



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №15
г. Красноармейска Саратовской области»
Приказ № 79 от 31.08.2021г.


Т.Н. Воробьева

**Примерное десятидневное меню для детей,
посещающих
«Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад №15 г.
Красноармейск Саратовская область»**

составлено на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020.

«Санитарно-эпидемиологические требования
к устройству, содержанию и организации
режима работы в дошкольных
организациях»

"Утверждаю"
 Заведующий МБДОУ "Детский сад № 15
 г. Красноармейска Саратовской области"
 Приказ № 72 от 31.08.2020 года
 Т.Н. Воробьева

Понедельник неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ценность (ккал)	витамины С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	11,35	12,95	50,95	362,475	2,025	185
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	393
	Батон	30	0,9	0,36	6,18	76,93	0	б/н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	6
2 Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
	итого		12,95	25,02	80,36	604,985	16,085	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,4	3,9	6,78	133,36	14,78	67
	Сметана 15 %	4	0,286	1,65	0,369	17,6	2,8	8
	Плов из говядины	200	16,2	16,3	34,2	433	0,76	100
	Кисель из ягодного концентрата	200	0	0	10	119	0	211
	Хлеб пшеничный.	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	147
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5	0	148
	итого		23,956	23,42	94,444	904,675	18,34	
Ужин	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	7,32	5,62	35,16	220,64	0	205
	Икра кабачковая	60	1,098	7,254	4,458	87,78	4,056	6
	Яйца вареные	40	4,42	1,004	0,244	54,636	0	18
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	397
Итого ВСЕГО						510,896		-
						2020,556		

"Утверждаю"
 Заведующий МБДОУ "Детский сад № 15
 г. Красноармейска Саратовской области
 Приказ № 72 от 31.08.2020 года
 Т.Н. Воробьева

Вторник неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ценность (ккал)	витамины С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная «геркулес» жидкая»	200	10,2	15	37,8	326	2	189
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	393
	Батон	30	0,9	0,36	6,18	76,93	0	б/н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	6
2 Завтрак	Снежок	150	4,2	4,8	6,15	118,5	1,05	123
	итого		15,6	31,47	63,56	640,01	7,11	
	Сметана 15 %	4	0,286	1,65	0,369	17,6	2,8	8
Обед	Суп картофельный с макар.изделиями	200	7,7	6,6	23,6	125,1	6,6	100
	Капуста тушеная (гарнир)	180	3,726	5,832	16,974	143,64	30,888	50
	Тфтели из говядины с рисом	80	8,8	13,064	9,664	191,336	0,36	79
	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0	26,96	113	0,8	376
	Хлеб пшеничный.	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	147
Ужин	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5	0	148
	итого		43,222	28,716	120,293	792,391	38,648	
	Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	397
	Запеканка твороженно-манная со сгущенным молоком	100/20	6,495	8,16	33,15	362,66	0,12	75
	Кондит.изд.(печенье)	20	4,1	2,3	13,2	112,8	0	151
Итого					645,28			
ВСЕГО					2077,681			

"Утверждаю"
 Заведующий МБДОУ "Детский сад № 15
 г. Красноармейска Саратовской области
 Приказ № 72 от 31.08.2020 года
 Т.Н. Воробьева

Среда неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ценность (ккал)	витамины С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая гречневая	200	8,725	13,025	31,25	354,4	1,125	66
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	393
	Багон	30	0,9	0,36	6,18	76,93	0	б/н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	6
2 Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
	итого		10,325	25,095	60,66	596,91	15,185	
Обед	Котлеты рыбные любительские.	80	11	3,584	8,904	109,304	2,824	88
	Макаронные изделия отварные	150	7,68	1,1	41,52	206,8	0	204
	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0	26,96	113	0,8	376
	Щи рыбные из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68	0,08	44
	Хлеб пшеничный.	50	6,14	2,14	41,86	107,215	0	147
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5	0	148
	итого		37	9,404	154,729	751,499	0,88	
Ужин	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/20	18,69	12,67	11,4	509	0,25	222
	Какао напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	397
	Кондит. изделия (вафля)	20	0,584	0,666	15,5	85,008	0	152
	Итого					763,828		-
	ВСЕГО					2112,237		

"Утверждаю"
 Заведующий МБДОУ "Детский сад № 15
 г. Красноармейска Саратовской области
 Приказ № 72 от 31.08.2020 года
 Т.Н. Воробьева

