

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад общеразвивающего вида №42
станции Северской муниципальной образования
Северский район



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ ДС ОВ №42
А.В. Журавлёва

Приказ № 56/1-о от 05.05.2025г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: до 3-х лет и с 3-х лет до 7 лет
на второй период

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ ДС ОВ № 42 ст. Северской МО Северский район

День: первый

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: До 3-лет, с 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)				Энергетическая ценность		Номер рецептуры	
		До 3 лет	с 3 до 7 лет	Белки		Жиры		Углеводы	До 3 лет		с 3 до 7 лет
День 1 Завтрак		До 3 лет	с 3 до 7 лет	До 3 лет	с 3 до 7 лет	До 3 лет	с 3 до 7 лет	До 3 лет	с 3 до 7 лет	До 3 лет	с 3 до 7 лет
	Каша молочная "Дружба"	180	200	4,35	5,85	6,32	7,59	22,58	25,71	155,23	187,74
	Чай с сахаром	150	180	0,11	0,2	0	0	11,25	14,14	42,86	54,56
	Бутерброд с маслом	20	30	2,03	2,86	3,9	4,45	11,22	14,12	88,2	108,45
		6	7								
Итого за завтрак		356	417	6,49	8,91	10,22	12,04	45,05	53,97	286,29	350,75
2-ой завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
Обед											
	Овощи свежие(Огурцы)	30	50	0,28	0,4	0,04	0,05	0,94	1,4	5	7,5
	Щи со сметаной	180	200	2,22	3,28	4,3	5,9	12,22	18,25	108,3	150,69
	Пюре гороховое	120	130	2,88	3,58	2,96	3,12	10,56	14,16	107,3	176,65
	Котлета мясная	60	80	7,2	8,52	7,44	10,38	2	3,12	96,6	120,47
	Томатный соус	20	30	0,55	0,87	0,01	0,02	1,9	2,4	8,22	10,18
	Хлеб пшеничный, ржаной	20	25	3,15	4,24	0,55	0,65	7,51	9,91	99,33	112,97
		30	37,5								
	Кисель из фруктов	150	180	0,66	0,12	0	0	20,99	26,79	94,32	99,28
Итого за обед		610	732,5	16,94	21,01	15,3	20,12	56,12	76,03	519,07	677,74
Полдник	Пирожок с повидлом	60	80	4,12	5,84	5,32	7,34	35,55	49,44	123,22	187,48
	Кефир	160	180	3,56	4,35	3,95	4,8	5,32	6	76,1	88,5
Итого за полдник		220	260	7,68	10,19	9,27	12,14	40,87	55,44	199,32	275,98
Соль йодированная на весь день		2,25	2,25								
Итого за первый день		1288	1511,8	31,51	40,51	35,09	44,6	152,34	195,74	1050,7	1350,47
Норма				31,5	40,5	35,25	45	152,25	195,75	1050	1350

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МЕДОУ ДС ОВ № 42 ст. Северской МО Северский район

День: второй

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: До 3-лет, с 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)								Энергетичесая		Номер рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		ценность				
До 3 лет	с 3 до 7 лет	До 3 лет	с 3 до 7 лет	До 3 лет	с 3 до 7 лет	До 3 лет	с 3 до 7 лет	До 3 лет	с 3 до 7 лет	До 3 лет	с 3 до 7 лет			
День 2		140	150	4,65	5,05	6,22	7,47	21,03	28,71	150,23	180,74	340/36		
Завтрак	Омлет натуральный	30	50	0,28	0,4	0,04	0,05	0,94	1,4	5	7,5	576/35		
	Овощи свежие(Огурцы)	150	180	0,1	0,2	0	0	12,56	14,14	49,63	54,56	687/63		
	Чай с сахаром с лимоном	20	30											
	Бутерброд с маслом с сыром	6	7	5,32	6,48	5,12	6,88	12,33	14,17	132,15	164,1	97/4		
		7,5	12											
Итого за завтрак		353,5	429	10,35	12,13	11,38	14,4	46,86	58,42	337,01	406,9			
2-ой завтрак	Сок яблочный	180	180	0	0	0	0	20,4	20,4	93	93	912/48		
Обед	Овощи свежие (Помидоры)	30	50	0,27	0,4	0,08	0,1	1,28	1,9	6	9	576/35		
	Суп гороховый с гречками	180	200	3,2	5,39	3,65	4,09	13,21	18,28	153,22	177	138/53		
	Икра овощная	110	130	1,22	2,46	1,99	2	4,22	7,75	56,25	79,21	28/12		
	Шницель мясной	60	80	5,2	6,52	5,44	7,38	7	11,12	56,6	80,47	453/66		
	Хлеб пшеничный, ржаной	20	25	3,15	4,24	0,55	0,65	7,51	9,91	99,33	112,97	130/68		
		30	37,5											
	Компот из фруктов	150	180	0,1	0,13	0	0	15,44	18,01	45,19	66,99	631/26		
Итого за обед		580	702,5	13,14	19,14	11,71	14,22	48,66	66,97	416,59	525,64			
Полдник	Лапшевник с творогом	130	150	4,25	4,8	11,38	13,5	18,77	27,24	123,22	199,48	359/31		
	Кофейный напиток	150	180	2,93	3,38	3,02	3,99	17,55	20,86	80,32	125,92	695/30		
Итого за полдник		280	330	7,18	8,18	14,4	17,49	36,32	48,1	203,54	325,4			
Соль йодированная на весь день		2,25	2,25											
Итого за второй день		1396	1643,8	30,67	39,45	37,49	46,11	152,24	193,89	1050,1	1350,94			
Норма				31,5	40,5	35,25	45	152,25	195,75	1050	1350			

