

Приложение № 12
к СанПиН 2.4.1. 30-49-13

СОГЛАСОВАНО:

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
В Свердловской области и городе
Первоуральск, Шалинском и
Нижнесергинском районах и городе Ревда»
« 09 » июля 2021

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ «Детский сад № 16»
И.Ю. Дрягина
Приказ № 86 от « 09 » июля 2021



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для дошкольников
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 16»**

г. Дегтярск

10-дневное меню для детей дошкольного возраста с 10-12 часовым пребыванием детей в дошкольном учреждении

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Салат из свежей моркови с растительным маслом	50	0,5	2,9	5,4	50,4		№5
	Каша ячневая молочная	250	8,1	7,2	39,3	257,1		№55
	Кофейный напиток с сахаром	200	3	-	13,4	89,01		№106
	Батон	40	2,76	0,48	19,24	94,0		
	Масло сливочное	7	0,06	3,83	0,08	35,03		
10.00	Сок	100	0	0,1	10,1	41,34		
Обед								
	Свекольник на мясном бульоне и сметаной	250	4,22	6,5	13,7	177		№65
	Жаркое по -домашнему с мясом говядины	220	8,9	7,5	16,1	250		№19
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	18,26	72,1	0,05	№102
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	3,96	0,72	28	135,6		
Полдник								
	Ватрушка с джемом	100	6,15	8,14	52,8	329,9		№12007
	Молоко	200	5,6	7	9	124		
	Итого за день	1677	43,73	44,37	225,38	1655,48		
Ужин								
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,9	3,8	35,2	211,2		№48
	Гуляш из мяса говядины	60	13,9	17,2	5,18	230,8		№6
	Чай с молоком	200	2,8	2,8	13,4	88,0		№105
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,53	17	85,2		
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,3		
	Итого за день	2192	70,47	72,33	296,23	2303,98		

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Творожная запеканка со сгущенным молоком	250	19,95	13,08	21,02	250,5		№195
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56		№106
Батон	40	2,76	0,48	19,24	94,0		
Масло сливочное	7	0,06	3,83	0,08	35,03		
10.00 Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,6		
Обед							
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,5	6,2	1,7	54,9		№25
Суп крестьянский с крупой на кур. бульоне со сметаной	250	1,0	5,5	15,0	32		№32
Шницель мясной	70	9,84	8,02	7,16	139,13		№6
Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,6	142		№36
Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47		№31
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,2		
Полдник							
Вафли	80	7,2	7,2	60,8	324,8		
Чай с сахаром	200	0,12	-	15,44	62,24		№381
Итого за день	1557	51,67	50,71	220,8	1419,96		
Ужин							
Каша рисовая молочная	250	6,3	8,0	39,4	256,3		№53
Чай с молоком	200	2,8	2,8	13,4	88,0		№105
Хлеб пшеничный	50	3,1	0,53	17	85,2		
Сдоба	90	4,6	0,36	44,8	206,2		
Итого за день	2247	68,47	62,4	335,4	2055		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Салат из свежей моркови с растительным маслом	50	0,5	2,9	5,4	50,4	№5	
	Каша пшеничная молочная	250	7	6,5	32	216,3	№51	
	Какао с молоком	200	3,4	0,7	32,73	150,87	№388	
	Батон	40	2,76	0,48	19,24	94,0		
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,3		
	Сыр	10	2,5	2,9	0,24	39		
10.00	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,6		
Обед								
	Суп гороховый на курином бульоне	250	9,5	13,8	30,1	223,6	№33	
	Рыба запеченная в молочном соусе с овощами	80/20	8,1	1,68	3,38	60,71	№70	
	Рис припущенный	120	2,7	3,58	27,7	159,1	№54-1	
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,22	0,08	17,4	53,56	№10004	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,2		
Полдник								
	Печенье	80	7,2	7,2	60,8	324,8		
	Чай с сахаром	200	0,12	-	15,44	62,24	№381	
	Итого за день	1645	48,4	44,57	274,3	1614,68		
Ужин								
	Картофель тушеный с мясом курицы	250	3,05	5,24	18,6	142	№36	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	15,44	62,24	№381	
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,53	17	85,2		
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,3		
	Вафли	60	5,4	5,4	45,6	243		
	Итого за день	2210	60,11	59,37	371,01	2180,42		

