

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 40»**

636000, ЗАТО Северск, Томской области, пр. Коммунистический, 34а, тел. 54-76-52



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 40»

С.В. Власова

2025г.

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд 10-дневное

для организации питания воспитанников возрастной категории с 3 до 7 лет
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 40»
в группах 10,5-12 часового пребывания
(сезон осень-зима)

индекс
срок хранения

09.06
1 год

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах с10,5-12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная (рис,гречневаяа круп) с маслом	200/5	8.8	7.4	24.7	253	1.32	18/4a
	Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)	33	1.8	2.27	19.4	99.28	0.322	2
	Чай с сахаром	180	0.05	0	8.39	34	0.018	392
	итого	418	10.65	9.67	52.49	386.28	1.66	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	11.7	47	2	з/у
	Пюре фруктовое	50	0	0	13	26	2	з/у
	итого	150	0.5	0	24.7	73	4	
Обед	Икра кабачковая	60	1.2	4.7	7.7	46	5.76	217
	Щи из свежей капусты на курином бульоне с сметан.	200	1.36	3.86	5.36	61.6	16.02	66
	Котлеты рубленые из птицы (запеченые)	70	11	11.26	11.64	191	0.58	305
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0.62	1.58	2.13	25	0.1	350/11
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.57	8.15	26.52	201	0	317/11
	Компот из свежемороженой ягоды (облепиха)	180	0.18	0.07	15.67	62	36	127
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.15	15.9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.3	60	0	2
	итого	755	24.28	30.07	97.22	721.6	58.46	
Напиток на 15ч.	Напиток витаминизированный	50	0	0	4.75	20	5	з/у
	итого	50	0	0	4.75	20	5	
Полдник	Рогалик твороженный	60	5.1	6.06	26.89	182	0.07	488
	Молоко пастеризованное 2,5%	180	5.4	4.5	8.46	95.4	0	з/у
	итого	240	10.5	10.56	35.35	277.4	0.07	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1613	45.93	50.3	214.51	1478.28	69.19	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах с10,5-12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	7.24	9.24	38	263	1.74	182/07
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4.3	5.39	15.97	123	0.17	3/11
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	итого	426	15.21	17.82	69.79	493	3.34	
2 завтрак	Напиток из изюма	100	0.03	0	5.45	34	0.15	376
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0.44	0.44	10.78	51.7	11	126
	итого	200	0.47	0.44	16.23	85.7	11.15	
Обед	Свекла отварная (дольками)	60	0.72	0	4.26	19.5	2.4	24а
	Суп картофельный с горохом и мясом	200/6	6.58	4.23	14.92	123	4.56	81/11
	Сухарики	15	2.28	0.24	14.58	71.4	0	4
	Мясные Ёжики	80	14.18	13.9	3.49	195.83	0.1	73
	Сложный гарнир(пюре картофельное с капустой тушеной)	75/75	2.8	4.09	16.18	113.22	14.2	440
	Компот из черноплодной рябины	180	0.18	0.07	15.67	82.97	36	375
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.15	15.9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.3	60	0	2
	итого	751	31.09	22.98	97.3	740.92	57.26	
Напиток на 15ч.	Напиток витаминизированный	50	0	0	4.75	20	5	э/у
	итого	50	0	0	4.75	20	5	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	80/3	8.32	14.35	1.55	168.74	0.07	215/11
	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0.93	0.06	1.9	25	3	4
	Чай с молоком	180	3.19	2.79	16.57	92	1.19	394/11
	итого	293	12.44	17.2	20.02	285.74	4.26	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1720	59.21	58.44	208.09	1625.36	81.01	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах с10,5 -12часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200/5	8	6.83	38.63	248	1.56	181/07
	Бутерброд с сыром	30/6	4.3	5.39	15.97	123	0.17	3
