

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №93»
муниципального образования города Братска

665710, Иркутская область, г. Братск, ул. Баркова, 43А
 E-mail: elsab93@mail.ru

Телефон: (3953) 44-24-06
 ИНН 3803203839, КПП 380401001

УТВЕРЖДЕНО
 приказом Заведующего МБДОУ «ДСОВ № 93»
 от 05.09.2023 г. № 195
 _____ И. Н. Савина
 (подпись)

Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд для детей с 3 – 7 лет
с 12 - часовым пребыванием

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Геркулес молочная	200	8	7	35	250	330
	Масло сливочное	5		4		33	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	25	2	1	13	65	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
Итого за Завтрак		425	13	14	63	443	
Завтрак второй							
	Компот из яблок	100			4	17	359
Итого за Завтрак второй		100			4	17	
Обед							
	Салат свекла с кукурузой	50	1	2	4	41	599,04
	Суп с крупой	200	1	5	18	120	462
	Тефтели из мяса в соусе	70	5	10	13	125	73
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	16	177	285
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	Пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	Пром
Итого за Обед		685	14	20	90	641	
Полдник							
	Булочка Молочная	50	2	3	27	130	182
	Молоко свежее пастеризованное	200	5	6	9	107	Пром
Итого за Полдник		250	7	9	36	237	
Ужин							
	Яблоки печеные (дольки)	60			9	40	529
	Запеканка Нежная творожная, с подливкой из повидла	170	11	11	45	289	189,03
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
Итого за Ужин		450	14	11	78	443	
Итого за день		1 910	48	54	271	1781	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	7	7	30	205	488
	Масло сливочное	5		4		33	530
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	25	2	1	13	65	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
Итого за Завтрак		425	13	15	60	420	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед	Икра морковная с луком	50	1	1	5	31	292
	Щи Русские	200	2	6	20	153	524
	Биточки или котлеты кур (духовые)	70	10	8	18,75	172	130
	Пюре картофельно - морковное	130	3	6	13	115	315
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	Пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	Пром
Итого за Обед		685	20	21	93,75	640	
Полдник							
	Булка деревенская	50	2	3	20	120	589
	Кефир с сахаром	200	6	5	14	121	343,01
Итого за Полдник		250	8	8	34	241	
Ужин							
	Запеканка печени с крупой и овощами	70	5,5	14	9	128	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	3	36	197	309
	Чай фруктовый	180			7	29	560,07
	Яблоки свежие	100			10	44	Пром
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	Пром
Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром	
Итого за Ужин		540	14,5	17	79	483	
Итого за день		2 000	55,5	61	272,75	1809	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Манная молочная	200	6,5	7	27,25	182	334
	Масло сливочное	5		4		33	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	25	2	1	13	65	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
Итого за Завтрак		425	13,5	16	58,25	404	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	Пром
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Салат Розовые щечки	50	1	2	4	39	415
	Суп Волна	200	3	6	22	146	495
	Котлета рыбная с морковью	70	10,5	7	13	137	162
	Пюре картофельное луковое	130	3	4	16	111	318
	Компот из яблок	180			7	31	359
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	Пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	Пром
Итого за Обед		685	21,5	19	86	580	
Полдник							
	Творожная лепешка	50	3	4	24	144	591,01
	Кефир с сахаром	200	6	5	14	121	343,01
Итого за Полдник		250	9	9	38	265	
Ужин							
	Апельсин свежий	100	1		8	38	Пром
	Каша курляндская с птицей	200	10	17	23	300	588,01
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
Итого за Ужин		520	14	17	55	452	
Итого за день		1 980	59	61	247,25	1747	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый	200	7	7	24	185	485
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Чай Братский	200	2	3	13	90	559
	Батон белый	25	2	1	13	65	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
Итого за Завтрак		450	14	14	55	404	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	Пром