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Салат из отв. свеклы с раст. маслом	50	0,48	6,1	2,2	47,99		№1
Каша «Дружба» молочная	250	6,15	7,35	32,9	221		№14
Чай с молоком	200	2,8	2,8	13,4	88,0		№105
Батон	40	2,76	0,48	19,24	94,0		
Масло сливочное	7	0,06	3,83	0,08	35,03		
Сыр	10	2,5	2,9	0,24	39		
10.00 Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,6		
Обед							
Суп с лапшой на кур бульоне	250	4,5	8,3	24,7	163		№52
Котлета из мяса кури	60	11,8	13,6	2,6	180,8		№82
Рагу овощное	160	2,4	4,4	11,6	96,6		№45
Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,07	18,14	72,3		№103
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,2		
Полдник							
Булочка домашняя	80	8,8	7,3	5,1	205		№1300 5
Биойогурт	200	5,6	7,0	9,0	124,0		
Итого за день	1667	52,61	65,25	169	1513,52		
Ужин							
Сырники из творога со сгущ.молоком	200/30	6,9	7,9	28,05	212,23		№50
Чай с сахаром	200	0,12	-	15,44	62,24		№381
Хлеб пшеничный	50	3,1	0,53	17	85,2		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,3		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,6		
Итого за день	2222	6317	77,71	239,36	1949,09		

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Омлет	100	5,2	7,2	0,94	87,6		№68
Каша пшеничная молочная	150	8,6	4,6	33,2	266,6		№52/1
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56		№106
Батон	40	2,76	0,48	19,24	94,0		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,3		
10.00 Сок	100	0	0,1	10,1	41,34		
Обед							
Салат витаминный с растительным маслом	55	0,7	3,08	4,63	48,7		№10
Щи на курином бульоне со сметаной	250	1,75	3,25	9,25	73,5		№34
Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5		№64
Макаронные изделия отварные с соусом молочным с овощами	150	4,2	3	25,9	170,4		№60, №98
Компот из сухофруктов	200	0,48	-	18,26	72,1	0,05	№102
Хлеб ржаной/пшеничный	60	3,96	0,72	20	104,2		
Полдник							
Сдоба	80	4,6	0,36	44,8	206,2		
Чай с сахаром	200	0,12	-	15,44	62,24		№381
Итого за день	1660	44,18	35,95	228,94	1501,24		
Ужин							
Запеканка морковно - рисовая с повидлом	200/50	10,28	7,12	27,56	216		№421
Чай с молоком	200	2,8	2,8	13,4	88,0		№105
Хлеб пшеничный	50	3,1	0,53	17	85,2		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,3		
Итого за день	2115	60,4	50,03	286,97	1923,74		

Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ техно- логической карты
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Салат из свежей моркови с растительным маслом	50	0,78	3,06	6,77	57,7		№32-1
Каша «Ассорти» молочная	250	6,9	7,9	28,05	212,23		№50
Кофейный напиток с сахаром	200	3	-	13,4	89,01		№106
Батон	40	2,76	0,48	19,24	94,0		
Масло сливочное	7	0,06	3,83	0,08	35,03		
10.00 Сок	100	0	0,1	10,1	41,34		
Обед							
Борщ на курином бульоне со сметаной	250	3,52	5,98	9,78	117		№5
Запеканка картофельная с мясом говядины с овощами и соусом	170	16,1	14	20,2	273,8		№94
	50	0,7	1,9	2,85	31,5		№100
Компот из сухофруктов	200	0,48	-	18,26	72,1	0,05	№102
Хлеб ржаной/пшеничный	60	3,96	0,72	20	104,2		
Полдник							
Пирожок с морковью и курагой	60	3,2	2,7	22,58	131,6		№109
Молоко	200	5,6	7	9	124		
Итого за день	1637	47,06	47,67	180,31	1383,51		
Ужин							
Отварные макароны с молочным соусом и овощами	250	4,2	3	25,9	170,4		№60 №98
Чай с молоком	200	2,8	2,8	13,4	88,0		№105
Хлеб пшеничный	50	3,1	0,53	17	85,2		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,3		
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,6		
Итого за день	2242	57,6	58,03	246,48	1803		

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Творожная запеканка со сгущенным молоком	250	19,95	13,08	21,02	250,5		№195
Какао с молоком	200	3,4	0,7	32,73	150,87		№388
Батон	40	2,76	0,48	19,24	94,0		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,3		
Сыр	10	2,5	2,9	0,24	39		
10.00 Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,6		
Обед							
Суп из рыбной консервы	250	8,3	5,3	18,4	156		№4
Фрикадельки из мяса говядины с молочным соусом	50/20	7,55 0,7	8 1,9	3,75 2,85	117 31,5		№80 №100
Греча отварная рассыпчатая	150	16,1	14	20,2	273,8		№49
Компот из свежемор. ягод.	200	0,22	0,08	17,4	53,56		№1000 4
Хлеб ржаной/пшеничный	60	3,96	0,72	20	104,2		
Полдник							
Печенье	80	7,2	7,2	60,8	324,8		
Чай с сахаром	200	0,12	-	15,44	62,24		№381
Итого за день	1665	73,2	59,11	241,94	1733,37		
Ужин							
Рыба запеченная в молочном соусе с овощами	80/20	8,1	1,68	3,38	60,71		№70
Рис припущенный	120	2,7	3,58	27,7	159,1		№54-1
Чай с сахаром	200	0,12	-	15,44	62,24		№381
Хлеб пшеничный	50	3,1	0,53	17	85,2		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,3		
Итого за день	2050	87,26	68,53	305,53	2133,92		

