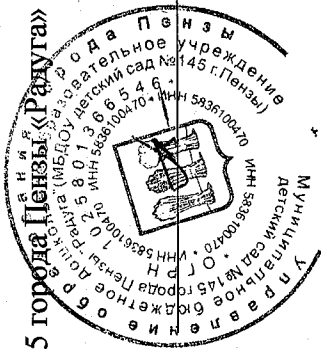


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №145 города Пензы «Радуга»

Утверждаю  
Заведующий  
С.Ю. Кузьмина



**10-дневное меню по организации питания  
воспитанников МБДОУ детский сад №145 г. Пензы  
в возрасте от 3 до 7 лет**

Меню составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Приложение к приказу №30А-О от 01.02.2024г.

# Меню приготавливаемых блюд

| Рацион: Сад             |                             | Неделя: 1 |                  | День: понедельник |          |                         |             |
|-------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |                   |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                         |                             |           | Белки            | Жиры              | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Макароны отварные с маслом  | 180       | 6                | 4                 | 27       | 171                     | 219         |
|                         | Чай с сахаром               | 180       |                  |                   | 8        | 34                      | 411         |
|                         | Хлеб белый                  | 40        | 2                | 1                 | 14       | 71                      | 901,02      |
|                         | Масло сливочное             | 7         |                  | 6                 |          | 52                      | 111         |
|                         | Сыр                         | 6,06      | 4                | 5                 |          | 23                      | 106         |
| Итого за Завтрак        |                             | 413       | 12               | 16                | 49       | 351                     |             |
| Второй завтрак          | Сок                         | 200       | 1                |                   | 20       | 86                      | 130         |
|                         |                             | 200       | 1                |                   | 20       | 86                      |             |
| Итого за Второй завтрак |                             |           |                  |                   |          |                         |             |
| Обед                    | Салат луковый               | 30        |                  | 3                 | 2        | 51                      | 43          |
|                         | Суп картофельный с бобовыми | 180       | 2                | 3                 | 11       | 78                      | 149         |
|                         | Гренки                      | 20        | 3                | 1                 | 17       | 86                      | 176         |
|                         | Котлета из говядины         | 80        | 14               | 14                | 11       | 229                     | 386         |
|                         | Соус томатный               | 20        |                  | 1                 | 1        | 13                      | 462         |
|                         | Пюре картофельное           | 150       | 3                | 7                 | 17       | 147                     | 434         |
|                         | Отвар шиповника             | 180       |                  |                   | 14       | 68                      | 129         |
|                         | Хлеб ржаной                 | 50        | 3                |                   | 13       | 70                      | 115         |
|                         |                             | 710       | 25               | 29                | 86       | 742                     |             |
|                         | Итого за Обед               |           |                  |                   |          |                         |             |
| Полдник                 | Молоко кипяченое            | 180       | 6                | 5                 | 10       | 110                     | 534         |
|                         | Сырники из творога          | 120       | 19               | 17                | 24       | 329                     | 326         |
|                         | Молоко стуженное            | 20        | 1                | 2                 | 11       | 66                      | 490         |
|                         |                             |           |                  |                   |          |                         |             |
| Итого за Полдник        |                             | 320       | 26               | 24                | 45       | 505                     |             |
| Итого за день           |                             | 1 643     | 64               | 69                | 200      | 1684                    |             |

День: вторник

Неделя: 1

| № Сад<br>и пища  | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|-------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|                  |                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| ак               | Суп молочный рисовый          | 180       | 4                | 5    | 15       | 119                        | 170            |
|                  | Кофейный напиток с молоком    | 180       | 3                | 2    | 14       | 71                         | 514            |
|                  | Хлеб белый                    | 40        | 2                | 1    | 14       | 71                         | 901,02         |
|                  | Масло сливочное               | 7         |                  | 6    |          | 52                         | 111            |
|                  | Сыр                           | 6         | 4                | 5    |          | 23                         | 106            |
| Итого за Завтрак |                               | 413       | 13               | 19   | 43       | 336                        |                |
| ой завтрак       | Бифилайф                      | 130       | 4                | 4    | 6        | 75                         | 535            |
|                  | Итого за Второй завтрак       | 130       | 4                | 4    | 6        | 75                         |                |
| о за Обед        | Салат из свеклы с черносливом | 50        | 1                | 3    | 7        | 62                         | 59             |
|                  | Щи со сметаной                | 180       | 1                | 3    | 5        | 49                         | 147            |
|                  | Сметана                       | 11        |                  | 2    |          | 18                         | 488            |
|                  | Макаронник с мясом            | 140       | 28               | 31   | 27       | 500                        | 299            |
|                  | Компот из сухофруктов         | 180       |                  |      | 24       | 99                         | 527            |
|                  | Хлеб ржаной                   | 50        | 3                |      | 13       | 70                         | 115            |
|                  | Итого за Обед                 | 611       | 33               | 39   | 76       | 798                        |                |
| дник             | Салат картофельный            | 60        | 1                | 3    | 8        | 63                         | 62             |
|                  | Котлеты рыбные                | 80        | 20               | 3    | 14       | 166                        | 351            |
|                  | Хлеб пшеничный                | 30        | 2                | 1    | 16       | 80                         | 901,01         |
|                  | Чай с лимоном                 | 180       | 3                | 2    | 11       | 77                         | 412            |
| Итого за Полдник |                               | 350       | 26               | 9    | 49       | 386                        |                |
| Итого за день    |                               | 1 504     | 76               | 71   | 174      | 1595                       |                |

| Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                              |           |                  |      |          |                         |             |
| Суп молочный с изделиями макаронными | 180       | 6                | 5    | 19       | 146                     | 171         |
| Кефир с молоком                      | 180       | 3                | 3    | 13       | 89                      | 416         |
| Хлеб белый                           | 40        | 2                | 1    | 14       | 71                      | 901,02      |
| Масло сливочное                      | 7         |                  | 6    |          | 52                      | 111         |
| Сыр                                  | 6         | 4                | 5    |          | 23                      | 106         |
| Итого за Завтрак                     | 413       | 15               | 20   | 46       | 381                     |             |
| Второй завтрак                       |           |                  |      |          |                         |             |
| Яблоки                               | 140       | 1                | 1    | 19       | 92                      | 401         |
| Итого за Второй завтрак              | 140       | 1                | 1    | 19       | 92                      |             |
| Обед                                 |           |                  |      |          |                         |             |
| Солёный огурец                       | 31,5      |                  |      | 1        | 4                       | 113         |
| Свекольник со сметаной               | 180       | 2                | 3    | 9        | 69                      | 136         |
| Сметана                              | 11        |                  | 2    |          | 18                      | 488         |
| Тефтели из говядины                  | 80        | 15               | 13   | 6        | 197                     | 105         |
| Рагу из овощей                       | 150       | 3                | 8    | 13       | 135                     | 201         |
| Отвар шиповника                      | 180       |                  |      | 14       | 68                      | 129         |
| Хлеб ржаной                          | 50        | 3                |      | 13       | 70                      | 115         |
| Итого за Обед                        | 683       | 23               | 26   | 56       | 561                     |             |
| Полдник                              |           |                  |      |          |                         |             |
| Плюшка Новомосковская                | 80        | 6                | 5    | 41       | 233                     | 255         |
| Кисель                               | 180       |                  |      | 18       | 72                      | 118         |
| Яйцо                                 | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 200,01      |
| Икра морковная                       | 60        | 1                | 6    | 5        | 79                      | 19          |
| Итого за Полдник                     | 360       | 12               | 16   | 64       | 447                     |             |
| Итого за день                        | 1596      | 51               | 63   | 185      | 1481                    |             |

