

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 137 города Пензы
«Веснушки»
ОГРН 1025801213393 ИНН 5835024321
440047 г. Пенза, ул. Карлсфельдская, 9А

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ – детский сад
№137 города Пензы

С.В.Петрунина
«11» _____ 2021 г.



Примерное 10 дневное меню
для детей от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ – детский сад № 137 города Пензы
(на весенне-летний период)

Меню составлено в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ"

Список используемой литературы

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы Сан.ПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П. Тутьельян В.А. г. Москва. Издательство ДеЛи принт. 2012 год
3. Справочник по диетологии А.А. Покровский (приложение 10. Химический состав и энергетическая ценность 100г съедобной части основных продуктов)



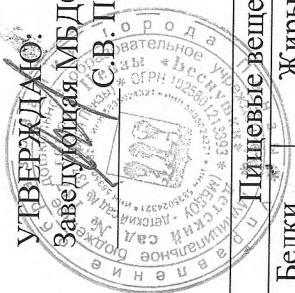
УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ – детский сад № 137 города Пензы
С.В. Петрунина

Неделя первая Понедельник
Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/10	3,18	3,89	26,38*	153	185.5
	Бутерброд с маслом, сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101	395
		470	13,49	14,58	61,71	432	
2-ой завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
	Печенье сахарное	15	1,1	1,45	11,15	62,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	20
	Борщ с картофелем со сметаной	200/11	1,63/0,28	4,0/1,65	11,28/0,39	87,8/17,8	58
	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Пюре картофельное с морковью	130	2,48	4,0	15,62	108,4	322
	Кисель	180	0,4	0	37,8	156	
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	
			700	20,47	23,03	105,46	710,44
Уплотненный полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	231
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,77	3,0	6,56	57,06	39
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
		440	25,74	20,75	34,53	431,06	
Итого		1775	61,55	59,96	228	1715,0	

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующая МБДОУ – детский сад № 137 города Пензы
С.В. Петрунина

Неделя первая Вторник
Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200/10	6,21	5,28	32,79	203	168.1
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	200	4,19	3,61	17,23	118,3	397
		450	12,85	16,44	64,64	457,3	
2-ой завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,7	2,8	47,46	14
	Суп картофельный с крупой со сметаной	200/11	1,74/0,28	2,27/1,65	11,43/0,39	73,2/17,8	80
	Бефстроганов из отварного мяса	100	15,51	12,43	3,29	187	278
	Макаронные изделия отварные	130	4,77	3,91	22,92	146	317
	Компот из кураги вит.	180	0,4	0,02	25,0	101,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	
		720	25,77	24,48	88,23	678,3	
Уплотненный подник	Рулет из рыбы	80	10,58	6,76	9,88	143	266
	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,5	8,43	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	108
		360	14,67	8,23	50,61	335,23	
Итого		1630	54,79	49,65	224,5	1566,8	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МБДОУ — детский сад № 137 города Пензы
 С.В. Петрунина

Неделя первая Среда
 Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200/10	2,17	3,89	27,45	154	185.2
	Бутерброд с маслом, сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101	395
		470	12,48	14,58	62,78	433	
2-ой завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,17	24,24	38
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	81
	Шницель	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Картофель в молоке	130	2,93	5,94	15,86	128,7	126
	Компот из изюма вит.	180	0,4	0,02	25,0	101,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	
		700	23,2	20,02	94,05	650,5	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	215
	Булочка домашняя	70	5,1	8,76	37,74	250,6	469
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
	435	19,0	27,3	56,48	552,6		
Итого		1755	55,43	62,05	228,5	1705,1	

Неделя первая Четверг
Сад



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ – детский сад № 137 города Пензы
С.В. Петрунина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из крупы «Геркулес» жидкая	200/10	3,79	5,48	23,97	160	185.4
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	200	4,19	3,61	17,23	118,3	397
		450	10,43	16,64	55,82	414,3	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,68	1,84	42,84	15
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	Тефтели мясные	80/40	11,78	12,91	14,9	223	286/356
	Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,33	102,7	132
	Компот из сухофруктов вит.	180	0,4	0,02	25,0	101,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	
		740	19,87	24,2	90,18	659,14	
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная с овощами	120	11,89	6,82	3,3	121,5	247
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,9	318
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
		460	17,3	11,45	52,47	381,2	
Итого		1750	48,0	52,69	208,3	1501,6	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МБДОУ – детский сад № 137 города Пензы
 С.В. Петрунина



