



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующая МБДОУ д/с "Березка"

Т.И.Фоменко

**10 дневное меню для детей 2-7 лет  
С 10.5 часовым пребыванием**

**На 2022 -2023 г.г.**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД " БЕРЕЗКА"  
Р.П.САМОЙЛОВКА Самойловского района Саратовской области**

**( с изменениями согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20,утвержденных  
постановлением Главного государственного врача Российской  
Федерации от 27.10.2020 №32)**

**I неделя**

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал	№ рецептуры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У		
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша манная	150	200	5,23/6,98	7,82/10,42	18,75/25,1	166,8/222,8	32
Чай	180	200	0,11/0,12	2,75/3,06	11,7/13	44,35/49,28	9
Печенье	8	12	5,8/6,6	16,6/18,97	42,7/48,8	345,3/394,6	1
<b><u>Обед</u></b>							
Борщ к/б	180	200	3,6/3,9	1,74/2,2	10,92	122,4/153	42
Гуляш из говядины	70	80	9,2/10,53	6,6/7,5	1,9/2,2	103,3/118,1	60
Гречневый гарнир	120	150	2,6/3,1	3/3,2	14/17	92/111	34
Компот с/ф	180	200	0,78/1,04	0	20,22/26,29	80,58/107,44	11
Салат витаминовый	50	50	0,75	2,25	5,4	44,1	24
Хлеб пшеничный	60	80	3,9/5	1,3/1,9	21,3/31,8	111,4/166,4	2
Хлеб ржано- пшеничный	40	50	1,6/2,64	0,3/0,48	8,75/13,6	46,3/72/4	3
<b><u>Полдник</u></b>							
Плюшки	90	90	5,8	10	43,14	286,4	80
Чай	180	200	0,11/0,12	2,75/3,06	11,7/13	44,35/49,28	9
Итого:			38,73/45,83	51,86/60,79	199,58/240,4	1089,76/1258,93	

<b>вторник</b>							
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал	№ рецептуры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У		
<b><u>Завтрак</u></b> Запеканка вермишелевая с яйцом	150	200	10,7/12,8	11/13,2	29,22/35,07	271,9/326,3	35
Чай	180	200	0,11/0,1	2,75/3,06	11,7/13	44,35/49,28	9
Хлеб с маслом и сыром	40/5 4	40/10 6	0,10	8,3	0,10	74,8	93
<b><u>Обед</u></b> Суп лапша домашняя на к/б	180	200	5,10/6,4	1,72/2,13	16,9/21,13	124,24/142,8	102
Тефтели рыбные	80	80	8/9,15	8,69/9,94	5,67/6,49	136,16/155,1	67
Винегрет	50	50	1,35	6,16	7,69	107,6	21
Сок	100	100	0,5	0,1	10,1	46,0	15
Хлеб пшеничный	60	80	3,9/5	1,3/1,9	21,3/31,8	111,4/166,4	2
Хлеб ржано- пшеничный	40	50	1,6/2,64	0,3/0,48	8,75/13,6	46,3/72,4	3
<b><u>Полдник</u></b> Запеканка творожная	90	90	12,24	9,44	13,69	189,57	84
Чай	180	200	0,11/0,12	2,75/3,0	11,7/13	44,35/49,28	9
Конфета	8	12	2,92	10,72	76,6	103,5	7
Итого:			30,17/35,3	38,74/45,6	137,4/177,4	966,4/1142,07	