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ ДС ОБ № 42 ст. Северской МО Северский район

День: третий

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: До 3-лет, с 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)				Углеводы		Энергетическая ценность		Номер рецептуры
		До 3 лет	с 3 до 7 лет	Белки	Жиры	До 3 лет	С 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет	
День 3												
Завтрак												
	Каша молочная пшённая	180	200	4,55	5,95	6,42	7,09	22,62	25,11	152,29	182,78	318/20
	Чай с сахаром	150	180	0,11	0,2	0	0	11,25	14,14	42,86	54,56	685/65
	Бутерброд с маслом с сыром	20	30									
		6	7	5,32	6,48	5,12	6,88	12,33	14,17	132,15	164,1	97/4
		7,5	11									
Итого за завтрак		363,5	428	9,98	12,63	11,54	13,97	46,2	53,42	327,3	401,44	
2-ой завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46	912/61
Обед												
	Овощи свежие(Огурцы)	30	50	0,28	0,4	0,04	0,05	0,94	1,4	5	7,5	576/35
	Суп гречневый	180	200	2,9	3,5	1,8	3,36	8,2	11,4	102,3	158,6	148/87
	Жаркое по домашнему	150	180	6,5	8,3	12,2	16,2	28,3	34,5	158,33	223,05	436/13
	Хлеб пшеничный, ржаной	20	25	3,15	4,24	0,55	0,65	7,51	9,91	99,33	112,97	130/68
		30	37,5									
	Компот из сухофруктов	150	180	0,66	1,02	0	0	20,99	25,3	89,33	102,3	638/25
Итого за обед		560	672,5	13,49	17,46	14,59	20,26	65,94	82,51	454,29	604,42	
Полдник												
	Булочка	60	70	4,35	5,85	5,33	6,08	25,36	43,45	148,1	210,5	742/49
	Кефир	160	180	3,56	4,35	3,95	4,8	5,32	6	76,1	88,5	698/24
Итого за полдник		220	250	7,91	10,2	9,28	10,88	30,68	49,45	224,2	299	
Соль йодированная на весь день		2,25	2,25									
Итого за третий день		1246	1452,8	31,78	40,69	35,71	45,41	153,12	195,68	1051,8	1350,86	
Норма				31,5	40,5	35,25	45	152,25	195,75	1050	1350	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ ДС ОВ № 42 ст. Северной МО Северский район

