9,76	48,40	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	12,70	60,25	Пром.
Итого за Обед		645	20,49	20,24	79,55	577,23	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	0,78	0,00	24,23	99,37	Пром.
	Булочка творожная	50	3,09	1,87	30,26	142,90	786/2004
Итого за Полдник		250	3,87	1,87	54,49	242,27	

Ужин	Котлета рыбная "Любительская"	70	10,22	32,50	8,12	105,00	256 ДОУ,2011
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,00	5,60	36,80	225,50	54-4г-2020
	Напиток из свежих яблок	195	0,15	0,00	9,40	64,80	Контрольное блюдо
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	12,70	60,25	Пром.
Итого за Ужин		450	20,47	39,25	85,52	535,85	
Итого за день			56,73	78,08	272,43	1739,05	
	Неделя 2, Среда						
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	5,75	0,05	37,45	53-19з-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,25	1,67	0,00	20,17	54-1з-2020
	Каша жидкая на молоке(манная)	160	5,90	6,50	27,60	192,60	120205/2015
	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	54-7гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
Итого за Завтрак		400	13,70	19,12	58,55	437,22	
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	Пром.
Итого за Второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Обед							
	Салат осенний	60	1,00	3,20	7,60	63,00	100516/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,44	4,32	9,36	82,80	54-2с-2020
	Запеканка картофельная с мясом	200	17,00	10,50	45,50	343,33	291 ДОУ,2011
	Компот из изюма	180	0,45	0,00	24,30	99,18	54-6хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	12,70	60,25	Пром.
Итого за Обед		675	22,99	19,17	117,96	728,86	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	0,78	0,00	24,23	99,37	Пром.
	Блины	50	3,40	4,00	17,70	121,00	120701
Итого за Полдник		250	4,18	4,00	41,93	220,37	

Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,25	5,52	18,40	144,37	54-19к-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,20	10,20	48,20	Пром.
Итого за Ужин		450	8,45	6,62	53,80	300,47	
Итого за день			50,82	49,41	293,24	1782,92	
	Неделя 2, Четверг						
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	5,75	0,05	37,45	53-19з-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,25	1,67	0,00	20,17	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	160	6,80	8,20	31,80	230,50	54-13к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80	54-9гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
Итого за Завтрак		400	13,80	20,02	61,45	459,22	
Второй завтрак							
	Кисломолочная продукция	100	2,90	2,50	11,00	78,00	Пром.
Итого за Второй завтрак		100	2,90	2,50	11,00	78,00	
Обед							
	Салат степной	60	0,90	3,06	5,30	43,00	25/2004
	Россольник Ленинградский	180	2,60	4,40	13,50	102,00	54-3с-2020
	Котлета из курицы	70	13,00	3,30	8,50	115,40	54-5м-2020
	Макароны отварные	130	4,30	4,60	30,50	181,00	54-1г-2020
	Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,24	17,88	74,40	398/11дели
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,24	9,76	48,40	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	12,70	60,25	Пром.
Итого за Обед		665	23,72	16,09	98,14	624,45	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	0,78	0,00	24,23	99,37	Пром.
	Кондитерское изделие	50	1,59	3,18	13,64	107,56	Пром.
Итого за Полдник		250	2,37	3,18	37,87	206,93	

Ужин	Тефтели рыбные (минтай)	70	9,10	5,50	8,50	119,70	54-11р-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,00	5,60	36,80	225,50	54-4г-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,20	10,20	48,20	Пром.
Итого за Ужин		450	19,20	12,20	80,40	500,10	
Итого за день			61,99	53,99	288,86	1868,70	
Неделя 2, Пятница							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	5,75	0,05	37,45	53-19з-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,25	1,67	0,00	20,17	54-1з-2020
	Каша "Дружба"	160	3,80	5,00	19,60	143,00	54-16к-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
Итого за Завтрак		400	7,20	13,32	44,55	307,32	
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	Пром.
Итого за Второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Обед							
	Икра свекольная	60	1,60	2,80	9,20	68,00	78/2004
	Суп картофельный с горохом	180	6,30	10,00	16,50	126,50	54-8с-2020
	Плов из отварной птицы	180	6,30	22,20	33,57	261,63	180ДОУ2001
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,42	83,88	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,20	0,25	12,70	60,25	Пром.
Итого за Обед		655	17,84	36,15	110,89	680,56	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	0,78	0,00	24,23	99,37	Пром.
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,14	142,00	466/2011дели
Итого за Полдник		250	4,66	2,36	50,37	241,37	
Ужин							
	Рагу из овощей	200	2,96	5,22	13,39	115,39	77/2004
	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-4хн-2020

	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,90	18,50	80,30	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,00	0,20	10,20	48,20	Пром.
Итого за Ужин		450	6,06	6,42	52,29	286,39	
Итого за день			37,26	58,75	279,10	1611,64	
	Средние показатели за Завтрак		10,33	16,09	52,04	382,16	
	Средние показатели за Второй завтрак		2,05	1,44	15,02	80,20	
	Средние показатели за Обед		20,95	35,12	91,16	619,21	
	Средние показатели за Полдник		3,85	4,31	42,83	234,43	
	Средние показатели за Ужин		17,22	17,20	70,12	480,01	
	Средние показатели за период		54,40	74,14	271,17	1796,01	