<b>среда</b>							
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал	№ рецепту ры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У		
<b><u>Завтрак</u></b> Каша «Геркулес» молочная	150	200	6,7/8,4	11/13,2	22,6/28,3	216,4/270,5	28
Чай	180	200	0,11/0,12	2,75/3,06	11,7/13	44,35/49,28	9
Хлеб пшеничный с маслом	40 5	40 10	0,10	8,3	0,10	74,8	4
<b><u>Обед</u></b> Суп «кудрявый» со сметаной	180	200	3,78/4,72	2/2,5	15,5/19,38	112,52/140,65	40
Овощное рагу с/м	120	150	3,85/4,5	5,09/6,8	14,45/17,33	126,32/151,58	62
Салат из кукурузы	50	50	2,88	6,18	8,04	49,46	69
Напиток из шиповника	180	200	0,78/1,04	0	20,22/26,19	80,58/107,44	11
Хлеб пшеничный	60	80	3,9/5	1,3/1,9	21,3/31,8	111,4/166,4	2
Хлеб ржано- пшеничный	40	50	1,6/2,64	0,3/0,48	9,75/13,6	46,5/72,4	3
<b><u>Полдник</u></b> Пирожок с картошкой	90	90	5,8/6,6	16,6/18,97	42,7/48,8	345,3/394,6	75
Снежок	200	200	2,8	3,2	6,97	69,2	86
Итого:			26,72/39,2	50,1/59,33	169,0/211,6	1045,6/1278,72	

<b>четверг</b>							
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал	№ рецептур ы
	Ясли	Сад	Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b> Рожки с сыром	150	200	10,7/12,8	11/13,2	29,22/35,07	271,9/326,3	36
Кофейный напиток	180	200	3,1	0,03	27,4	142,2/284,4	5
Печенье	16	16	2,9/3,36	9,6/11,0	27,2/30,9	100,6/122,81	1
<b>Обед</b> Щи к/б со сметаной	180 9	200 11	1,68/2,1	1,38/1,7	7,36/9,2	49,28/61,1	48
Котлета говяжья с пшенной кашей	60 120	80 150	3/3	4/5	6/8	103/129	88
Салат из свежей капусты	50	50	0,8	3,5	2,45	45,3	92
Сок	100	100	0,5	0,1	10,1	46,0	15
Хлеб пшеничный	60	80	3,9/5	1,3/1,9	21,3/31,8	111,4/166,4	2
Хлеб ржано- пшеничный	40	50	1,6/2,4	0,3/0,48	8,75/13,6	46,3/72,4	3
<b>Полдник</b> Ватрушки с творогом	90	90	10,48	10,9	33,11	272	75
Чай с лимоном	180	200	0,11/0,12	2,75/3,0	11,7/13	44,35/49,28	9
Итого:			26,79/33,9	49,24/58,1	118,7/172,3	972,03/1504,54	

<b>пятница</b>							
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность к/кал	№ рецептуры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У		
<b><u>Завтрак</u></b> Суп вермишелевый молочный	150	200	5,23/6,98	7,82/10,42	18,75/25	166,8/222,8	29
Хлеб с маслом	40/5	40/10	0,10	8,3	0,10	74,8	4
Чай	180	200	0,11/0,12	2,75/3,06	11,7/13	44,35/49,28	9
<b><u>Обед</u></b> Суп картофельный м/б со сметаной	180 9	200 11	5,72/7,15	0,48/0,6	16,12/20,1 5	101,88/127,95	49
Котлета рыбная с картофельным пюре	60 120	80 150	8,09/9,15 3/3	8,69/9,94 4/5	5,67/6,49 6/8	136,16/155,6 103/129	94
Зеленый горошек	50	50	1,55	0,1	3,25	20	70
Лимонный напиток	180	200	0,78/1,04	0	7,66	80,58/107,44	14
Хлеб пшеничный	60	80	3,9/5	1,3/1,9	21,3/31,8	111,4/166,4	2
Хлеб ржано- пшеничный	40	50	1,6/2,64	0,3/0,48	8,75/13,6	46,3/72,4	3
<b><u>Полдник</u></b> Пирожки с капустой	90	90	6,83	9,9	29,48	60,28	75
Яйцо вареное	1	1	12,7	11,5	0,7	78,5	8
Кофейный напиток	180	200	0,11/0,12	2,75/3,0	11,7/13	44,35/49,28	9
Итого:			32,7/44,58	46,51/53,3 3	167,4/199, 2	1177,5/1411,3 9	

