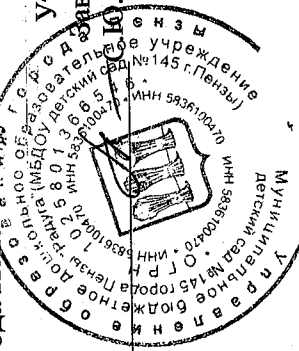


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №145 города Пензы «Радуга»

Утверждаю
Заведующий
М.Ю. Кузьмина



10-дневное меню по организации питания

воспитанников МБДОУ детский сад №145 г.Пензы

в возрасте от 1 до 3 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: Ясли		Неделя: 1		День: понедельник			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с маслом	150	5	4	23	142	219
	Чай с сахаром	150			7	28	411
	Хлеб белый	30	2	1	11	54	901,02
	Масло сливочное	6		5		45	111
	Сыр	4,04	2	3		15	106
Итого за Завтрак		340	9	13	41	284	
Второй завтрак	Сок	150	1		15	65	130
	Итого за Второй завтрак	150	1		15	65	
Обед	Салат луковый	20		2	1	34	43
	Суп картофельный с бобовыми	150	1	3	9	65	149
	Гречки	10	2		8	43	176
	Котлета из говядины	60	11	11	9	172	386
	Соус томатный	20		1	1	13	462
	Пюре картофельное	120	3	6	14	118	434
	Отвар шиповника	150			12	57	129
	Хлеб ржаной	30	2		8	42	115
	Итого за Обед	560	19	23	62	544	
Полдник	Сырники из творога	90	14	13	18	247	326
	Молоко стуженное	10	1	1	6	33	490
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	92	534
Итого за Полдник		250	20	18	32	372	
	Итого за день	1300	49	54	150	1265	

Вариант меню		Неделя: 1		День: вторник			№ рецептуры
Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры		Углеводы	
Завтрак							
	Суп молочный рисовый	150	4	4	12	99	170
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	12	59	514
	Хлеб белый	30	2	1	11	54	901,02
	Масло сливочное	6		5		45	111
	Сыр	4,04	2	3		15	106
Итого за Завтрак		340	10	15	35	272	
Второй завтрак							
	Бифилайф	130	4	4	6	75	535
Итого за Второй завтрак		130	4	4	6	75	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом	30		2	4	37	59
	Щи со сметаной	150	1	2	4	41	147
	Сметана	9		1		15	488
	Макаронник с мясом	140	28	31	27	500	299
	Компот из сухофруктов	150			20	83	527
	Хлеб ржаной	40	2		11	56	115
	Итого за Обед	519	31	36	66	732	
Полдник							
	Салат картофельный	40	1	2	5	42	62
	Котлеты рыбные	60	15	2	11	124	351
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	54	901,01
	Чай с лимоном	150	2	2	9	64	412
Итого за Полдник		270	20	7	36	284	
Итого за день		1 259	65	62	143	1363	

День: среда

Неделя: 1

Вариант: Ядлин

Наименование блюд	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными	150	5	4	16	121	171
	Каша с молоком	150	3	2	11	74	416
	Хлеб белый	30	2	1	11	54	901,02
	Масло сливочное	16		5		45	111
	Сыр	404	2	3		15	106
	Итого за завтрак	340	12	15	38	309	
Второй завтрак	Фрукт	90					
	Итого за второй завтрак	90					
Обед	Солёный огурец	21				3	113
	Свекольник со сметаной	150	1	3	7	57	136
	Сметана	39		1		15	488
	Тефтели из говядины	150	11	9	4	148	105
	Рагу из овощей	110	2	6	9	99	201
	Отвар шиповника	150			12	57	129
	Хлеб ржаной	40	2		11	56	115
	Итого за Обед	540	16	19	43	435	
Полдник	Плюшка Новомосковская	30	6	4	36	204	255
	Кисель	150			15	60	118
	Яйцо	40	5	5		63	200,01
	Икра морковная	180	4	4	4	53	19
	Итого за Полдник	300	11	13	55	380	
Итого за день		1 270	39	47	136	1124	

Наименование блюда Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	150	4	9	19	170	266
Кисельный напиток с молоком	150	2	2	12	59	514
Хлеб белый	30	2	1	11	54	901,02
Масло сливочное	6		5		45	111
Сыр	4,04	2	3		15	106
Всего за завтрак	340	10	20	42	343	
Второй завтрак						
Ряженка	50	3	3	4	59	535
Всего за второй завтрак	130	3	3	4	59	
Обед						
Салат из свеклы отварной	30		1	1	13	51
Суп с макаронными изделиями	150	2	2	16	96	164
Шницель из кур	70	14	10	8	170	417
Пюре картофельное	110	2	5	13	108	434
Компот из сухофруктов	80			20	83	527
Хлеб ржаной	40	2		11	56	115
Всего за обед	550	20	18	69	526	
Полдник						
Биточки рыбные	70	15	2	11	124	351,01
Гороховое пюре	100	10	1	19	116	422
Хлеб белый	20	1		7	36	901,02
Чай с лимоном	150	2	2	9	64	412
Всего за полдник	340	28	5	46	340	
Всего за день	1360	61	46	161	1268	