Неделя первая Пятница
 Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	4,40	4,06	31,93	182	185.6
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101	395
		450	10,01	14,28	62,49	419,0	
2-ой завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из моркови с курагой	60	0,88	0,06	8,60	38,52	42
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	86
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	305
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321
	Компот из свежих яблок, вит.	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	
		700	20,76	20,76	93,2	644,1	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	235
	Молоко стученное	30	2,16	2,55	16,67	98,4	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
		410	22,92	18,11	58,86	492,5	
Итого		1710	54,44	53,3	229,7	1624,6	


Неделя вторая Понедельник
Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,93	148,8	94
	Бутерброд с маслом, сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
		440	13,19	13,97	47,52	367,8	
2-ой завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	20
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/11	1,45/0,28	3,93/1,65	10,19/0,39	82/17,8	57
	Макароник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	311	292
	Соус томатный	40	0,46	1,68	3,2	29,8	348
	Компот из сухофруктов, вит.	180	0,4	0,02	25,0	101,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	
		695	23,76	23,15	99,93	699,8	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками	150	20,46	16,09	21,94	313,5	240
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
		430	26,34	21,37	40,81	462,5	
Итого		1715	64,04	58,64	203,4	1599,1	

Неделя вторая Вторник
Сад

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ – детский сад № 137 города Пензы
С.В. Петрунина



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/10	3,18	3,89	26,38	153	185.5
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101	395
		450	8,79	14,11	56,94	390	
2-ой завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	0,38	11,79	78,9	28
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/11	1,74/0,28	4,09/1,65	13,33/0,39	97,2/17,8	76
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	276
	Компот из кураги вит.	180	0,4	0,02	25,0	101,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	
		710	33,29	14,11	94,86	665,7	
Удольетный поддник	Рыба запеченная в омлете	160	26,14	8,74	5,14	204	249
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	30,56	104,8	398
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,33	18,07	79	
		400	30,1	13,8	48,19	160,1	
Итого		1700	71,08	43,11	407,9	1830,9	

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ – детский сад № 137 города Пензы
 С.В. Петрунина

Неделя вторая Среда
 Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба» жидкая	200/10	3,38	4,39	29,35	170,5	185,3
	Бутерброд с маслом, сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	3
	Какао с молоком	200	4,19	3,61	17,23	118,3	397
		470	14,72	16,02	65,97	466,8	
2-ой завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,7	2,8	47,46	14
	Суп картофельный со сметаной	200/11	1,87/0,28	2,26/1,65	13,31/0,39	81/17,8	77
	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Рагу из овощей	130/5	2,16	11,25	11,84	157,3	137
	Компот из изюма вит.	180	0,4	0,02	25,0	101,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	
		700	20,22	28,62	88,3	693,4	
Уплотненный полдник	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	41
	Пирог открытый	75	4,63	2,41	41,49	206,2	459
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
		415	11,39	7,16	63,51	367,6	
Итого		1735	47,08	51,95	232,9	1596,8	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ – детский сад № 137 города Пензы
 С.В. Петрунина



Неделя вторая Четверг
 Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	18,83	145,2	93
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101	395
		440	11,36	15,42	49,39	382,2	
2-ой завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	
Обед	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	54,96	45
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/11	1,39/0,28	3,91/1,65	6,79/0,39	67,8/17,8	67
	Гуляш из отварного мяса	100	15,42	12,41	3,96	189	277
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211,2	313
	Компот из свежих яблок, вит.	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	
		720	27,89	27,59	93,58	733,6	
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97,0	255
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
		430	15,86	8,6	55,26	361,75	
Итого		1690	56,61	52,11	219,2	1573,5	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ – детский сад № 137 города Пензы
С.В. Петрунина

Неделя вторая Пятница
Сад



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная жидкая	200,10	4,59	4,9	31,26	187	185.1
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	200	4,19	3,61	17,23	118,3	397
		450	11,23	16,06	63,11	441,3	
2-ой завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Рулет из птицы с луком, яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145	295
	Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,33	102,7	132
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	
		700	17,75	19,6	74,29	545,3	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	120	21,04	14,46	20,58	296	237
	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,67	98,4	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
		430	29,32	21,71	52,91	529,4	
Итого		1730	59,05	57,52	205,5	1585,0	

Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за весь период	17190	573,67	540,19	2187,9	15998,4
Среднее значение за период	1719	57,37	54,02	218,8	1599,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,6	3,4	13,7	

Прошнуровано, пронумеровано,
скреплено печатью

листов

Руководитель МБДОУ № 137

С.В. Петрунина

