

**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**

**2025 г.**

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# **Меню приготавливаемых блюд 10-дневное**

для организации питания сотрудников

в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 40»

(сезон осень-зима)

индекс	09.06
срок хранения	1 год

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

СОТРУДНИКИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
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
	<b>итого</b>	<b>755</b>	<b>24.28</b>	<b>30.07</b>	<b>97.22</b>	<b>721.6</b>	<b>58.46</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>755</b>	<b>24.28</b>	<b>30.07</b>	<b>97.22</b>	<b>721.6</b>	<b>58.46</b>	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
ДЕНЬ: ВТОРНИК

СОТРУДНИКИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
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
	<b>итого</b>	<b>751</b>	<b>31.09</b>	<b>22.98</b>	<b>97.3</b>	<b>740.92</b>	<b>57.26</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>751</b>	<b>31.09</b>	<b>22.98</b>	<b>97.3</b>	<b>740.92</b>	<b>57.26</b>	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

СОТРУДНИКИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
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
	<b>итого</b>	<b>770</b>	<b>31.21</b>	<b>29.108</b>	<b>97.97</b>	<b>803.81</b>	<b>57.98</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>770</b>	<b>31.21</b>	<b>29.108</b>	<b>97.97</b>	<b>803.81</b>	<b>57.98</b>	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

СОТРУДНИКИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
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 тушеные (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	316/11
	Компот из свежемороженой 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
	<b>итого</b>	<b>783</b>	<b>22.72</b>	<b>24.08</b>	<b>107.8</b>	<b>712</b>	<b>38.83</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>783</b>	<b>22.72</b>	<b>24.08</b>	<b>107.8</b>	<b>712</b>	<b>38.83</b>	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

СОТРУДНИКИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
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
	<b>итого</b>	<b>731</b>	<b>26.1</b>	<b>29.31</b>	<b>104.68</b>	<b>789.2</b>	<b>50.26</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>731</b>	<b>26.1</b>	<b>29.31</b>	<b>104.68</b>	<b>789.2</b>	<b>50.26</b>	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

СОТРУДНИКИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
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
	<b>итого</b>	<b>705</b>	<b>27.71</b>	<b>29.21</b>	<b>100.54</b>	<b>717</b>	<b>48.81</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>705</b>	<b>27.71</b>	<b>29.21</b>	<b>100.54</b>	<b>717</b>	<b>48.81</b>		

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ДЕНЬ: ВТОРНИК  
 СОТРУДНИКИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
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 (поре картофельное с капустой тушеной)	75/75	2.8	4.09	16.18	113.22	14.2	440
	Компот из изюма	180	0.45	0.07	15.67	113.33	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
	<b>итого</b>	<b>720</b>	<b>26.08</b>	<b>18.45</b>	<b>82.47</b>	<b>649.68</b>	<b>65.27</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>720</b>	<b>26.08</b>	<b>18.45</b>	<b>82.47</b>	<b>649.68</b>	<b>65.27</b>	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

СОТРУДНИКИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Свекла отварная (дольками)	60	0.72	0	4.26	19.5	2.4	24а
	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	0.02	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
	<b>итого</b>	<b>771</b>	<b>26.54</b>	<b>21.29</b>	<b>97.9</b>	<b>689.75</b>	<b>49.55</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>771</b>	<b>26.54</b>	<b>21.29</b>	<b>97.9</b>	<b>689.75</b>	<b>49.55</b>	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

СОТРУДНИКИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
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 сметанный)	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 свежемороженых 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
	<b>итого</b>	<b>780</b>	<b>24.65</b>	<b>24.34</b>	<b>125.9</b>	<b>759</b>	<b>10.95</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>780</b>	<b>24.65</b>	<b>24.34</b>	<b>125.9</b>	<b>759</b>	<b>10.95</b>	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

СОТРУДНИКИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
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
	<b>итого</b>	<b>755</b>	<b>31.5</b>	<b>32.75</b>	<b>119.44</b>	<b>916.97</b>	<b>47.82</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>755</b>	<b>31.5</b>	<b>32.75</b>	<b>119.44</b>	<b>916.97</b>	<b>47.82</b>	

