

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 137 города Пензы
«Беснушка»
ОГРН 1025801213393 ИНН 5835024321
340047 г. Пенза, Ул. Косингадская, 9А

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ – детский сад
№137 города Пензы

С.В.Петрунина

« 11 » 2021 г.



Примерное 10 дневное меню

для детей от 1,5 до 3 лет,

посещающих МБДОУ – детский сад № 137 города Пензы

(на осенне-зимний период)

Меню составлено в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ"

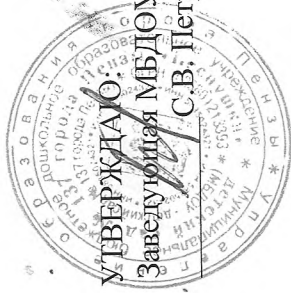


УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 137 города Пензы
С.В. Петрунина

Неделя первая Понедельник
Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки*	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/10	2,40	3,82	21,04	128	185,5
	Бутерброд с маслом, сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	395
		355	9,78	12,41	46,23	336	
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	40	0,56	2,43	3,60	34,96	20
	Борщ с картофелем со сметаной	150/9	1,22/0,23	3,0/1,35	8,46/0,32	65,85/14,6	58
	Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	Пюре картофельное с морковью	110	2,1	3,39	13,21	91,74	322
	Кисель	150	0,3	0	28,4	117,3	
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,4	17,92	84	
		550	15,65	17,64	81,55	547,5	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	75	13,95	9,49	8,07	174	231
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	Салат из моркови с яблоками и курагой	40	0,51	2,0	4,37	38,04	39
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
		365	19,84	15,77	27,52	335,0	
Итого		1435	47,12	47,42	181,6	1350,0	

Неделя первая Вторник
Ясли



УТВЕРЖАЮ
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 гречневая вязкая на молоке	150/10	4,67	4,86	25,83	166	168.1
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
		350	10,27	15,13	53,41	391	
2-ой завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,56	2,43	3,60	34,96	20
	Суп картофельный с крупой со сметаной	150/9	1,18/0,23	1,63/1,35	8,74/0,32	54,45/14,6	80
	Бефстроганов из отварного мяса	80	12,79	9,49	2,34	148,4	278
	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,31	19,39	123,5	317
	Компот из кураги вит.	150	0,33	0,015	20,84	84,8	376
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,4	17,92	84	
		570	21,05	18,63	73,15	544,71	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем	120	9,5	7,28	11,74	150	250
	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,57	2,44	2,67	34,96	36
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,46	78,8	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
		340	12,83	10,8	44,1	324,76	
Итого		1360	45,65	45,06	191,4	1356,5	



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

Неделя первая Среда
Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая жидкая	150/10	2,12	3,89	26,86	151	185.2
	Бутерброд с маслом, сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	395
		355	9,5	12,48	52,05	359	
2-ой завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,44	16,16	38
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,8	80,93	81
	Шницель	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	Картофель в молоке	110	2,48	5,03	13,42	108,9	126
	Компот из изюма вит.	150	0,33	0,015	20,84	84,8	376
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,4	17,92	84	
		550	17,77	15,75	75,06	513,8	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	215
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	469
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
		365	14,85	21,58	43,74	434	
Итого		1420	42,87	49,96	186,0	1375,8	

Неделя первая Четверг
Ясли



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	150/10	2,85	5,01	19,23	133	185.4
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
		350	8,45	15,28	46,81	358	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	82
	Тефтели мясные	60/30	8,87	9,83	11,71	171	286/356
	Капуста тушеная	110	2,18	4,08	10,44	86,9	132
	Компот из сухофруктов вит.	150	0,33	0,015	20,84	84,8	376
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,4	17,92	84	
		580	15,68	18,46	74,53	527,11	
Уплотненный полдник	Пудинг рыбный запеченный	75	9,49	4,97	6,21	107	269
	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	94,9	318
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,46	78,8	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
		355	13,72	8,73	44,11	309,7	
Итого		1385	38,25	42,87	175,3	1241,8	

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



Неделя первая Пятница
 Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	150/10	3,31	3,95	25,2	150	185.6
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	395
		350	8,1	13,5	50,45	356	
2-ой завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из моркови с курагой	40	0,58	0,042	5,73	25,68	42
	Суп-лапша домашняя	150	1,32	3,04	7,15	61,35	86
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	305
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,6	321
	Кисель	150	0,3	0	28,4	117,3	
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,4	17,92	84	
		550	16,0	15,68	84,17	545,9	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	235
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	401
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
		350	19,89	14,81	40,93	378	
Итого		1400	44,74	44,14	190,7	1348,9	