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Икра морковная с луком	50	1	1	5	25	292
	Щи столичные с мясом	200	4	8	22	110	524,01
	Котлеты Летние из говядины	70	8	10	19	166	49
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	130	3	3	16	177	285
	Напиток из шиповника	180			11	47	367,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	Пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	Пром
Итого за Обед		685	20	22	97	641	
Полдник							
	Булочка Космонавта с творогом, морковью	50	2	4	23	145	181
	Молоко свежее пастеризованное	200	5	6	9	107	Пром
Итого за Полдник		250	7	10	32	252	
Ужин							
	Рыбные рулетики в бульоне	200	6	9	17	200	122,02
	Кисель молочная нежность	180	4	5	19	133	348,01
	Яблоки свежие	100			10	44	Пром
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
Итого за Ужин		520	13	14	63	462	
Итого за день		2 005	55	60	257	1805	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Ячневая молочная	200	5	7	23	189	341
	Масло сливочное	5		4		33	530
	Кофе на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	25	2	1	13	65	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
Итого за Завтрак		425	12	16	55	424	
Завтрак второй							
	Напиток цитрусовый	100			5	21	372,01
Итого за Завтрак второй		100			5	21	
Обед							
	Закуска свекла с чесноком	50	1	2	4	39	421
	Суп рыбный (консервы)	200	5	8	20	146	516
	Суфле куриное	70	6	7	10	151	150
	Соус Томат	40		2	2	25	452
	Пюре картофельное	130	3	4	17	116	316,01
	Компот из чернослив	180			13	55	356,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	Пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	Пром
Итого за Обед		725	19	23	90	648	
Полдник							
	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Пряники	30	2,5	4	38,75	212	Пром
	Йогурт фруктовый	200	7	5	11	116	Пром
Итого за Полдник		270	9,5	9	55,75	355	
Ужин							
	Огурец солёный консервированный	50			1	5	385
	Омлет	170	9	16	23,25	280	220
	Чай русский	200			10	40	565,01
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
Итого за Ужин		460	12	16	51,25	410	
Итого за день		1 980	52,5	64	257	1858	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба (рис, пшено)	200	7,5	8	25,25	187	335,01
	Масло сливочное	5		4		33	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	25	2	1	13	65	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
Итого за Завтрак		425	12,5	15	53,25	380	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	Пром
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Икра свекольная с луком	50	1	1	5	34	293
	Суп овощной	200	2	4	11	120	499
	Жаркое по -домашнему мясное	200	13	17	41	325	39,01
	Компот из сухофруктов	180			13	53	355,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	541
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	541,02
Итого за Обед		685	20	22	94	648	
Полдник							
	Булочка Сдобная	70	4	6	45	269	234
	Молоко свежее пастеризованное	200	5	6	9	107	Пром
Итого за Полдник		270	9	12	54	376	
Ужин							
	Запеканка творожно - вермишелевая с соусом ваниль молочная	170	12	11	45	262	195,03
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Яблоки печеные (дольки)	60			9	40	529
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
Итого за Ужин		450	15	11	78	416	
Итого за день		1 930	57,5	60	289,25	1866	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Боярская пшено, изюм	200	5	6	24	192	328
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Кофе на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	25	2	1	13	65	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
Итого за Завтрак		430	14	14	56	432	
Завтрак второй							
	Напиток из вишни	100			9	38	361
Итого за Завтрак второй		100			9	38	
Обед							
	Икра овощная	50	1	3	4	30	381,04
	Борщ Вегетарианский	200	1	2	14	100	467
	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе.	80	7	12	26	200	38,01
	Пюре картофельное мягкое	130	3	5	16	118	317
	Компот из яблок	180			7	31	359
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	Пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	Пром
Итого за Обед		695	16	22	91	595	
Полдник							
	Гренки сладкие ванильные	50	1	2	20	100	540,03