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Лапша в молоке	250	4,9	11	30,1	224		№16
Кофейный напиток с молоком	200	3	2,8	13,4	89,01		№106
Батон	40	2,76	0,48	19,24	94,0		
Сыр	10	2,5	2,9	0,24	39		
Масло сливочное	7	0,06	3,83	0,08	35,03		
10.00 Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,6		
Обед							
Салат из свежих помидор и огурцов с растит. маслом	50	6,3	9,98	3,28	44,9		№7
Рассольник с крупой на курином бульоне со сметаной	250	2,3	5,2	15,1	101		№29
Биточки (котлеты) рыбные	60	8,2	1,9	4,8	70,4		№71
Пюре картофельное с морковью	160	3,05	5,24	18,6	142		№38
Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,07	18,4	72,3		№103
Хлеб ржаной/пшеничный	60	3,96	0,72	20	104,2		
Полдник							
Пряники	80	7,2	7,2	60,8	324,8		
Чай с сахаром	200	0,12	-	15,44	62,24		№381
Итого за день	1667	45,15	51,72	229,28	1445,48		
Ужин							
Каша гречневая молочная	200	7,8	7,27	30,17	217,9		№48
Чай с молоком	200	2,8	2,8	13,4	88,0		№105
Хлеб пшеничный	50	3,1	0,53	17	85,2		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,3		
Сдоба	90	4,6	0,36	44,8	206,2		
Итого за день	2212	63,49	66,31	334,72	2076,08		

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Салат из свежей моркови яблоком и раст. маслом	50	0,5	3	4,8	48,3		№7
Каша рисовая молочная	250	6,3	8,0	39,4	256,3		№53
Чай с молоком	200	2,8	2,8	13,4	88,0		№105
Батон	40	2,76	0,48	19,24	94,0		
Масло сливочное	7	0,06	3,83	0,08	35,03		
Сыр	10	2,5	2,9	0,24	39		
10.00 Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,6		
Обед							
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	250	1,9	6,1	9,4	93,2		№31
Суфле их печени с молочным соусом	60	12	5	1,65	99,8		№90
Макаронные изделия отварные	150	4,2	3	25,9	170,4		№60
Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47		№31
Хлеб ржаной/пшеничный	60	3,96	0,72	20	104,2		
Полдник							
Ватрушка с творогом	70	7,3	7,63	23,17	206,5		№41
Биойогурт	200	5,6	7,0	9,0	124,0		
Итого за день	1647	50,32	50,86	188,21	1448,43		
Ужин							
Овощи тушеные с мясом курицы и зеленью	200	13,6	16,2	17,8	274		№84
Чай с сахаром	200	0,12	-	15,44	62,24		№381
Хлеб пшеничный	50	3,1	0,53	17	85,2		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,3		
Печенье	80	7,2	7,2	60,8	324,8		
Итого за день	2182	74,38	78,42	299,32	2227,97		

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Омлет	100	5,2	7,2	0,94	87,6		№68
Каша геркулесовая молочная	150	2,4	4,35	6,45	173,5		№56
Кофейный напиток с молоком	200	3	2,8	13,4	89,01		№106
Батон	40	2,76	0,48	19,24	94,0		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,3		
10.00 Сок	100	0	0,1	10,1	41,34		
Обед							
Салат из отварного картофеля с соленым огурцом и раст. маслом	50	0,7	3,0	4,8	50,7		№9
Суп полевой на курином бульоне	250	8,2	14,0	30,0	275,2		№12
Голубцы ленивые, соус	220	18,0	13,9	13,1	248,2		№71
Компот из сухофруктов	200	0,48	-	18,26	72,1	0,05	№102
Хлеб ржаной/пшеничный	60	3,96	0,72	20	104,2		
Полдник							
Сдоба	90	4,6	0,36	44,8	206,2		
Чай с сахаром	200	0,12	-	15,44	62,24		№381
Итого за день	1665	49,46	50,54	196,6	1537,59		
Ужин							
Картофель отварн., запеченный с маслом	200	6,9	9,54	25,4	205		№58
Чай с молоком	200	2,8	2,8	13,4	88,0		№105
Хлеб пшеничный	50	3,1	0,53	17	85,2		
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,6		
Пряники	80	7,2	7,2	60,8	324,8		
Итого за день	2295	69,86	71,01	323	2283,19		