УТВЕРЖАЮ
 Заведующий МБДОУ «детский сад № 137 города Пензы
 С.В. Петрунина



Неделя вторая Понедельник
 Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой «Геркулес»	150	4,45	4,45	13,46	111,7	94
	Бутерброд с маслом, сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	3
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
		360	11,67	12,48	39,95	318,7	
2-ой завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,60	34,96	20
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/9	1,09/0,23	2,95/1,35	7,64/0,32	61,5/14,6	57
	Макаронник с мясом	125	13,65	8,75	25,04	234	292
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,37	348
	Компот из сухофруктов, виг. Хлеб ржаной	40	1,92	0,4	17,92	84,8	376
		535	18,13	17,16	77,76	536,2	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые	120/5	17,13	15,17	17,71	276	230
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
		370	22,11	19,65	35,09	408	
Итого		1415	52,66	49,44	167,96	1331,9	

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



Неделя вторая Вторник
 Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/10	2,4	3,82	21,04	128	185.5
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	395
		350	7,19	13,37	46,29	334	
2-ой завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	40	0,62	0,25	7,86	52,6	28
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/9	1,2/0,23	3,06/1,35	10,15/0,32	73/14,6	76
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	276.
	Компот из кураги вит.	150	0,33	0,015	20,84	84,8	376
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,4	17,92	84	
		550	25,1	10,41	75,59	514	
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	120	19,62	6,3	3,5	150	249
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,55	2,08	3,43	34,64	22
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,46	78,8	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
		340	22,93	9,46	36,62	324,44	
Итого		1340	55,62	33,54	168,8	1219,4	

УТВЕРЖАЮ: _____ – детский сад № 137 города Пензы

Заведующая МБДОУ _____
С.В. Петрунина



Неделя вторая Среда
Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба» жидкая	150/10	2,79	4,23	25,78	152,5	185.3
	Бутерброд с маслом, сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
		355	10,98	13,54	53,3	379,5	
2-ой завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,44	16,16	38
	Суп картофельный со сметаной	150/9	1,4/0,23	1,69/1,35	9,98/0,32	61/14,6	77
	Биточки мясные	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	Рагу из овощей	110/5	1,83	9,52	10,02	133,1	137
	Компот из изюма вит.	150	0,33	0,015	20,84	84,8	376
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,4	17,92	84	
		550	15,46	20,12	72,16	532,7	
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	479
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	401
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
		340	14,87	9,54	40,19	309	
Итого		1395	43,06	180,8	1390,2		

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

Неделя вторая Четверг
 Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая * ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,12	108,9	93
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	395
		340	9,09	13,45	39,37	314,9	
2-ой завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	
Обед	Икра свекольная	40	0,93	1,83	4,93	40,04	54
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/9	1,04/0,23	2,93/1,35	5,09/0,32	51/14,6	67
	Гуляш из отварного мяса	70	10,28	8,27	2,64	126	277
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	4,47	28,34	178,7	313
	Компот из сухофруктов вит.	150	0,33	0,015	20,84	84,8	376
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,4	17,92	84	
		560	21,03	19,27	80,08	579,1	
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97	255
	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,6	321
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,46	78,8	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
		370	14,66	7,66	44,34	305,4	
Итого		1370	46,28	40,88	184,8	1295,4	

Неделя вторая Пятница
Ясли

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 137 города Пензы
С.В. Петрушина

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная жидкая	150/10	3,46	4,57	24,7	154	185.1
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
		350	9,06	14,84	52,28	379	
2-ой завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	41
	Суп картофельный с крупой	150	1,31	1,71	8,58	54,95	80
	Рулет из птицы с луком, яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145	295
	Капуста тушеная	110	2,18	4,08	10,44	86,9	132
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,4	17,92	84	
		570	16,39	14,55	63,85	452,8	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	237
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	401
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
		350	22,79	16,0	31,55	366	
Итого		1420	48,99	45,54	162,8	1266,8	

Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за весь период	13940	464,2	442,2	1790,1	13076,7
Среднее значение за период	1394	46,42	44,22	179,0	1307,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,5	3,4	13,7	

Пронумеровано, пронумеровано,
скреплено печатью

Листов

Руководитель МБДОУ № 137

С.В. Петрунина