	Кефир с сахаром	200	6	5	14	121	343,01
Итого за Полдник		250	7	7	34	221	
Ужин							
	Салат Розовые щечки	50	1	2	4	39	415
	Рагу из кур	180	8,5	14	32	320	147
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Апельсин свежий	100	1		8	38	Пром
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
Итого за Ужин		550	13,5	16	67	508	
Итого за день		2 025	50,5	59	257	1794	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Гречневая молочная	200	7	8	27	194	331
	Масло сливочное	5		4		33	530
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	25	2	1	13	65	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
Итого за Завтрак		425	13	16	57	409	
Завтрак второй							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	Пром
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	50			1	5	385
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	4	17	120	498
	Плов с курицей	200	15	13	40	390	142
	Напиток из лимонов	180			9	38	364,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	Пром
Хлеб ржаной	20	1		7	34	Пром	
Итого за Обед		685	21	17	91	669	
Полдник							
	Суфле творожное "Розовое"	50	4	3	15	68	210
	Молоко свежее пастеризованное	200	5	6	9	107	Пром
Итого за Полдник		250	9	9	24	175	
Ужин							
	Макароны отварные с сыром	180	9	12	33,25	302	25
	Чай витаминный	180			8	34	560,03
	Яблоки свежие	100			10	44	Пром
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	Пром
Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром	
Итого за Ужин		500	12	12	68,25	465	
Итого за день		1 960	56	54	250,25	1764	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Веснушка манная	200	7	8	34	224	329
	Масло сливочное	5		4		33	530
	Чай с молоком сгущенным	180	3	2	14	80	564
	Батон белый	25	2	1	13	65	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
Итого за Завтрак		425	13	15	66	428	
Завтрак второй							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
Итого за Завтрак второй		100			6	25	
Обед							
	Салат свекла с сыром	50	3	4	3	62	420
	Щи по - Уральски	200	2	5	15	70	464
	Рыбный батончик (паровой)	70	5,5	5	15,75	115	174
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Пюре картофельно - морковное	130	3	6	13	115	315
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	Пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	Пром
Итого за Обед		735	19,5	24	89,75	596	
Полдник							
	Пирог Пухарик	60	2,5	2	31,75	190	247
	Снежок	200	5	5	22	153	Пром
Итого за Полдник		260	7,5	7	53,75	343	
Ужин							
	Куриные рулетики в бульоне	200	11	14	27	297	122,04
	Напиток Росинка чайный	180			13	54	370
	Мандарины свежие	100	1		8	35	Пром
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
Итого за Ужин		520	15	14	65	471	
Итого за день		2 040	55	60	280,5	1863	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Пшеничная молочная	200	7	7	24	215	335
	Масло сливочное	5		4		33	530
	Кофе напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	25	2	1	13	65	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
Итого за Завтрак		425	13	15	54	424	
Завтрак второй							
	Компот из брусники св/мор	100			5	22	353,01
Итого за Завтрак второй		100			5	22	
Обед							
	Икра луковая	50	1	4	5	54	381,02
	Рассольник с крупой	200	2	5	13	108	514
	Голубцы рубленые с птицей	80	5	2	7	85	131
	Соус Томат	50		2		31	452
	Гарнир каша гречка с овощами	130	6	7	25	186	278,01
	Компот из изюма	180			15	62	350,01
	Хлеб пшеничный белый	35	3		17	82	Пром
Хлеб ржаной	20	1		7	34	Пром	
Итого за Обед		745	18	20	91	642	
Полдник							
	Пирожок с морковью	50	3	4	21	128	253
	Молоко свежее пастеризованное	200	5	6	9	107	Пром
Итого за Полдник		250	8	10	30	235	
Ужин							
	Салат Нежность (морковь, зел.горошек)	50	1	2	3	36	410,01
	Омлет Деревенский с картофелем	150	8	20	11	196	221
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Яблоки свежие	100			10	44	Пром
	Хлеб пшеничный белый	25	2		12	59	Пром
Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром	
Итого за Ужин		520	12	22	48	390	
Итого за день		2 040	51	67	228	1713	

Итого за период	19 860	540	600	2610	18000	
Среднее значение за период		54	60	261	1800	

Составил: Яковлева Людмила Николаевна

Утвердил _____ Савина Ирина Николаевна