Четверг неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,5	19,875	151,25	25	44
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	393
	Батон	30	0,9	0,36	6,18	76,93	0	б/н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	6
2 Завтрак	Снежок	150	4,2	4,8	6,15	118,5	1,05	123
	итого		10,9	21,97	45,635	465,26	30,11	
	Сметана 15 %	4	0,286	1,65	0,369	17,6	2,8	8
Обед	борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	1,46	3,92	10,2	146,785	8,22	30
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,46	7,74	38,14	294	1,14	123
	Рагу из птицы	80	8,91	10,82	14,09	196,3	8,71	324
	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0	26,96	113	0,8	376
	Хлеб пшеничный.	50	6,14	2,14	41,86	107,215	0	147
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5	0	148
	итого		30,296	26,77	153,784	969,4	21,67	
Ужин	Омлет натуральный	80	7,056	13,584	1,352	156,304	0,13	79
	Свекла отварная	60	0,72	0,04	4,8	20,16	5,88	34
	Батон	30	0,9	0,36	6,18	76,93	0	б/н
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	397
Итого				18,784	34,292	401,234	6,91	
ВСЕГО						1835,894		

"Утверждаю"
 Заведующий МБДОУ "Детский сад № 15"
 г. Красноармейска Саратовской области
 Приказ № 72 от 31.08.2020 года
 Т.Н. Воробьева

Пятница неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ценность (ккал)	витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	7,9	12,725	32,925	278,95	1,125	68
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	393
	Батон	30	0,9	0,36	6,18	76,93	0	б/н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	6
2 Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (блоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
	итого		9,5	24,795	62,335	521,46	15,185	
	Сметана 15 %	4	0,286	1,65	0,369	17,6	2,8	8
Обед	Суп картофельный с клетками на курином бульоне	200	1,64	2,48	10,06	142,8	4,6	45
	Мясо отварное (курицы) тушеное с картофелем по домашнему	200	16,52	14,98	17,38	280,14	7,88	102
	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0	26,96	113	0,8	376
	Хлеб пшеничный.	50	6,14	2,14	41,86	107,215	0	147
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5	0	148
	итого		28,626	21,75	118,794	755,255	16,08	
Ужин	Манные биточки со сгущ.молоком	150/20	6,39	4,695	37,815	567	0,495	199
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	397
	Кондит.изделия (вафля)	20	0,584	0,666	15,5	85,008	0	152
Итого			11,774	10,161	75,275	799,848	1,395	

ВСЕГО

2076,563

"Утверждаю"
 Заведующий МБДОУ "Детский сад № 15
 г. Красноармейска Саратовской области
 Приказ № 72 от 31.08.2020 года
 Т.Н. Воробьева

Понедельник вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ценность (ккал)	витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	11,35	12,95	50,95	362,475	2,025	185
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	393
	Батон	30	0,9	0,36	6,18	76,93	0	б/н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	6
2 Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
	итого		12,95	25,02	80,36	604,985	16,085	
	Сметана 15 %	4	0,286	1,65	0,369	17,6	2,8	8
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,4	3,9	6,78	133,36	14,78	67
	Плов из говядины	200	16,2	16,3	34,2	433	0,76	100
	Кисель из ягодного концентрата	200	0	0	10	119	0	211
	Хлеб пшеничный.	50	6,14	2,14	41,86	107,215	0	147
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5	0	148
	итого		27,026	24,49	115,374	904,675	18,34	
Ужин	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,32	5,62	35,16	220,64	0	205
	Яйца вареные	40	4,42	1,004	0,244	54,636	0	18
	Икра кабачковая	60	1,098	7,254	4,458	87,78	4,056	6
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	397
Итого			17,638	18,678	61,822	510,896	4,956	

ВСЕГО

2020,556

"Утверждаю"
 Заведующий МБДОУ "Детский сад № 15
 г. Красноармейска Саратовской области
 Приказ № 72 от 31.08.2020 года
 Т.Н. Воробьева

Вторник вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ценность (ккал)	витамины С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная «геркулес» жидкая»	200	10,2	15	37,8	326	2	189
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	393
	Батон	30	0,9	0,36	6,18	76,93	0	б/н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	6
2 Завтрак	Снежок	150	4,2	4,8	6,15	118,5	1,05	123
	итого		15,6	31,47	63,56	640,01	7,11	
	Сметана 15 %	4	0,286	1,65	0,369	17,6	2,8	8
Обед	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66	81
	Картофельное пюре	150	4,34	6,24	10,72	165,2	4,18	58
	Котлета мясная	70	12,424	9,424	12,856	185,336	0,67	259
	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0	26,96	113	0,8	282
	Хлеб пшеничный.	50	6,14	2,14	41,86	107,215	0	147
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5	0	148
	итого		31,33	24,234	127,83	789,451	13,11	
Ужин	Какао напиток с молоком.	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	397
	Лапшевик с творогом запеченный со сгущ.молоком	200/20	17,18	15,04	40,26	365,16	0,16	212
	Кондит.изделия (печенье)	20	4,1	2,3	13,2	112,8	0	151
Итого			27,48	23,74	75,82	647,78	1,24	
ВСЕГО						2077,241		