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.16	0	14.4	58	1.98	501.504
	итого	421	12.46	12.22	69	429	3.71	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	11.7	47	2	з/у
	Пюре фруктовое	50	0	0	13	26	2	з/у
	итого	150	0.5	0	24.7	73	4	
Обед	Морковь отварная (дольками)	60	0.72	0	4.26	21	1.76	24
	Свекольник с мясом птицы с сметаной	200/5	5.12	6.65	9.87	142.81	9.66	58,108
	Пудинг из печени с морковью	80	17.09	12.06	8.34	210	26.01	290
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3.13	8.43	20.51	170	18.16	321/11
	Соус томатный	30	0.4	1.5	1.81	23	2.03	301/11
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.018	24.98	102	0.36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.15	15.9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.3	60	0	2
	итого	770	31.21	29.108	97.97	803.81	57.98	
Напиток на 15ч.	Напиток витаминизированный	50	0	0	4.75	20	5	з/у
	итого	50	0	0	4.75	20	5	
Полдник	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	24.96	200	0	469
	Молоко пастеризованное 2,5%	180	5.4	4.5	8.46	95.4	0	з/у
	итого	230	9.04	10.76	33.42	295.4	0	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1621	53.21	52.088	229.84	1621.21	70.69	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7лет (в группах с10,5-12часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	200/5	7.51	9.02	36.17	256	3.24	182/07
	Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)	33	1.8	2.27	19.4	99.28	0.322	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2.71	2.39	12.76	84	1.17	395
	итого	418	12.02	13.68	68.33	439.28	4.732	
2 завтрак	Напиток из сушеных яблок	100	0.03	0	5.45	34	0.15	376
	Фрукты свежие (Яблоки)	100	0.44	0.44	10.78	51.7	11	126
	итого	200	0.47	0.44	16.23	85.7	11.15	
Обед	Икра свекольная	60	0.93	4.88	5.53	70	2.2	75
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4.86	4.03	12.04	103	0.25	77
	Тефтели рыбные тушенные (соус сметанный)	110	9.28	2.9	9.68	103	0.38	261
	Рис припущенный	150/3	3.12	11.75	36.68	239	0	316
	Компот из свежемороженных ягод (смесь ягод)	180	0.18	0.07	15.67	62	36	127
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.15	15.9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.3	60	0	2
	итого	783	22.72	24.08	107.8	712	38.83	
Напиток на 15ч.	Напиток витаминизированный	50	0	0	4.75	20	5	э/у
	итого	50	0	0	4.75	20	5	
Полдник	Запеканка из творога	80	17.54	12.05	17.15	247	0.24	237/11
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.1	66	0.2	490/11
	Кондитерские изделия (Вафли)	20	0.46	0.54	12.4	56.8	0	152
	Чай с сахаром	180	0.05	0	8.39	34	0.018	392
	итого	300	19.49	14.29	49.04	403.8	0.458	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1751	54.7	52.49	246.15	1660.78	60.17	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах с 10,5- 12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6.36	6.94	40.3	249	0.53	182/07
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.74	3.78	15.97	102	0	1/11
	Чай с молоком	180	3.19	2.79	16.57	92	1.4	394/11
	итого	420	12.29	13.51	72.84	443	1.93	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	11.7	47	2	з/у
	Пюре фруктовое	50	0	0	13	26	2	з/у
	итого	150	0.5	0	24.7	73	4	
Обед	Икра морковная	60	1.41	2.76	7.4	60	4.03	54
	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	200/8	6.7	6.81	11.14	154.4	15.13	82
	Биточки из птицы	70	10.3	10.8	6.94	166	0.5	306/11
	Капуста свежая тушеная с маслом	150/5	3.16	8.49	14.22	146	25.74	321/07
	Компот из свежих яблок	180	0.18	0	36.78	127.8	4.86	631
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.15	15.9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.3	60	0	2
	итого	731	26.1	29.31	104.68	789.2	50.26	
Напиток на 15ч.	Напиток витаминизированный	50	0	0	4.75	20	5	з/у
	итого	50	0	0	4.75	20	5	