**II неделя**

<b>понедельник</b>							
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал	№ рецептуры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У		
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша «Дружба» (рис,пшено)	150	200	3,23/3,43	3,62/4,2	18,75/,25	80,12/99,82	31
Чай	180	200	0,11/0,12	2,75/3,06	11,7/13	44,35/49,28	9
Печенье	8	12	5,8/6,6	16,6/18,97	42,7/48,8	345,3/394,6	1
<b><u>Обед</u></b>							
Суп рыбный из консервы	180	200	5,72/7,15	0,48/0,6	16,12/20,15	101,88/127,95	51
Гуляш с рожками	60 120	80 150	9,2/10,53 2,6/3,1	6,6/7,5 3/3,2	1,9/2,2 14/17	103,3/118,1 92/111	60 36
Компот с/ф	180	200	0,78/1,04	0	20,22/26,29	80,58/107,44	11
Салат витаминный	50	50	1,5	4,5	10,83	88,33	24
Хлеб пшеничный	60	80	3,9/5	1,3/1,9	21,3/31,8	111,4/166,4	2
Хлеб ржано- пшеничный	40	50	1,6/2,64	0,3/0,48	8,75/13,6	46,3/72/4	3
<b><u>Полдник</u></b>							
Ватрушка с повидлом	90	90	6,24	12,21	29,7	253,6	103
Кофейный напиток	180	200	0,11/0,12	2,75/3,06	11,7/13	44,35/49,28	5
Итого:			44,9/55,74	33,8/38,97	302/406,8	1049,11/1692,6	

<b>вторник</b>							
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал	№ рецептуры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У		
<b><u>Завтрак</u></b> Каша гречневая молочная	150	200	6,6/8,25	9/12,25	20,64/25,8	187,04/233,8	25
Чай	180	200	0,11/0,12	2,75/3,06	11,7/13	44,35/49,28	9
Хлеб с маслом	40/5	40/10	0,10	8,3	0,10	74,8	93
Конфета	8	12	2,92	10,72	76,6	212	7
<b><u>Обед</u></b> Суп «кудрявый» м/б со сметаной	180 9	200 11	3,36/4,2	1,92/2,4	12,24/15,3	94,72/118,4	87
Жаркое по домашнему	120	150	7,97/9,53	8,15/9,77	11,6/17,5	182,8/219,4	57
Салат из свежей капусты	50	50	0,63	3,54	9,7	72,5	92
Напиток из шиповника	180	200	0,78/1,04	0	20,22/26,19	80,58/107,44	11
Хлеб пшеничный	60	80	3,9/5	1,3/1,9	21,3/31,8	111,4/166,4	2
Хлеб ржано- пшеничный	40	50	1,6/2,64	0,3/0,48	8,75/13,6	46,3/72,4	3
<b><u>Полдник</u></b> Вареники с творогом	90	90	2,25	3,17	3,25	81,36	78
Какао	180	200	0,11/0,12	2,75/3,06	11,7/13	44,35/49,28	9
Итого:			30,08/38,9	41,8/50,21	123,8/159,7	966,28/1216,15	



<b>среда</b>							
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность к/кал	№ рецепт уры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У		
<b><u>Завтрак</u></b> Каша рисовая молочная	150	200	6,75/7,5	10/12,5	31,3/39,13	239,3/299,13	30
Чай	180	200	0,11/0,12	2,75/3,06	11,7/13	44,35/49,28	9
Хлеб с маслом и сыром	40/5 4	40/10 6	0,10	8,3	0,10	74,8	93
<b><u>Обед</u></b> Борщ м/б со сметаной	180	200	3,6/3,9	1,74/2,2	5,42/6,8	64,98/81,23	42
Гуляш из говядины с картофельным пюре	60 120	80 150	9,2/10,53	6,6/7,5	1,9/2,2	103,3/118,1	60 94
Винегрет	50	50	0,6	3,0	3,84	53,8	21
Компот из с/ф	180	200	3,9/5	0	20,22/26,19	80,58/107,44	11
Хлеб пшеничный	60	80	3,9/5	1,3/1,9	21,3/31,8	111,4/166,4	2
Хлеб ржано- пшеничный	40	80	1,6/2,64	0,3/0,48	8,75/13,6	46,3/72,4	3
<b><u>Полдник</u></b> Омлет	90	90	4/4,4	5/6,5	23/31,5	78,5/98,17	33
Хлеб пшеничный	40	40	0,10	8,3	0,10	74,8	2
Кофейный напиток	180	200	3,9/5	0	20,21/24,29	80,58/107,14	5
Фрукты (банан)	100	118	1,11	0	16,58	67,34	17
Итого:			35,8/42,7	57,1/65,6	164,9/205,3	960,8/1182,16	