День: четвёртый

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: До 3-лет, с 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)						Энергетичесая		Номер рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		ценность		
										До 3 лет	С 3 до 7 лет	
День 4 Завтрак		До 3 лет	с 3до7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет	
	Суп молочный с вермишелью	180	200	4,4	6,7	8,5	11	18,6	22	160,5	209	104/33
	Чай с сахаром с лимоном	150	180	0,1	0,2	0	0	12,56	14,14	49,63	54,56	687/63
	Бутерброд с маслом	20	30	2,03	2,86	3,9	4,45	11,22	14,12	88,2	108,45	96/3
		6	7									
Итого за завтрак		356	417	6,53	9,76	12,4	15,45	42,38	50,26	298,33	372,01	
2-ой завтрак	Сок яблочный	180	180	0	0	0	0	20,4	20,4	93	93	912/48
Обед	Овощи свежие (Помидоры)	30	50	0,27	0,4	0,08	0,1	1,28	1,9	6	9	576/35
	Суп по крестьянски со сметаной	180	200	1,3	2,19	2,5	3,02	12,33	16,28	101	139,8	134/55
	Плов из курицы	150	180	7,55	9,73	9,22	11,33	23,22	35,55	175,2	240,36	492/38
	Хлеб пшеничный, ржаной	20	25	3,15	4,24	0,55	0,65	7,51	9,91	99,33	112,97	130/68
		30	37,5									
	Компот из фруктов	150	180	0,1	0,13	0	0	13,44	18,01	55,19	66,99	631/26
Итого за обед		560	672,5	12,37	16,69	12,35	15,1	57,78	81,65	436,72	569,12	
Полдник	Творожный пудинг запечённый под сметаной	130	150	9,33	10,8	8,2	10,63	14,2	22,14	122	189,46	366/58
	Какао на молоке	150	180	2,93	3,38	3,02	3,99	17,55	20,86	100,32	125,92	693/14
	Итого за полдник	280	330	12,26	14,18	11,22	14,62	31,75	43	222,32	315,38	
Соль йодированная на весь день		2,25	2,25									
Итого за четвертый день		1378	1601,8	31,16	40,63	35,97	45,17	152,31	195,31	1050,4	1349,51	
Норма				31,5	40,5	35,25	45	152,25	195,75	1050	1350	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ ДС ОБ № 42 ст. Северской МО Северский район

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: До 3-лет, с 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)				Энергетическая		Номер рецептуры
		До 3 лет	с 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	До 3 лет	С 3 до 7 лет	ценность	
День 5		До 3 лет	с 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет	
Завтрак	Каша молочная гречневая	180	200	4,15	5,85	18,68	20,91	152,23	182,74	325/54
	Чай с сахаром	150	180	0,11	0,2	11,25	14,14	42,86	54,56	685/65
	Бутерброд с маслом	20	30	2,03	2,86	11,22	14,12	88,2	108,45	96/3
		6	7							
Итого за завтрак		356	417	6,29	8,91	41,15	49,17	283,29	345,75	
2-ой завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	10,3	10,3	46	46	912/61
Обед										
	Овощи свежие(Огурцы)	30	50	0,28	0,4	0,94	1,4	5	7,5	576/35
	Суп клёцки со сметаной	180	200	5,13	4,55	13,35	14,73	112,3	192,1	138/70
	Биточки рыбные	60	80	6,25	6,95	0,55	0,88	78,33	89,93	389/1
	Томатный соус	20	30	0,55	0,01	1,9	2,4	8,22	10,18	461/59
	Пюре картофельное	120	150	2,88	3,58	19,5	25,96	100,3	128,65	520/39
	Хлеб пшеничный, ржаной	20	25	3,15	0,55	7,51	9,91	99,33	112,97	130/68
		30	37,5							
	Компот из сухофруктов	150	180	0,66	1,02	20,99	25,3	99,33	102,3	638/25
Итого за обед		610	752,5	18,9	24,59	64,74	80,58	502,81	643,63	
Полдник										
	Кондитерское изделие (Вафли)	40	70	1,8	2,4	31,12	50,75	143,1	230,5	797/27
	Кефир	160	180	3,56	4,35	5,32	6	76,1	88,5	698/24
Итого за полдник		200	250	5,36	6,75	36,44	56,75	219,2	319	
Соль йодированная на весь день		2,25	2,25							
Итого за пятый день		1268	1521,8	30,95	40,65	152,63	196,8	1051,3	1354,38	
Норма				31,5	40,5	152,25	195,75	1050	1350	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ ДС ОВ № 42 ст. Северской МО Северский район