| Наименование блюда                               | Вес блюда | Неделя: 1 | День: четверг    |      |  |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------------------|-----------|-----------|------------------|------|--|----------|-------------------------|-------------|
|                                                  |           |           | Пищевые вещества |      |  | Углеводы |                         |             |
|                                                  |           |           | Белки            | Жиры |  |          |                         |             |
| Каша вязкая молочная (из пшена и масла) "Дружба" | 180       |           | 5                | 11   |  | 23       | 204                     | 266         |
| Кофейный напиток с молоком                       | 180       |           | 3                | 2    |  | 14       | 71                      | 514         |
| Хлеб белый                                       | 40        |           | 2                | 1    |  | 14       | 71                      | 901,02      |
| Масло сливочное                                  | 7         |           |                  | 6    |  |          | 52                      | 111         |
| Сыр                                              | 6         |           | 4                | 5    |  |          | 23                      | 106         |
| Итого за завтрак                                 | 413       |           | 14               | 25   |  | 51       | 421                     |             |
| Второй завтрак                                   |           |           |                  |      |  |          |                         |             |
| Резанка                                          | 150       |           | 3                | 4    |  | 5        | 68                      | 535         |
| Итого за Второй завтрак                          | 150       |           | 3                | 4    |  | 5        | 68                      |             |
| Обед                                             |           |           |                  |      |  |          |                         |             |
| Салат из свеклы отварной                         | 50        |           |                  | 1    |  | 2        | 22                      | 51          |
| Суп с макаронными изделиями                      | 180       |           | 3                | 3    |  | 20       | 116                     | 164         |
| Шницель из кур                                   | 90        |           | 17               | 12   |  | 11       | 219                     | 417         |
| Пюре картофельное                                | 130       |           | 3                | 6    |  | 15       | 128                     | 434         |
| Компот из сухофруктов                            | 180       |           |                  |      |  | 24       | 99                      | 527         |
| Хлеб ржаной                                      | 50        |           | 3                |      |  | 13       | 70                      | 115         |
| Итого за Обед                                    | 680       |           | 26               | 22   |  | 85       | 654                     |             |
| Полдник                                          |           |           |                  |      |  |          |                         |             |
| Биточки рыбные                                   | 80        |           | 17               | 3    |  | 12       | 142                     | 351,01      |
| Гороховое пюре                                   | 110       |           | 11               | 1    |  | 21       | 128                     | 422         |
| Чай с лимоном                                    | 180       |           | 3                | 2    |  | 11       | 77                      | 412         |
| Хлеб белый                                       | 30        |           | 2                | 1    |  | 11       | 54                      | 901,02      |
| Итого за Полдник                                 | 400       |           | 33               | 7    |  | 55       | 401                     |             |
| Итого за день                                    | 1 643     |           | 76               | 58   |  | 196      | 1544                    |             |

Неделя: 1

День: пятница

Питание: 1

| Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" | 180       | 6                | 8    | 26       | 205                     | 272         |
| Молоко                             |           |                  |      |          |                         |             |
| Какао с молоком                    | 180       | 3                | 3    | 13       | 89                      | 416         |
| Хлеб белый                         | 40        | 2                | 1    | 14       | 71                      | 901,02      |
| Масло сливочное                    | 7         |                  | 6    |          | 52                      | 111         |
| Сыр                                | 6         | 4                | 5    |          | 23                      | 106         |
| Итого за завтрак                   | 413       | 15               | 23   | 53       | 440                     |             |
| Итого за второй завтрак            |           |                  |      |          |                         |             |
| Фрукт                              | 100       |                  |      |          |                         |             |
| Итого за второй завтрак            | 100       |                  |      |          |                         |             |
| Итого за обед                      |           |                  |      |          |                         |             |
| Винегрет                           | 50        | 1                | 5    | 3        | 65                      | 82          |
| Суп овощной на курином бульоне     | 180       | 3                |      | 7        | 54                      | 149,01      |
| Биточки из кур                     | 80        | 12               | 9    | 7        | 151                     | 417         |
| Вермишель отварная                 | 130       | 5                | 1    | 25       | 126                     | 219,01      |
| Компот из сухофруктов              | 180       |                  |      | 24       | 99                      | 527         |
| Хлеб ржаной                        | 50        | 3                |      | 13       | 70                      | 115         |
| Итого за обед                      | 670       | 24               | 15   | 79       | 565                     |             |
| Итого за полдник                   |           |                  |      |          |                         |             |
| Омлет натуральный с морковью       | 150       | 11               | 17   | 6        | 220                     | 313         |
| Чай с сахаром                      | 180       |                  |      | 8        | 34                      | 411         |
| Булка                              | 30        |                  |      |          |                         |             |
| Итого за полдник                   | 360       | 11               | 17   | 14       | 254                     |             |
| Итого за день                      | 1 543     | 50               | 55   | 146      | 1259                    |             |