"Утверждаю"
 Заведующий МБДОУ "Детский сад № 15"
 г. Красноармейска Саратовской области
 Приказ № 72 от 31.08.2020 года
 Т.Н. Воробьева

Среда вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ценность (ккал)	витамины С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая гречневая	200	8,725	13,025	31,25	354,4	0,9	66
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	393
2 Завтрак	Батон	30	0,9	0,36	6,18	76,93	0	б/н
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
	итого		10,245	17,845	60,53	530,91	14,96	
Обед	Рыба тушеная в томате с овощами	95	6,736	0,424	2,52	80,032	0,9	90
	салат из капусты и консервированной кукурузы с раст.маслом	60	0,99	4,254	2,946	54,462	15,456	13
	Макаронные изделия отварные	150	7,68	1,1	41,52	206,8	0	204
	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0	26,96	113	0,8	376
	Суп рыбный из консервов	200	9,04	2,45	14,17	132,45	6,95	46
	Хлеб ржаной.	50	6,14	2,14	41,86	107,215	0	147
	Хлеб пшеничный.	50	3	0,5	22,165	94,5	0	148
	итого		34,626	10,868	152,141	788,459	24,106	
Ужин	Вареники ленивые	150	17	15	22,8	332,31	2,13	230
	Сметана 15 %	11	0,786	4,53	1,014	48,4	7,7	8
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	6
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	397
	Кондит.изделия (печенье)	20	4,1	2,3	13,2	112,8	0	151
Итого Всего			26,766	33,88	59,104	707,35	10,73	-

2026,719

Четверг вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ценность (ккал)	витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,5	19,875	151,25	25	44
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	393
	Батон	30	0,9	0,36	6,18	76,93	0	б/н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	6
2 Завтрак	Снежок	150	4,2	4,8	6,15	118,5	1,05	123
	итого		10,9	21,97	45,635	465,26	30,11	
	Сметана 15 %	4	0,286	1,65	0,369	17,6	2,8	8
Обед	борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	1,46	3,92	10,2	146,785	8,22	30
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,46	7,74	38,14	294	1,14	123
	Рагу из птицы	80	8,91	10,82	14,09	196,3	8,71	324
	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0	26,96	113	0,8	376
	Хлеб пшеничный.	50	6,14	2,14	41,86	107,215	0	147
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5	0	148
	итого		30,296	26,77	153,784	969,4	21,67	
Ужин	Омлет натуральный	80	7,056	13,584	1,352	156,304	0,13	79
	Свекла отварная	60	0,72	0,04	4,8	20,16	5,88	34
	Батон	30	0,9	0,36	6,18	76,93	0	б/н
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	397
Итого			13,476	18,784	34,292	401,234	6,91	
ВСЕГО						1835,894		

"Утверждаю"
 Заведующий МБДОУ "Детский сад № 15"
 г. Красноармейска Саратовской области
 Приказ № 72 от 31.08.2020 года
 Т.Н. Воробьева

Пятница вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ценность (ккал)	витамин С	номер рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,25	10,25	37,875	320,975	0,275	415
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	393
	Батон	30	0,9	0,36	6,18	76,93	0	б/н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	6
2 Завтрак	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144
	итого		7,85	22,32	67,285	563,485	14,335	
	Сметана 15 %	4	0,286	1,65	0,369	17,6	2,8	8
Обед	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне	200	2,42	1,62	13,2	183,78	7,08	39
	Мясо отварное (курицы) тушеное с картофелем и капустой по домашнему	200	16,52	14,98	17,38	280,14	7,88	102/1
	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0	26,96	113	0,8	376
	Хлеб пшеничный.	50	6,14	2,14	41,86	107,215	0	147
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,165	94,5	0	148
	итого		29,406	20,89	121,934	796,235	18,56	
	Оладья со сгущ.молоком	120/25	9,924	8,796	51,684	325,596	0,156	168
	Какао напиток с молоком.	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	397
	Кондит.изделия (вафля)	20	0,584	0,666	15,5	85,008	0	152
Итого			16,708	15,862	89,544	580,424	1,236	

ВСЕГО

1940,144