

СОГЛАСОВАНО



Директор МАОУ "Общественный центр №1"
Волгина С.А.

«*22*» *мая* 20*23* г.

Заведующий отделом дошкольного образования
В.Ю. Шалаева



УТВЕРЖДАЮ



Н.А. Комарица
Ведущий специалист

«*22*» *мая* 20*23* г.

**10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
№10-ДС/3590-20/132 от 02 ноября 2022 года**

для питания детей в детских дошкольных учреждениях, оказывающих услуги по воспитанию и обучению, уходу и присмотру за детьми, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: 3-7 лет.

Часы пребывания: 8-10 часов.

Приемы пищи: завтрак, 2 завтрак, обед, полдник.

г. Тюмень, 2023г.

Меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------|--|------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 день | | | | | | |
| завтрак | Каша манная жидкая | 200 | 6,1 | 10,5 | 56,6 | 352,8 |
| | Бутерброд с маслом | 15/5 | 1,6 | 3,8 | 7,4 | 70 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 51 |
| | Фрукт в ассортименте | 100 | 0,2 | 0,0 | 15,4 | 62 |
| итого за завтрак | | 520 | 8,0 | 10,5 | 56,6 | 352,8 |
| Второй завтрак | Сок | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,2 | 89 |
| итого за второй завтрак | | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,2 | 89 |
| обед | Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,8 | 4,0 | 4,3 | 56 |
| | Рассольник домашний с мясом и сметаной | 180/10/5 | 4,7 | 3,8 | 8,7 | 88 |
| | Филе птицы запеченное с яйцом | 70 | 9,2 | 8,4 | 3,1 | 125 |
| | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,2 | 5,1 | 29,0 | 178 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,3 | 0,0 | 14,1 | 58 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 51 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,6 | 0,3 | 13,2 | 58 |
| итого за обед | | 660 | 20,5 | 22,0 | 83,7 | 614,3 |
| полдник | Булочка с джемом | 50 | 2,2 | 4,1 | 25,0 | 146 |
| | Кисломолочный напиток в ассортименте | 200 | 6,8 | 6,4 | 9,2 | 122 |
| итого за | | 250 | 9,0 | 10,5 | 34,2 | 267 |

| | | | | | | |
|-----------------------|--|--|-----------|-----------|------------|-------------|
| полдник | | | | | | |
| Итого за день: | | | 38 | 43 | 197 | 1324 |

Меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------|------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| День 2 | | | | | | |
| завтрак | Каша молочная ассорти | 200 | 6,5 | 6,5 | 21,2 | 169 |
| | Бутерброд с сыром | 20/15 | 5,3 | 3,7 | 7,2 | 83,3 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 4,2 | 15,9 | 115 |
| итого за завтрак | | 435 | 15,1 | 14,4 | 44,2 | 366,8 |
| Второй завтрак | Яблоки печеные | 150 | 0,7 | 0,7 | 20,1 | 88,9 |
| итого за второй завтрак | | | 0,7 | 0,7 | 20,1 | 88,9 |
| обед | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,8 | 4,1 | 7,5 | 70 |
| | Суп гороховый с гренками | 180/20 | 4,4 | 3,1 | 22,9 | 137 |
| | Жаркое домашнему | 200 | 11,3 | 12,9 | 22,7 | 252 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 20,0 | 81,4 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| итого за обед | | 660 | 17,9 | 20,9 | 97,0 | 648 |
| полдник | Кондитерское изделие промышленного | 50 | 2,8 | 3,9 | 25,4 | 148 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|-----|------------|-------------|-------------|-------------|
| | производства | | | | | |
| | Молоко питьевое кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 11,8 |
| итого за полдник | | | 8,6 | 10,3 | 34,8 | 266 |
| Итого за день: | | | 42 | 46 | 196 | 1370 |

Меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическа я ценность (ккал) |
|--|--|--------------|------------------|-------------|-------------|---------------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| День 3 | | | | | | |
| завтрак | Каша рисовая жидкая | 200 | 5,1 | 6,2 | 21,8 | 163 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/10 | 1,8 | 0,2 | 24,4 | 107 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,5 | 2,2 | 10,2 | 71 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| итого за завтрак | | 415 | 12,5 | 14,5 | 48,7 | 375,3 |
| Второй завтрак | Сок в ассортименте | 200 | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 |
| итого за второй завтрак | | 200 | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 |
| обед | Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком | 60 | 1,1 | 4,1 | 5,3 | 63 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной | 180/10/5 | 4,1 | 4,9 | 5,6 | 83 |
| | Печень говяжья по- | 80 | 11,2 | 9,6 | 2,9 | 143 |

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | строгановски | | | | | |
| | Макароны отварные с овощами | 150 | 2,5 | 2,8 | 35,8 | 178 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| итого за обед | | 665 | 20,2 | 22,0 | 91,5 | 645 |
| полдник | Вареники ленивые с молоком сгущённым | 150 | 9,9 | 10,8 | 25,0 | 237 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 |
| итого за полдник | | 330 | 10,0 | 10,8 | 35,6 | 279,6 |
| Итого за день: | | | 43,0 | 47,3 | 198,2 | 1391 |

Меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| День 4 | | | | | | |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,7 | 5,9 | 20,3 | 157 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| | Бутерброд с маслом | 15/5 | 1,6 | 3,8 | 7,4 | 70 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 51 |
| итого за завтрак | | 460 | 12,5 | 14,3 | 40,6 | 341 |
| Второй завтрак | Напиток из шиповника | 180 | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 |
| итого за второй | | 180 | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| завтрак | | | | | | |
| обед | Салат из капусты белокочанной | 60 | 1,0 | 4,0 | 5,0 | 60 |
| | Суп картофельный с рыбой | 180/50 | 6,4 | 6,4 | 15,1 | 144 |
| | Котлета домашняя из говядины и свинины запеченная | 70 | 10,4 | 8,4 | 6,9 | 145 |
| | Рагу овощное | 150 | 2,7 | 4,1 | 17,0 | 116 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 62 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 51 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| итого за обед | | 690 | 21,9 | 23,5 | 79,3 | 616,1 |
| полдник | Мучное изделие промышленного производства | 50 | 0,9 | 1,2 | 34,1 | 151 |
| | Молоко питьевое кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |
| итого за полдник | | 250 | 6,7 | 7,6 | 43,5 | 269,4 |
| Итого за день: | | | 41 | 45 | 186 | 1317 |

Меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическа я ценность (ккал) |
|----------------|--------------------------|--------------|------------------|------|----------|---------------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| День 5 | | | | | | |
| завтрак | Каша гречневая жидкая | 200 | 6,2 | 6,1 | 26,5 | 186 |
| | Бутерброд с джемом | 20/20 | 1,2 | 0,5 | 19,6 | 88 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,3 | 2,5 | 14,8 | 90,9 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| итого за завтрак | | 440 | 9,7 | 9,1 | 60,9 | 364,2 |
| Второй завтрак | Сок | 200 | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 |
| итого за второй завтрак | | 200 | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 |
| обед | Икра морковная | 60 | 1,2 | 3,9 | 5,3 | 61 |
| | Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной | 180/10/5 | 3,9 | 4,9 | 12,8 | 111 |
| | Рыба припущенная в сметане | 80 | 9,9 | 7,9 | 2,5 | 121 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,0 | 4,1 | 23,5 | 142 |
| | Кисель из свежих ягод | 180 | 0,3 | 0,2 | 15,4 | 64,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 0,6 | 0,3 | 13,2 | 58,2 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 68,5 |
| итого за обед | | 665 | 19,8 | 21,8 | 87,8 | 627 |
| полдник | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,4 | 3,4 | 27,2 | 153 |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 9,1 | 3,2 | 118 |
| итого за полдник | | 250 | 10,3 | 12,0 | 29,7 | 267,6 |
| Итого за день: | | | 40 | 43 | 201 | 1349 |

Меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |

| День 6 | | | | | | |
|--------------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| завтрак | Каша ячневая жидкая | 200 | 6,5 | 7,7 | 25,3 | 196 |
| | Бутерброд с маслом | 15/5 | 1,6 | 3,8 | 7,4 | 70 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 51 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 0,3 | 0,2 | 6,6 | 29 |
| итого за завтрак | | 420 | 8,5 | 11,6 | 51,9 | 345,4 |
| Второй завтрак | Сок | 200 | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 |
| итого за второй завтрак | | | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 |
| обед | Салат «Степной» из разных овощей | 60 | 1,0 | 3,0 | 4,5 | 49 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180/15 | 4,1 | 3,6 | 15,1 | 109 |
| | Плов из птицы | 200 | 12,4 | 13,5 | 24,5 | 269 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 20,2 | 81,4 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| итого за обед | | 655 | 18,9 | 20,9 | 88,0 | 615,8 |
| полдник | Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным | 150 | 9,9 | 6,7 | 21,2 | 184,7 |
| | Молоко питьевое кипячёное | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,5 | 95 |
| итого за полдник | | 330 | 15,1 | 11,2 | 29,7 | 280,0 |
| Итого за день: | | | 54 | 60 | 261 | 1800 |

Меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------|---|------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| День 7 | | | | | | |
| завтрак | Каша пшённая жидкая | 200 | 4,2 | 7,2 | 20,2 | 162 |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 30 | 4,3 | 5,8 | 7,7 | 100 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 4,2 | 15,9 | 115 |
| итого за завтрак | | 430 | 11,8 | 17,2 | 43,8 | 377,2 |
| Второй завтрак | Сок | 200 | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 |
| итого за второй завтрак | | | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 |
| обед | Салат картофельный с кукурузой и морковью «Мозаика» | 60 | 1,3 | 4,0 | 7,5 | 71 |
| | Свекольник с мясом и со сметаной | 180/10/5 | 4,1 | 4,2 | 12,5 | 104 |
| | Биточки печеночные | 80 | 12,7 | 6,4 | 8,2 | 141 |
| | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,2 | 5,1 | 29,0 | 178 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 62 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 38 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 |
| итого за обед | | 665 | 23,5 | 20,1 | 88,8 | 629 |
| полдник | Полоска песочная с молоком сгущённым | 50 | 1,6 | 4,9 | 25,0 | 151 |

| | | | | | | |
|-------------------------|---------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 51 |
| | фрукт | 100 | 1,2 | 0,3 | 11,8 | 55 |
| итого за полдник | | 350 | 2,9 | 5,2 | 49,4 | 256,0 |
| Итого за день: | | | 38 | 43 | 204 | 1353 |

Меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------|---|------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| День 8 | | | | | | |
| завтрак | Суп молочный с крупой | 200 | 3,1 | 4,4 | 19,0 | 128 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| | Бутерброд с джемом | 20/20 | 1,2 | 0,5 | 19,6 | 88 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,3 | 2,5 | 14,8 | 90,9 |
| итого за завтрак | | 480 | 11,7 | 12,0 | 53,7 | 369,2 |
| Второй завтрак | Сок | 200 | 0,3 | 0,0 | 22,1 | 89,4 |
| итого за второй завтрак | | 200 | 0,3 | 0,0 | 22,1 | 89,4 |
| обед | Свекла отварная с маслом растительным | 60 | 1,0 | 4,0 | 4,3 | 57 |
| | Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной | 180/10/5 | 4,7 | 4,9 | 11,2 | 108 |
| | Котлеты рыбные любительские | 80 | 11,5 | 8,8 | 5,8 | 148 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,0 | 4,1 | 23,5 | 143 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 20,0 | 81,4 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |

| | | | | | | |
|-------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 |
| итого за обед | | 680 | 21,5 | 22,7 | 88,3 | 643,5 |
| полдник | Мучное изделие промышленного производства | 50 | 4,2 | 7,9 | 19,5 | 166 |
| | Чай с молоком | 200 | 2,5 | 2,2 | 14,9 | 89 |
| итого за полдник | | 250 | 6,7 | 10,1 | 34,4 | 255,3 |
| Итого за день: | | | 40 | 45 | 198 | 1357 |

Меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------|------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| День 9 | | | | | | |
| завтрак | Омлет натуральный с подгарнировкой | 180 | 10,6 | 8,4 | 8,4 | 151 |
| | Бутерброд с сыром | 20/15 | 5,3 | 3,7 | 7,2 | 83,3 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 51 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,6 | 0,2 | 7,6 | 35 |
| итого за завтрак | | 415 | 17,0 | 12,5 | 44,6 | 358,7 |
| Второй завтрак | Яблоки печеные | 150 | 0,7 | 0,7 | 20,1 | 89 |
| итого за второй завтрак | | | 0,7 | 0,7 | 20,1 | 89 |
| обед | Винегрет овощной | 60 | 1,0 | 4,1 | 7,6 | 71 |
| | Суп лапша домашняя с курицей | 180/10 | 4,1 | 4,2 | 15,2 | 115,0 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Шницель из мяса (свинина мясная и говядина) | 70 | 9,2 | 8,8 | 8,3 | 149 |
| | Овощи припущенные в сметане | 150 | 1,9 | 5,1 | 15,4 | 115 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,5 | 0,0 | 16,2 | 67 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 52 |
| итого за обед | | 650 | 17,8 | 22,9 | 81,5 | 602,9 |
| полдник | Булочка «Нежная» | 50 | 1,5 | 3,9 | 28,5 | 155 |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 5,5 | 6,0 | 12,3 | 125 |
| итого за полдник | | 250 | 7,0 | 9,9 | 40,8 | 280 |
| Итого за день: | | | 42 | 46 | 187 | 1331 |

Меню

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическа я ценность (ккал) |
|--|---|--------------|------------------|-------------|-------------|---------------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| День 10 | | | | | | |
| завтрак | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | 200 | 5,9 | 6,4 | 28,8 | 196 |
| | Бутерброд с маслом | 20/10 | 1,8 | 7,1 | 9,9 | 111 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,5 | 42 |
| итого за завтрак | | 410 | 7,8 | 13,5 | 49,2 | 350 |
| Второй завтрак | Сок | 200 | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 |
| итого за второй завтрак | | | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 |

| | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| обед | Салат из моркови с сыром | 60 | 1,7 | 4,7 | 7,4 | 78,6 |
| | Уха рыбацкая | 180/50 | 6,2 | 6,1 | 15,1 | 140 |
| | Биточки рубленые из птицы запеченные | 70 | 8,7 | 8,9 | 10,3 | 156 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 2,1 | 2,8 | 27,4 | 147 |
| | Кисель из свежих ягод | 180 | 0,3 | 0,2 | 15,4 | 64,3 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 38 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 |
| итого за обед | | 690 | 20,8 | 23,1 | 92,0 | 658,5 |
| полдник | Суфле творожное со сладкой глазурью | 150 | 12,9 | 9,6 | 24,4 | 236 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 |
| итого за полдник | | 330 | 13,0 | 9,6 | 35,0 | 278,4 |
| Итого за день: | | | 42 | 46 | 199 | 1377 |