День: понедельник

Неделя: 2

| Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Каша рисовая на сгущенном молоке | 180       | 5                | 8    | 29       | 206                     | 274         |
| Чай с сахаром                    | 180       |                  |      | 8        | 34                      | 411         |
| Хлеб белый                       | 40        | 2                | 1    | 14       | 71                      | 901,02      |
| Масло сливочное                  | 7         |                  | 6    |          | 52                      | 111         |
| Сыр                              | 6         | 4                | 5    |          | 23                      | 106         |
| Итого за завтрак                 | 413       | 11               | 20   | 51       | 386                     |             |
| Сок                              | 200       | 1                |      | 20       | 86                      | 130         |
| Итого за второй завтрак          | 200       | 1                |      | 20       | 86                      |             |
| Салат из свеклы с черносливом    | 50        | 1                | 3    | 7        | 62                      | 59          |
| Суп крестьянский                 | 180       | 1                | 3    | 9        | 68                      | 160         |
| Тертые из говядины               | 80        | 15               | 13   | 6        | 197                     | 105         |
| Соус томатный                    | 20        |                  | 1    | 1        | 13                      | 462         |
| Пюре картофельное                | 150       | 3                | 7    | 17       | 147                     | 434         |
| Компот из сухофруктов            | 180       |                  |      | 24       | 99                      | 527         |
| Хлеб ржаной                      | 50        | 3                |      | 13       | 70                      | 115         |
| Итого за Обед                    | 710       | 23               | 27   | 77       | 656                     |             |
| Пирожок с мясом                  | 80        | 11               | 8    | 22       | 203                     | 236         |
| Чай с сахаром                    | 180       |                  |      | 8        | 34                      | 411         |
| Компот из яблок с лимоном        | 180       |                  |      | 23       | 93                      | 528         |
| Итого за Полдник                 | 440       | 11               | 8    | 53       | 330                     |             |
| Итого за день                    | 1 763     | 46               | 55   | 201      | 1458                    |             |

День: вторник

Неделя: 2

| Наименование блюда                | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                                   |              | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| Каша манная молочная жидкая       | 180          | 6                | 7         | 28         | 194                     | 268         |
| Кофейный напиток с молоком        | 180          | 3                | 2         | 14         | 71                      | 514         |
| Хлеб белый                        | 90           | 2                | 1         | 14         | 71                      | 901,02      |
| Масло сливочное                   | 7            |                  | 6         |            | 52                      | 111         |
| Сыр                               | 6            | 4                | 5         |            | 23                      | 106         |
| <b>Итого за Завтрак</b>           | <b>413</b>   | <b>15</b>        | <b>21</b> | <b>56</b>  | <b>411</b>              |             |
| Бифилайф                          | 150          | 5                | 4         | 7          | 87                      | 535         |
| <b>Итого за второй завтрак</b>    | <b>150</b>   | <b>5</b>         | <b>4</b>  | <b>7</b>   | <b>87</b>               |             |
| Салат из квашеной капусты с луком | 50           | 1                | 5         |            | 55                      | 17          |
| Свекольник со сметаной            | 180          | 2                | 3         | 9          | 69                      | 136         |
| Сметана                           | 11           |                  | 2         |            | 18                      | 488         |
| Гуляш                             | 60           | 10               | 10        | 2          | 137                     | 373         |
| Гречка рассыпчатая                | 130          | 7                | 6         | 29         | 199                     | 243         |
| Отвар шиповника                   | 180          |                  |           | 14         | 68                      | 129         |
| Хлеб ржаной                       | 50           | 3                |           | 13         | 70                      | 115         |
| <b>Итого за Обед</b>              | <b>661</b>   | <b>23</b>        | <b>26</b> | <b>67</b>  | <b>616</b>              |             |
| Салат овощной с зеленым горошком  | 50           | 2                | 5         | 7          | 83                      | 72          |
| Котлеты рыбные любительские       | 80           | 11               | 3         | 6          | 97                      | 351,02      |
| Хлеб пшеничный                    | 30           | 2                | 1         | 16         | 80                      | 901,01      |
| Чай с сахаром                     | 180          |                  |           | 8          | 34                      | 411         |
| <b>Итого за Полдник</b>           | <b>340</b>   | <b>15</b>        | <b>9</b>  | <b>37</b>  | <b>294</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>              | <b>1 564</b> | <b>58</b>        | <b>60</b> | <b>167</b> | <b>1408</b>             |             |



