

Утверждаю  Старкова Л.М.
зав. детсадом

Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.43590-20

10 дневное меню по детсаду № 46 «Буратино» Г.Петушки
для детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Макароны с каб.икрой	150/50	5,9	8,11	31,3	229,76	49
8-30-8-45	Чай сладкий	180	2,3	2,79	12,6	47,7	430
	Хлеб пшенич.	35	3,91	9,45	26,8	201,8	110
2-завтрак	Сок + печенье	100/17	1,85		24,6	118,05	399
9-45-10-17							
Обед							
11-20-12-20	Суп гороховый на курице	200	3,84	4,64	19,6	257,3	88
	Жаркое по домашнему с	200	3,39	4,69	27,7	168,7	51
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,01	21,9	87	40
	Хлеб пшенич. ,ржаной	50	2,45	0,5	25	107	111
Полдник							
	Оладьи с повидлом	140/30	6,9	15,8	53,3	394,2	107
	Кофейный напиток	200	5,22	4,5	8,64	97,2	45
15-40-16-10	Салат морковно-яблочн	60	0,51	0,51	11,2	48	40
	Итого за день:		36,55	51	263	1756,71	

День 2							
Завтрак	Каша геркулес.молочн.	200	6,66	10,99	35,6	216,4	29
8-30-8-45	Кофейный напиток	180	4,32	4,32	22,4	143,6	45
	Хлеб пшенич. с маслом	35/7	3,91	9,45	26,8	201,8	3
	Фрукты	100	0,63	0,14	7,29	28	145
9-45-10-17							
Обед							
11-20-12-20	Щи с курицей со смет	200	1,4	16,5	16,8	295	71
	Ежики рисовые с мясом	200	9,45	12,85	46,9	195,15	88
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	87	40
	Хлеб пшенич.,ржаной	50	2,45	0,5	25	107	111
Полдник							
	Сырники со сгущ. Молок.	200/25	29	20,62	33,8	445	17
	Кисель	180			22	83	233
15-40-16-10	Салат из конс.кукурузы	60	0,5	1,5	15,3	39	17
	Итого за день:		58,6	76,88	274	1840,95	

День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молоч	200	5,86	9,95	26,8	221,38	31
8-30-8-45	Какао	180	5,58	5,58	22,8	163,06	22
	Хлеб пшенич. С сыром	35/12	4,57	4,44	18,7	133,5	7
	Фрукты	100	0,51	0,51	11,2	48	368
9-45-10-17							

Мое меню

	Щи с курицей со сметаной	200	2,99	4,83	28,1	70,22	99
9-12-20	Гречка рассыпчатая	130	5,82	9,74	77,3	456,9	65
	Бефстроганов из гов. сердца	70	13,38	12,62	3,4	180,65	52
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	87	40
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	25	107	111
	Капуста тушеная	150	2,5	5,38	25,6	96,4	23
Полдник	Рыбное суфле	85	10,3	5,9	7,4	124,93	88
15-40-16-10	Чай сладкий	180	12	2,1	14	53	430
	Хлеб пшеничный	35	2,25	0,87	15,4	78,6	110
	Итого за день:		68,49	62,43	298	1820,64	

День 4	Каша рисовая	200	6,98	10,4	25	222,38	33
Завтрак	Кофейный напиток	180	4,32	4,32	22,4	143,6	45
8-30-8-45	Хлеб пшеничн.с маслом	35/7	3,91	9,45	26,8	201,8	3
2-завтрак	Фрукты	100	0,51	0,51	11,2	48	368
9-45-10-17							
Обед	Рассольник с курицей со	200	10,7	2,12	13,2	155,2	32
11-20-12-20	Картофельное пюре	100	3,39	6,69	27,7	128,92	63
	Котлета рыбная	70	11,1	12,42	4,28	155,4	134
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	87	40
	Хлеб ржаной, пшеничны	50/35	2,45	0,5	25	107	111
	Запеканка с повидлом	160/30	8,3	11,2	51	361,5	130
Полдник	Сок	200	1,85		24,6	118,05	399
15-40-16-10	Салат морковный	60	0,36	0,27	8,55	37,8	40
	Итого за день:		54,15	57,89	261	1766,65	

День 5	Каша манная молочн.	200	6,76	10,42	25,9	224,94	34
Завтрак	Кофейный напиток	180	4,32	4,32	22,4	143,6	45
8-30-8-45	Хлеб пшенич. С сыром	35/15	3,91	9,45	26,8	201,8	2
	Сок + печенье	100/15	1,85		24,6	118,05	609
2-завтрак							
9-45-10-17							
Обед	Суп картофельный с курицей	200	5,73	6,13	26,5	144,05	77
11-20-12-20	Капуста тушеная с мясом	200	3,76	5,1	28,5	122,2	200
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	96,76	40
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	25	107	25
	Хлеб пшенич.	35	2,25	0,87	15,4	78,6	110
	Омлет	140	3,8	4	71,9	361,5	56
Полдник	Чай сладкий	200	7,2	5,76	7,56	120,6	430
15-40-16-10	Салат свекольный	60	1	3,5	20,8	77,2	33
	Итого за день:		37,58	50,06	317	1796,3	