<b>четверг</b>							
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал	№ рецепту ры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b> Яйцо вареное	1	1	6,35	0,35	0,12	78,5	8
Каша пшеничная молочная	150	200	10,7/12,8	11/13,2	29,22/35,07	271,9/326,3	26
Чай	180	200	0,11/0,12	2,75/3,06	11,7/13	44,35/49,28	9
Хлеб с маслом	40/5	40/10	0,10	8,3	0,10	74,8	4
<b>Обед</b> Суп рассольник м/б	180	200	3,78/4,73	2/2,5	15,5/19,4	112,5/101,07	87
Капуста тушеная с мясом	120	150	3,75/5,0	5,09/6,78	14,45/19,26	126,32/168,12	61
Салат из свеклы, изюма и чернослива	50	50	0,6	2,54	8,3	59,0	73
Лимонный напиток	180	200	0,78/1,04	0	20,22/26,29	80,58/107,44	14
Хлеб пшеничный	60	80	3,9/5	1,3/1,9	21,3/31,8	111,4/166,4	2
Хлеб ржано- пшеничный	40	50	1,6/2,4	0,3/0,48	8,75/13,6	46,3/72,4	3
<b>Полдник</b> Пирожки с повидлом и курагой	90	90	5,1/5,8	8,8/10	37,74/43,14	250,6/286,4	75
Чай с молоком	180	200	0,11/0,12	2,75/3,0	11,7/13	44,35/49,28	9
Фрукты (апельсин)	100	118	0,63	0,14	7,29	28	18
Итого:			26,93/37,4	42,34/49,32	170,7/214,6	924,73/1242,42	

<b>пятница</b>							
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал	№ рецепт уры
	Ясли	Сад	Б	Ж	У		
<b><u>Завтрак</u></b> Каша пшениная молочная	150	200	6,8/8,5	10,4/13	25,9/32,4	224,9/281,13	89
Хлеб с маслом и сыром	40/5	40/10	0,10	8,3	0,10	74,8	93
Чай	180	200	0,11/0,12	2,75/3,06	11,7/13	44,35/49,28	9
<b><u>Обед</u></b> Суп «Полевой» м/б	180	200	3,6/3,9	1,74/2,2	5,42/6,8	64,98/81,23	44
Тефтели рыбные	60	80	14,5/16,6	12,5/14,3	3,13/3,16	165,6/189,3	67
Салат витаминный	50	50	1,5	4,5	10,83	0,03	24
Компот с/ф	180	200	0,78/1,04	0	20,22/26,29	80,58/107,44	11
Хлеб пшеничный	60	80	3,9/5	1,3/1,9	21,3/31,8	111,4/166,4	2
Хлеб ржано- пшеничный	40	50	1,6/2,64	0,3/0,48	8,75/13,6	46,3/72,4	3
<b><u>Полдник</u></b> Блинчики со сгущ.молоком	90 25	90 25	5,51/6,32	7,29/8,26	45,4/51,5	241,85/274,98	76
Фрукты (яблоко)	95	100	0,35	0,35	8,62	36,6	20
Какао	100	118	2,03/3,12	1,78/2,12	9,28/11,4	61,11	66
Итого:			44,9/55,57	33,8/38,97	302/406,8	1049,11/1292,6	