| Наименование пищи       | Наименование блюда        | Вес блюда        | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------|------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                           |                  | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
|                         |                           |                  |                  |      |          |                         |             |
| Завтрак                 | Суп молочный вермишелевый | 180              | 5                | 5    | 17       | 129                     | 171,01      |
|                         | Какао с молоком           | 180              | 3                | 3    | 13       | 89                      | 416         |
|                         | Хлеб белый                | 40               | 2                | 1    | 14       | 71                      | 901,02      |
|                         | Масло сливочное           | 7                |                  | 6    |          | 52                      | 111         |
|                         | Сыр                       | 6                | 4                | 5    |          | 23                      | 106         |
|                         | Итого за Завтрак          | 413              | 14               | 20   | 44       | 364                     |             |
| Второй завтрак          | Фрукт                     | 100              |                  |      |          |                         |             |
|                         | Итого за Второй завтрак   | 100              |                  |      |          |                         |             |
| Обед                    | Салат из свеклы отварной  | 50               |                  | 1    | 2        | 22                      | 51          |
|                         | Суп картофельный          | 180              | 2                | 2    | 14       | 83                      | 77          |
|                         | Голубцы ленивые           | 130              | 15               | 15   | 7        | 220                     | 377         |
|                         | Соус сметанно-томатный    | 20               | 1                | 4    | 1        | 46                      | 453         |
|                         | Компот из сухофруктов     | 180              |                  |      | 24       | 99                      | 527         |
|                         | Хлеб ржаной               | 50               | 3                |      | 13       | 70                      | 115         |
|                         | Итого за Обед             | 610              | 21               | 22   | 61       | 540                     |             |
|                         | Полдник                   | Вареники ленивые | 100              | 14   | 11       | 14                      | 208         |
| Соус молочный (сладкий) |                           | 100              | 3                | 6    | 16       | 131                     | 282         |
| Молоко кипяченое        |                           | 130              | 4                | 4    | 7        | 80                      | 534         |
| Итого за Полдник        |                           | 330              | 21               | 21   | 37       | 419                     |             |
| Итого за день           |                           | 1 453            | 56               | 63   | 142      | 1323                    |             |

Рацион 1 Сад

Неделя: 2

День: четверг

| Итого за день  |      |                            | неделя: 2 |                  | Днев. рацион |          |      | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|------|----------------------------|-----------|------------------|--------------|----------|------|-------------------------|-------------|
| Прим. пищи     | Ш. № | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |              |          |      |                         |             |
|                |      |                            |           | Белки            | Жиры         | Углеводы |      |                         |             |
| Завтрак        |      |                            |           |                  |              |          |      |                         |             |
|                |      | Каша молочная гречневая    | 180       | 8                | 8            | 34       | 244  | 254                     |             |
|                |      | Кофейный напиток с молоком | 180       | 3                | 2            | 14       | 71   | 514                     |             |
|                |      | Хлеб белый                 | 40        | 2                | 1            | 14       | 71   | 901,02                  |             |
|                |      | Масло сливочное            | 7         |                  | 6            |          | 52   | 111                     |             |
|                |      | Сыр                        | 6         | 4                | 5            |          | 23   | 106                     |             |
|                |      | Итого за Завтрак           | 413       | 17               | 22           | 62       | 461  |                         |             |
| Второй завтрак |      |                            |           |                  |              |          |      |                         |             |
|                |      | Ряженка                    | 150       | 3                | 4            | 5        | 68   | 535                     |             |
|                |      | Итого за Второй завтрак    | 150       | 3                | 4            | 5        | 68   |                         |             |
| Обед           |      |                            |           |                  |              |          |      |                         |             |
|                |      | Винегрет                   | 50        | 1                | 5            | 3        | 65   | 82                      |             |
|                |      | Щи со сметаной             | 180       | 1                | 3            | 5        | 49   | 147                     |             |
|                |      | Сметана                    | 11        |                  | 2            |          | 18   | 488                     |             |
|                |      | Котлета из говядины        | 80        | 14               | 14           | 11       | 229  | 386                     |             |
|                |      | Макароны отварные с маслом | 130       | 4                | 3            | 20       | 123  | 219                     |             |
|                |      | Компот из сухофруктов      | 180       |                  |              | 24       | 99   | 527                     |             |
|                |      | Хлеб ржаной                | 50        | 3                |              | 13       | 70   | 115                     |             |
|                |      | Итого за Обед              | 681       | 23               | 27           | 76       | 653  |                         |             |
| Полдник        |      |                            |           |                  |              |          |      |                         |             |
|                |      | Омлет натуральный          | 150       | 20               | 32           | 6        | 391  | 307                     |             |
|                |      | Лимонный напиток           | 180       |                  |              | 17       | 65   | 278                     |             |
|                |      | Булка                      | 30        |                  |              |          |      |                         |             |
|                |      | Итого за Полдник           | 360       | 20               | 32           | 23       | 456  |                         |             |
|                |      | Итого за день              | 1 604     | 63               | 85           | 166      | 1638 |                         |             |



|                    |       |      |        |     |     |      |       |
|--------------------|-------|------|--------|-----|-----|------|-------|
| период             | 1-20  | 1-07 | 15 744 | 580 | 633 | 1746 | 14677 |
| значение за период | 14677 |      |        | 58  | 633 | 1746 | 14677 |

Утвердил

Галина Петровна

Составил