

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 137 города Пензы
«Звездунки»
ОГРН 1025801213364 ИНН 5835024321
446047 г. Пенза, ул. Кронштадтская, 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 осенне-зимний 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» к организации общественного питания детей в дошкольных организациях.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2012 год Могильный М.П. Тутельян В.А. г. Москва. Издательство ДеЛи принт.
3. Справочник по диетологии А.А. Покровский (приложение 10. Химический состав и энергетическая ценность 100г съедобной части основных продуктов)

Примечание

Овощи урожая текущего года используются без тепловой обработки до 1 марта будущего года.

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
	Мандарины	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
 Заведующий 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 квашеной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	20
	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	25,94	24,42	90,84	683,24	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем	160	12,7	10,2	15,74	206	250
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,86	3,66	4,0	52,44	36
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	398
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	
		440	17,17	15,27	58,97	442,24	
Итого		1710	57,46	56,63	235,45	1678,8	



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	228,46	1705,1	

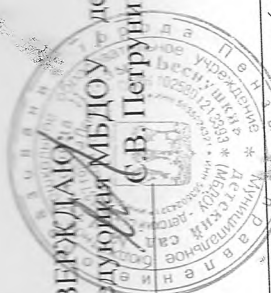
УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ детский сад № 137 города Пензы
С.В. Петрушина

Неделя первая Четверг
Сад

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	
		100	0,4	0,4	9,8	47	
2-ой завтрак	Яблоко	60	0,85	3,65	5,19	56,34	33
Обед	Салат из свеклы	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	Суп картофельный с макаронными изделиями	80/40	11,78	12,91	14,9	223	286/356
	Тефтели мясные	130	2,57	4,82	12,33	102,7	132
	Капуста тушеная	180	0,4	0,02	25,0	101,8	376
	Компот из сухофруктов вит. Хлеб ржаной	50 740	2,4 20,15	0,5 24,17	22,4 93,53	105 672,64	
		110	13,0	7,6	9,63	159	269
Уплотненный полдник	Пудинг рыбный запеченный	120	2,29	3,45	18,41	113,9	318
	Картофель отварной	40	3,0	1,16	20,56	104,8	
	Хлеб пшеничный	180	0,12	0,02	10,20	41	393
	Чай с лимоном	450	18,41	12,23	58,8	418,7	
Итого		1740	49,39	53,44	217,95	1552,64	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ детский сад № 137 города Петзы
 С.В. Петрушина



Неделя первая Пятница
 Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200/10	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
	Кисель	180	0,4	0	37,8	156	
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	
		700	21,02	20,62	109,51	712,27	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	235
	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,67	98,4	401
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
		410	22,92	18,11	58,86	492,5	
Итого		1710	54,7	246,01	1692,8		

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



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 белокачанной 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. Хлеб ржаной	180 50	0,4 2,4	0,02 0,5	25,0 22,4	101,8 105	376
		695	23,76	23,15	99,93	699,8	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые	155	21,89	16,03	22,6	321	230
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
		435	27,77	21,31	41,47	470	
Итого		1720	65,47	58,58	204,07	1606,6	

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



Неделя вторая Вторник
 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	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	
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	160	26,14	8,74	5,14	204	249
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,82	3,14	5,16	52,17	22
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	104,8	398
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	
		440	30,57	13,29	49,53	439,97	
Итого		1700	73,05	41,81	211,63	1542,7	

УТВЕРЖДАЮ,
 Заведующий МБДОУ – детский сад № 137 города Пензы
 (С.В. Петрушина)

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 моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,17	24,24	38
	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	
		705	20,19	25,02	90,67	670,1	
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Булочка молочная	80	7,42	1,58	41,77	211	479
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	401
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	
		400	18,52	10,88	57,11	404	
Итого		1725	54,18	52,07	228,9	1609,9	

УТВЕРЖДАЮ:
 Заместитель Мэра ДОУ – детский сад № 137 города Пензы
 С.В. Петрушина



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	Икра свекольная	60	1,4	2,75	7,39	60,06	54
	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 сухофруктов вит.	180	0,4	0,02	25,0	101,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	
		720	28,74	26,52	99,42	752,66	
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	
		1690	57,46	51,04	225,07	1592,6	

УТВЕРЖДАЮ
 Заместитель МБДОУ
 детского сада № 137 города Пензы
 С.В. Петрушина

Неделя вторая Пятница
 Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшениная 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 моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	41	
	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	18,04	16,0	79,83	536,3		
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	120	21,04	14,46	20,58	296	237	
	Молоко стученное	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	59,34	53,92	211,0	1576,0		

Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за весь период	17265	586,9	541,9	2230,3	16234,6
Среднее значение за период	1726	58,69	54,19	223	1623,5
Содержание белков, жиров, углеводов в мгнo за период в % от калорийности		3,6	3,3	13,7	

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью

76 листов

Руководитель МБДОУ № 137

С.В. Петрунина
С.В. Петрунина