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: До 3-лет, с 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)				Углеводы		Энергетическая ценность		Номер рецептуры
		До 3 лет	с 3 до 7 лет	До 3 лет	с 3 до 7 лет	До 3 лет	с 3 до 7 лет	До 3 лет	с 3 до 7 лет	До 3 лет	с 3 до 7 лет	
День 6												
Завтрак												
	Каша молочная манная	180	200	4,35	5,85	6,32	7,59	22,58	25,71	155,23	207,74	311/17
	Чай с сахаром с лимоном	150	180	0,1	0,2	0	0	12,56	14,14	49,63	54,56	687/63
	Бутерброд с маслом	20	30	2,03	2,86	3,9	4,45	11,22	14,12	88,2	108,45	96/3
		6	7									
Итого за завтрак		356	417	6,48	8,91	10,22	12,04	46,36	53,97	293,06	370,75	
2-ой завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46	912/61
Обед												
	Овощи свежие(Огурцы)	30	50	0,28	0,4	0,04	0,05	0,94	1,4	5	7,5	576/35
	Суп вермишелевый	180	200	3,9	4,5	3,8	4,36	18,2	26,94	132,3	149,3	147/52
	Свекла тушеная	110	150	1,22	1,46	3,99	5	6,22	8,75	66,25	99,21	25/45
	Ежики мясные	60	80	5,23	7,41	4,55	7,33	16,35	23,06	109,33	180,4	461/8
	Томатный соус	20	30	0,55	0,87	0,01	0,02	1,9	2,4	8,22	10,18	461/59
	Хлеб пшеничный, ржаной	20	25	3,15	4,24	0,55	0,65	7,51	9,91	99,33	112,97	130/68
		30	37,5									
	Компот из сухофруктов	150	180	0,66	1,02	0	0	20,99	25,3	99,33	102,3	638/25
Итого за обед		600	752,5	14,99	19,9	12,94	17,41	72,11	97,76	519,76	661,86	
Полдник												
	Рогалик	60	80	6,33	7,8	8,2	10,69	18,2	28,14	122	189,46	743/42
	Кефир	160	180	3,56	4,35	3,95	4,8	5,32	6	76,1	88,5	698/24
Итого за полдник		220	260	9,89	12,15	12,15	15,49	23,52	34,14	198,1	277,96	
Соль йодированная на весь день		2,25	2,25									
Итого за шестой день		1278	1531,8	31,76	41,36	35,61	45,24	152,29	196,17	1056,9	1356,57	
Норма				31,5	40,5	35,25	45	152,25	195,75	1050	1350	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ ДС ОВ № 42 ст. Северской МО Северский район

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: До 3-лет, с 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)				Углеводы		Энергетическая ценность		Номер рецептуры	
		До 3 лет	с 3 до 7 лет	Белки		Жиры		До 3 лет	С 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет		
				До 3 лет	С 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет						
День 7		До 3 лет	с 3 до 7 лет					До 3 лет	С 3 до 7 лет			До 3 лет	С 3 до 7 лет
Завтрак		180	200	4,15	5,85	6,62	7,19	18,68	20,91	152,23	182,74	390/19	
	Каша молочная пшеничная	150	180	0,11	0,2	0	0	11,25	14,14	42,86	54,56	685/65	
	Чай с сахаром	20	30										
	Бутерброд с маслом с сыром	6	7	5,32	6,48	5,12	6,88	12,33	14,17	132,15	164,1	97/4	
		7,5	11										
Итого за завтрак		363,5	428	9,58	12,53	11,74	14,07	42,26	49,22	327,24	401,4		
2-ой завтрак	Сок яблочный	180	180	0	0	0	0	20,4	20,4	93	93	912/48	
	Овощи свежие (Помидоры)	30	50	0,27	0,4	0,08	0,1	1,28	1,9	6	9	576/35	
	Борщ со сметаной	180	200	3,22	4,28	2,3	3,9	15,22	20,25	88,3	150,69	125/2	
	Бефстроганов из говяжьей печени	60	80	6,33	7,49	4,58	6,75	2,33	3,35	75,12	110,4	431/72	
	Макароны отварные	120	130	2,32	3,58	2,89	4,12	16,23	24,19	106,22	128,65	332/32	
Итого за обед	Хлеб пшеничный, ржаной	20	25	3,15	4,24	0,55	0,65	7,51	9,91	99,33	112,97	130/68	
		30	37,5										
	Компот из фруктов	150	180	0,1	0,13	0	0	10,44	18,01	55,19	66,99	631/26	
		590	702,5	15,39	20,12	10,4	15,52	53,01	77,61	430,16	578,7		
Полдник	Запеканка творожно рисовая	130	150	3,25	4,8	9,54	11,5	18,77	27,24	105,22	159,48	358/11	
	Какао на молоке	150	180	2,93	3,38	3,02	3,99	17,55	20,86	100,32	125,92	693/14	
Итого за полдник		280	330	6,18	8,18	12,56	15,49	36,32	48,1	205,54	285,4		
Соль йодированная на весь день		2,25	2,25										
Итого за седьмой день		1416	1642,8	31,15	40,83	34,7	45,08	151,99	195,33	1055,9	1358,5		
Норма				31,5	40,5	35,25	45	152,25	195,75	1050	1350		

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ ДС ОБ № 42 ст. Северской МО Северский район