Полдник	Булочка "Росинка"	60	4.14	6.2	30.08	206	0.03	586
	Снежок 2,5%	180	4.94	4.57	19.76	145.18	1.65	з/у
	итого	240	9.08	10.77	49.84	351.18	1.68	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1591	47.97	53.59	256.81	1676.38	62.87	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах с10,5-12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200/5	8	6.83	38.63	248	1.56	181/07
	Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)	33	1.71	2.27	19.4	99.28	0.322	2
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	ИТОГО	418	13.38	12.29	73.85	454.28	3.312	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	11.7	47	2	з/у
	Пюре фруктовое	50	0	0	13	26	2	з/у
	ИТОГО	150	0.5	0	24.7	73	4	
Обед	Икра кабачковая	60	1.2	4.7	7.7	46	5.76	217
	Рассольник со сметаной	200/5	1.68	4.1	13.28	97	6.04	9/2
	Плов из птицы	200	20.3	19.89	35.69	377	1.01	304
	Компот из свежемороженных ягод (облепиха)	180	0.18	0.07	15.67	62	36	127
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.15	15.9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.3	60	0	2
	ИТОГО	705	27.71	29.21	100.54	717	48.81	
Напиток на 15ч.	Напиток витаминизированный	50	0	0	4.75	20	5	127
	ИТОГО	50	0	0	4.75	20	5	
Полдник	Запеканка из творога	80	17.54	12.05	17.15	247	0.24	237/11
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.1	66	0.2	490/11
	Кондитерские изделия (Печенье)	20	1.13	1.47	11.16	62.5	0	609
	Чай с сахаром лимоном	180	0.16	0	14.4	58	1.98	501.504
	ИТОГО	300	20.27	15.22	53.81	433.5	2.42	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1623	61.86	56.72	257.65	1697.78	63.542	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ДЕНЬ: ВТОРНИК
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах с10,5- 12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/5	7.24	9.24	38	263	1.74	182/07
	Бутерброд сыром	30/6	4.3	5.39	15.97	123	0.17	3
	Чай с молоком	180	3.19	2.76	16.57	92	1.4	394/11
	итого	421	14.73	17.39	70.54	478	3.31	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	0.34	0.14	0.62	43.89	50	398
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0.44	0.44	10.78	51.7	11	126
	итого	200	0.78	0.58	11.4	95.59	61	
Обед	Морковь отварная (дольками)	60	0.72	0	4.26	21	1.76	24
	Борщ с мясом	200	7.92	5.82	11	128	12.5	57/11
	Котлеты по домашнему	70	9.84	8.02	7.16	139.13	0.81	161
	Сложный гарнир (пюре картофельное с капустой тушеной)	75/75	2.8	4.09	16.18	113.22	14.2	440
	Компот из изюма	180	0.45	0.02	27.75	113.33	0.4	376
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.15	15.9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.3	60	0	2
	итого	720	26.08	18.4	94.55	649.68	29.67	
Напиток на 15ч.	Напиток витаминизированный	50	0	0	4.75	20	5	з/у
	итого	50	0	0	4.75	20	5	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	80/3	8.31	14.35	1.55	168.74	0.07	215/11
	Кукуруза консервированная (отварная)	40	0.9	0.66	4.5	28	1.9	245
	Чай с сахаром	180	0.05	0	8.39	34	0.018	392
	итого	303	9.26	15.01	14.44	230.74	1.988	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1694	50.85	51.38	195.68	1474.01	100.968	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах с 10,5-12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6.36	6.94	40.3	249	0.53	182/07
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.74	3.78	15.97	102	0	1/11
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.39	12.76	84	1.17	395
	итого	420	11.91	13.11	69.03	435	1.7	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	11.7	47	2	з/у
	Пюре фруктовое	50	0	0	13	26	2	з/у
	итого	150	0.5	0	24.7	73	4	
Обед	Свекла отварная (дольками)	60	0.72	0	4.26	19.5	2.4	24a
	Суп картофельный с клецками	200/6	1.64	2.48	10.06	69	4.6	85
	Суфле из печени	80	15.9	8.26	8.08	171.25	22	477