День 6	Макароны с каб.икрой	130/50	9,28	10	27,4	248	49
Завтрак	Чай сладкий	180	12	3,1	14	53	430

Мое меню

45	Хлеб пшенич.	35	2,25	0,87	15,4	201,8	110
	Сок + печенье	100 / 15	1,85		24,6	118,05	399
Завтрак							
5-10-17							
Обед	Суп "Русский" с курицей	200	5,38	10,9	6,58	197	770
11-20-12-20	Картофельное пюре	130	7,4	4,58	21	152,73	63
	Суфле из печени	80	12,96	23,39	12,3	303,45	
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	87	40
	Хлеб ржаной, пшеничны	50/35	2,45	0,5	25	107	111
	Плюшка	120	12,56	14,5	5,12	200	474
Полдник	Кофейный напиток	200	4,32	4,32	22,4	143,6	45
15-40-16-10	Салат из конс.кукурузы	60	0,51	0,51	11,2	48	17
	Итого за день:		71,24	72,68	207	1859,63	

День 7	Каша геркулес.молочн.	200	6,66	10,99	22,6	216,4	29
Завтрак	Кофейный напиток	180	4,32	4,32	22,4	143,6	45
8-30-8-45	Хлеб пшенич. С сыром	35/12	4,57	4,44	18,7	133,5	110
	Фрукты	100	0,36	0,27	8,55	37,8	
2-завтрак							
9-45-10-17							
Обед	Суп вермишелевый с курицей	200	2,22	7,98	14	258,1	98
11-20-12-20	Рагу овощное с мясом	200	3,39	4,69	27,7	158,1	64
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	87	40
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	25	107	111
	Запеканка рисово-творожн.со сг. Молоком	200	10,2	15	30,2	557,2	47
Полдник	Кисель	200	5,22	4,5	8,64	97,2	233
15-40-16-10	Салат из морк.с ябл.	50	0,5	1,5	5,3	39	40
	Итого за день:		40,17	54,2	205	1834,9	

День 8	Каша гречневая молочн.	200	6,97	10,4	25	222,4	27
Завтрак	Какао	180	3,58	5,58	22,8	163,06	22
8-30-8-45	Хлеб пшенич. С сыром	35/12	4,57	4,44	18,7	133,5	110
	Фрукты	120	0,36	0,27	8,55	37,8	368a
2-завтрак							
9-45-10-17							
Обед	Суп «Уральский» с курицей со сметаной	200	2,21	2,44	16,1	286,1	205
11-20-12-20	Плов рисовый с мясом	180	14,9	13,5	14,4	232	8
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	87	40
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	25	107	111
	Котлета рыбная	80	8,7	6,23	5,17	165,27	134
Полдник	Капуста тушеная	150	3,16	4,65	31,8	181,74	23
15-40-16-10	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53	8
	Хлеб пшеничный	35	2,25	0,87	15,4	78,6	110

Мое меню

		Итого за день:	61,43	51,99	219	1747,47		
День 9	Каша дружба молоч	200	5,86	9,95	26,8	221,38	34	
Завтрак	Кофейный напиток	180	4,32	4,32	22,4	143,6	45	
8-30-8-45	Хлеб пшеничн.с маслом	35/7	3,91	9,45	26,8	201,8	2	
	Фрукты	100	1,85		24,6	118,05	399	
2-завтрак								
9-45-10-17								
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	200	3,85	5,3	7,6	181,2	99	
11-20-12-20	Капуста тушеная	130	14,78	9,86	27,3	297,67	23	
	Биточки мясные	80	11,1	12,42	4,28	155,4	13	
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	87	40	
	Хлеб ржаной, пшеничны	50/35	2,45	0,5	25	107	111	
	Ватрушка	120	12,4	11	47,4	272	289	
Полдник	Кисель	200			22	83	233	
15-40-16-10	Салат из конс.кукурузы	60	0,68		16,8	80,01	17	
		Итого за день:	61,48	62,81	273	1948,11		

День 10	Вермишель молочная	200	6,58	9	26,1	187,04	10	
Завтрак	Кофейный напиток	180	4,32	4,32	22,4	143,6	45	
8-30-8-45	Хлеб пшенич с сыром	35/15	3,91	9,45	26,8	201,8	2	
	Сок, печенье	100/10	1,85	1,4	24,6	118,05		
2-завтрак								
9-45-10-17								
Обед	Суп «Крестьянский» с курицей	200	2,4	3,17	19,8	256,3	204	
11-20-12-20	Голубцы «ленивые»	200	8,56	13,82	23,7	294,36	274	
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,01	21,9	87	40	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	25	107	111	
	Омлет	140	8,7	6,22	5,16	165,2	56	
Полдник	Салат свекольный	60	1,42	6,09	8,36	93,9	33	
15-40-16-10	Чай сладкий	200	12	3,1	14	53	8	
	Хлеб пшеничный	35	2,25	0,87	15,4	78,6	110	
		Итого за день:	54,72	57,95	233	1785,85		
		Итого за весь период	544,4	597,9	2549	18157,21		
		Среднее значение за период	54,44	59,79	255	1815,72		
		Содержание белков,жиров,углеводо в в меню за период в % от калорийности	3,00	3,29	14			