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: До 3-лет, с 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)						Энергетическая		Номер рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		ценность		
				До 3 лет	С 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет		До 3 лет	
День 8		До 3 лет	с 3 до 7 лет									
Завтрак	Каша молочная ячневая	180	200	4,15	5,85	4,62	5,19	22,68	25,91	152,23	182,74	305/21
	Чай с сахаром с лимоном	150	180	0,1	0,2	0	0	12,56	14,14	49,63	54,56	687/63
	Бутерброд с маслом с сыром	20	30									
		6	7	5,32	6,48	5,12	6,88	12,33	14,17	132,15	164,1	97/4
		7,5	11									
Итого за завтрак		363,5	428	9,57	12,53	9,74	12,07	47,57	54,22	334,01	401,4	
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46	912/61
Обед												
	Овощи свежие(Огурцы)	30	50	0,28	0,4	0,04	0,05	0,94	1,4	5	7,5	576/35
	Суп рыбный	180	200	3,8	4,11	2,9	3,42	10,2	12,92	145,3	193,27	21/43
	Рагу овощное с курицей	150	180	6,32	7,12	9,21	12,51	20,33	33,55	152,33	205,55	489/40
	Хлеб пшеничный, ржаной	20	25	3,15	4,24	0,55	0,65	7,51	9,91	99,33	112,97	130/68
		30	37,5									
	Компот из сухофруктов	150	180	0,66	1,02	0	0	20,99	25,3	69,33	102,3	638/25
Итого за обед												
		560	672,5	14,21	16,89	12,7	16,63	59,97	83,08	471,29	621,59	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	80	4,12	6,8	8,32	10,66	28,55	38,14	123,22	187,48	741/5
	Кефир	160	180	3,56	4,35	3,95	4,8	5,32	6	76,1	88,5	698/24
Итого за полдник		220	260	7,68	11,15	12,27	15,46	33,87	44,14	199,32	275,98	
Соль йодированная на весь день		2,25	2,25									
Итого за восьмой день		1246	1462,8	31,86	40,97	35,01	44,46	151,71	191,74	1050,6	1344,97	
Норма				31,5	40,5	35,25	45	152,25	195,75	1050	1350	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ ДС ОБ № 42 ст. Северской МО Северский район

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: До 3-лет, с 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)				Углеводы		Энергетическая ценность		Номер рецептуры
				Белки		Жиры				До 3 лет	С 3 до 7 лет	
День 9 Завтрак		До 3 лет	с 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет	
	Каша молочная сборная	180	200	3,92	4,35	2,32	3,42	22,58	25,46	125,23	152,44	110/15
	Чай с сахаром	150	180	0,11	0,2	0	0	11,25	14,14	42,86	54,56	685/65
	Бутерброд с маслом	20	30	2,03	2,86	3,9	4,45	11,22	14,12	88,2	108,45	96/3
		6	7									
Итого за завтрак		356	417	6,06	7,41	6,22	7,87	45,05	53,72	256,29	315,45	
2-ой завтрак	Сок яблочный	180	180	0	0	0	0	20,4	20,4	93	93	912/48
Обед												
	Овощи свежие (Помидоры)	30	50	0,27	0,4	0,08	0,1	1,28	1,9	6	9	576/35
	Суп гороховый с гречками	180	200	4,2	5,39	3,65	4,09	13,21	22,28	138,22	182	138/53
	Суфле из курицы	150	180	10,1	12,51	15,15	19,22	18,45	26,3	160,88	205,78	447/57
	Хлеб пшеничный, ржаной	20	25	3,15	4,24	0,55	0,65	7,51	9,91	99,33	112,97	130/68
		30	37,5									
	Компот из фруктов	150	180	0,1	0,13	0	0	15,44	18,01	55,19	66,99	631/26
Итого за обед		560	672,5	17,82	22,67	19,43	24,06	55,89	78,4	459,62	576,74	
Полдник												
	Пирожок с картофелем	60	80	4,02	6,82	7,26	9,89	13,13	22,59	143,88	243,78	746/82
	Какао на молоке	150	180	2,93	3,38	3,02	3,99	17,55	20,86	100,32	125,92	693/14
Итого за полдник		210	260	6,95	10,2	10,28	13,88	30,68	43,45	244,2	369,7	
Соль йодированная на весь день		2,25	2,25									
Итого за девятый день		1308	1531,8	30,83	40,28	35,93	45,81	152,02	195,97	1053,1	1354,89	
Норма				31,5	40,5	35,25	45	152,25	195,75	1050	1350	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ ДС ОБ № 42 ст. Северной МО Северский район