День: пятница

Неделя: 1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	5	7	22	171	272
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	3	2	11	74	416
Каша с молоком	150	2	1	16	80	901,01
Хлеб пшеничный	30	5	5		45	111
Масло оливочное	4,04	2	3		15	106
Сыр	340	12	18	49	385	
Творог	90					
Фрукт	90					
Виноград	330	3	3	2	39	82
Суп овощной на курином бульоне	150	3		6	45	149,01
Виточки из кур	70	11	8	7	132	417
Вареники отварные	110	4		21	106	219,01
Компот из сухофруктов	150			20	83	527
Хлеб ржаной	40	2		11	56	115
Творог	550	20	11	67	461	
Омлет натуральный с морковью	130	10	15	5	191	313
Чай с сахаром	150			7	28	411
Булка	20					
Творог	300	10	15	12	219	
Творог	1280	42	44	128	1065	

День: понедельник

Неделя: 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша рисовая на сгущенном молоке	150	4	6	24	172	274
Чай с сахаром	150			7	28	411
Хлеб белый	30	2	1	11	54	901.02
Масло сливочное	6		5		45	111
Сыр	4,04	2	3		15	106
Итого за Завтрак	340	8	15	42	314	
Сок	150	1		15	65	130
Итого за Второй завтрак	150	1		15	65	
Салат из свеклы с черносливом	30		2	4	37	59
Суп крестьянский	150	1	3	7	57	160
Тефтели из говядины	60	11	9	4	148	105
Соус томатный	20		1	1	13	462
Пюре картофельное	120	3	6	14	118	434
Компот из сухофруктов	150			20	83	527
Хлеб ржаной	40	2		11	56	115
Итого за Обед	570	17	21	61	512	
Пирожок с мясом	80	11	8	22	203	236
Чай с сахаром	150			7	28	411
Компот из яблок с лимоном	150			19	77	528
Итого за Полдник	380	11	8	48	308	
Итого за день	1440	37	44	166	1199	

его на Подник	270	13	7	27	217
его на день	1 309	48	52	144	1199

Неделя: 2

День: среда

Рацион

Прием пищи

Секция

Итого

Полдн

Итого

Обед

Итого

Полдн

Итого

Итого

И.И.И.

Наименование блюда

№ рецептуры

Энергетическая ценность

Пищевые вещества

Белки

Жиры

Углеводы

Вес блюда

Суп молочный вермишелевый	150	4	4	4	14	107	171,01
Пюре с молоком	150	3	2	2	11	74	416
Хлеб белый	30	2	1	1	11	54	901,02
Молоко сливочное	6		5			45	111
Сыр	4,04	2	3			15	106
Итого завтрак	340	11	15		36	295	
Фрукт	90						
Итого второй завтрак	90						
Салат из свеклы отварной	30		1	1	1	13	51
Суп картофельный	150	2	2	2	11	69	77
Голубцы ленивые	100	11	11	5	5	169	377
Соус сметанно-томатный	20	1	4	1	1	46	453
Компот из сухофруктов	150			20	20	83	527
Хлеб ржаной	40	2		11	11	56	115
Итого обед	490	16	18		49	436	
Вареники ленивые	100	14	11	11	14	208	331
Соус молочный (сладкий)	20	1	1	1	3	26	282
Молоко кипяченое	130	4	4	4	7	80	534
Итого полдник	250	19	16	16	24	314	
Итого день	1170	46	49	49	109	1045	

Наименование блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Каша молочная гречневая 20г	20	2150	7	7	29	204	254
Кофейный напиток с молоком	54	150	2	2	12	59	514
Хлеб белый	54	302	2	1	11	54	901,02
Масло сливочное	45	6		5		45	111
Сыр	15	4,04	2	3		15	106
Завтрак	37	340	13	18	52	377	
Второй завтрак							
Рожь	59	130	3	3	4	59	535
Второй завтрак	59	130	3	3	4	59	
Винегрет	39	130		3	2	39	82
Щи со сметаной	41	1150	1	2	4	41	147
Сметана	15	199		1		15	488
Котлета из говядины	17	360	11	11	9	172	386
Макаронные отварные с маслом	83	2110	3	3	17	104	219
Компот из сухофруктов	83	150			20	83	527
Хлеб ржаной	56	140	2		11	56	115
Обед	51	549	17	20	63	510	
Омлет натуральный	33	130	18	28	5	339	307
Лимонный напиток	54	150			14	54	278
Булка		20					
Полдник	39	300	18	28	19	393	
Второй полдник	133	1319	51	69	138	1339	
Итого за день							

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

День: пятница

Неделя 2

Итого за день		Наименование блюда		Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за Завтрак										
		Каша молочная пшенная		180		6	7	27	212	273
		Какао с молоком		180		3	2	11	74	416
		Хлеб белый		30		2	1	11	54	901,02
		Масло сливочное		6			5		45	111
		Сыр		4,04		2	3		15	106
				340		13	18	49	400	
Итого за Второй завтрак										
		Фрукт		80						
				80						
Итого за Обед										
		Солёный огурец		21			4	10	3	113
		Суп-лапша домашняя		180		2		3	80	162
		Кнели куриные с рисом		60		8	8		120	416
		Пюре картофельное		110		2	5	13	108	434
		Компот из сухофруктов		180				20	83	527
		Хлеб ржаной		40		2		11	56	115
				531		14	17	57	450	
Итого за Полдник										
		Ватрушка с творогом		70		4	2	23	120	560
		Чай с сахаром		150				7	28	411
		Конфета		18		1	6	9	87	
				236		5	8	39	235	
		Итого за день		1197		32	43	145	1085	