	Соус томатный	30	0.4	1.5	1.81	23	2.03	301/11
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3.13	8.43	20.51	170	18.16	321/11
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.018	24.98	102	0.36	376
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15.9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.3	60	0	2
	итого	771	26.54	21.288	97.9	689.75	49.55	
Напиток на 15ч	Напиток витаминизированный	50	0	0	4.75	20	5	з/у
	итого	50	0	0	4.75	20	5	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	8.34	3.73	26.08	172	0.13	560
	Молоко пастеризованное 2,5%	180	5.4	4.5	8.46	95.4	0	з/у
	итого	240	13.74	8.23	34.54	267.4	0.13	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1631	52.69	42.628	230.92	1485.15	60.38	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах 12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6.83	7.77	40.2	258	0.13	182/07
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	4.3	5.39	15.97	123	0.17	3/11
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.16	0	14.4	58	1.98	501.504
	итого	426	11.29	13.16	70.57	439	2.28	
2 завтрак	Напиток из сушеных яблок	100	0.03	0	5.45	34	0.15	376
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0.44	0.44	10.78	51.7	11	126
	итого	200	0.47	0.44	16.23	85.7	11.15	
Обед	Икра кабачковая	60	1.2	4.7	7.7	46	5.76	217
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4.86	4.03	12.04	103	0.25	77/121
	Котлеты рыбные запеченные (соус сметный)	110	10.09	3.26	6.76	97	0.54	255
	Рис припущенный с овощами	150	3.86	11.75	36.68	239	0	191
	Кисель из свежемороженных ягод	180	0.29	0	34.52	139	4.4	359/07
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15.9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.3	60	0	2
	итого	780	24.65	24.34	125.9	759	10.95	
Напиток на 15ч.	Напиток витаминизированный	50	0	0	4.75	20	5	э/у
	итого	50	0	0	4.75	20	5	
Полдник	Макароны отварные с сыром	80	5.01	9.2	12.18	154.4	0.08	206
	Чай с молоком	180	3.19	2.79	16.57	92	1.4	394./11
	итого	260	8.2	11.99	28.75	246.4	1.48	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1716	44.61	49.93	246.2	1550.1	30.86	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 3 до 7 лет (в группах с10,5- 12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6.36	6.94	40.3	249	0.53	182/07
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.74	3.78	15.97	102	0	1/11
	Чай с сахаром	180	0.05	0	8.39	34	0.018	392
	итого	420	9.15	10.72	64.66	385	0.548	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	11.7	47	2	з/у
	Пюре фруктовое	50	0	0	13	26	2	з/у
	итого	150	0.5	0	24.7	73	4	
Обед	Икра морковная	60	1.41	2.76	7.4	60	4.03	54
	Суп перловый с мясом птицы со сметаной	200/5	6.02	7.18	12.9	141	7.11	80
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7.92	9.45	41.5	282	0	171/11
	Котлеты рубленые из птицы (запеченные)	70	11	11.26	11.64	191	0.58	305
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0.62	1.58	2.13	25	0.1	350/11
	Компот из черноплодной рябины	180	0.18	0.07	15.67	82.97	36	375
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.15	15.9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.3	60	0	2
	итого	755	31.5	32.75	119.44	916.97	47.82	
Напиток на 15ч.	Напиток витаминизированный	50	0	0	4.75	20	5	398
	итого	50	0	0	4.75	20	5	
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	60	3.91	4.7	23.75	153	0.51	454
	Снежок 2,5%	180	4.94	4.57	19.76	145.18	1.65	з/у
	итого	240	8.85	9.27	43.51	298.18	2.16	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1615	50	52.74	257.06	1693.15	59.528	

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16575	521.03	520.306	2342.91	15962.2	659.208	
СРЕДНЯЯ	1657.5	52.103	52.0306	234.291	1596.22	65.9208	

[illegible]