День: десятый
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний
Возрастная категория: До 3-лет, с 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)				Энергетическая		Номер рецептуры
		До 3 лет	с 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	До 3 лет	До 3 лет	ценность	
День 10		До 3 лет	с 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет	До 3 лет	С 3 до 7 лет	
Завтрак										
	Каша молочная рисовая	180	200	4,05	4,85	6,62	7,19	22,68	152,23	202,74
	Чай с сахаром с лимоном	150	180	0,1	0,2	0	0	12,56	49,63	54,56
	Бутерброд с маслом	20	30	2,03	2,86	3,9	4,45	11,22	88,2	108,45
		6	7							96/3
Итого за завтрак		356	417	6,18	7,91	10,52	11,64	46,46	290,06	365,75
2-ой завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	46	46
Обед										
	Овощи свежие(Огурцы)	30	50	0,28	0,4	0,04	0,05	0,94	5	7,5
	Свекольник со сметаной	180	200	5,22	6,28	5,42	5,9	5,33	103,36	178,69
	Котлеты рыбные	60	80	6,25	8,25	6,95	12,55	0,55	78,33	99,93
	Томатный соус	20	30	0,55	0,87	0,01	0,02	1,9	8,22	10,18
	Пюре картофельное	120	150	2,88	3,58	2,96	3,12	19,5	100,3	128,65
	Хлеб пшеничный, ржаной	20	25	3,15	4,24	0,55	0,65	7,51	99,33	112,97
		30	37,5							
	Компот из сухофруктов	150	180	0,66	1,02	0	0	20,99	69,33	102,3
Итого за обед		610	752,5	18,99	24,64	15,93	22,29	56,72	463,87	640,22
Полдник										
	Кондитерское изделие (Печенье)	40	70	1,35	2,85	4,33	6,08	35,36	178,1	211,5
	Кефир	160	180	3,56	4,35	3,95	4,8	5,32	76,1	88,5
Итого за полдник		200	250	4,91	7,2	8,28	10,88	40,68	254,2	300
Соль йодированная на весь день		2,25	2,25							
Итого за десятый день		1268	1521,8	30,48	40,15	35,03	45,11	154,16	1054,1	1351,97
Норма				31,5	40,5	35,25	45	152,25	1050	1350

Химический состав продуктов питания за 10 дней								
День	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (к.кал)	
	До 3 лет	С 3 до 7 л	До 3 лет	С 3 до 7 л	До 3 лет	С 3 до 7 л	До 3 лет	С 3 до 7 лет
1	31,51	40,51	35,09	44,6	152,34	195,74	1050,7	1350,47
2	30,67	39,45	37,49	46,11	152,24	193,89	1050,1	1350,94
3	31,78	40,69	35,71	45,41	153,12	195,68	1051,8	1350,86
4	31,16	40,63	35,97	45,17	152,31	195,31	1050,4	1349,51
5	30,95	40,65	34,74	45,08	152,63	196,8	1051,3	1354,38
6	31,76	41,36	35,61	45,24	152,29	196,17	1056,9	1356,57
7	31,15	40,83	34,7	45,08	151,99	195,33	1055,9	1358,5
8	31,86	40,97	35,01	44,46	151,71	191,74	1050,6	1344,97
9	30,83	40,28	35,93	45,81	152,02	195,97	1053,1	1354,89
10	30,48	40,15	35,03	45,11	154,16	196,0	1054,1	1351,97
Всего	312,15	405,52	355,28	452,07	1524,81	1952,63	10524,9	13523,06
Норма	31,5	40,5	35,25	45	152,25	195,75	1050	1350
Средняя	31,22	40,55	35,53	45,21	152,48	195,26	1052,49	1352,31
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

При разработке и составлении меню руководствовались литературой и нормативными документами:

1. Правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.3.61079-01 от 27.10.2020г. № 32, изменения от 22.08.2024г. №9.
2. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" 2011г. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна-М; Де Ли принт.
3. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий" 2010г. М.П. Могильный
4. "Организация питания детей в ДОУ" 1990г. А.С. Алексеева, Л.В. Дружинина, К.С. Ладодо
5. "Сборник технологических карт рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания", 1996г. М.А.Самсонов, И.В. Медведев.

Суднадузатъ

А.В. Журавлева

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЕ
ОБЩЕСТВЕННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
ЦЕНТРАЛЬНОЕ

Муниципального СЕ.
СЕВЕРНОГО С



10