

СОГЛАСОВАНО



*Директор МАОУ «Городской  
СОШ № 1»  
Зинченко С.В.*

*« 11 »* *нояб* 20*23*г.

*Заведующий МАДОУ «Центр  
детского творчества СОШ  
№ 10» Шалаева*



УТВЕРЖДАЮ



*Н.В. Кашманова*  
*Ведущий специалист*  
*Михайлова*

*« 11 »* *нояб* 20*23*г.

**10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
№ 10-ДС/3590-20/133 от 02 ноября 2022 г**

для питания детей в детских дошкольных учреждениях, оказывающих услуги по воспитанию и обучению, уходу и присмотру за детьми, разработано в соответствие с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

**Возрастная категория детей: 1-3 лет.**

**Часы пребывания: 8-10 часов.**

**Приемы пищи: завтрак, 2 завтрак, обед, полдник.**

г. Тюмень, 2023г.

### Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день</b>						
<b>завтрак</b>	Каша манная жидкая	150	4,1	4,5	18,9	133
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Фрукт в ассортименте	95	0,2	0,0	8,2	33
<b>итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>5,95</b>	<b>8,30</b>	<b>45,10</b>	<b>278,9</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,42</b>	<b>70</b>
<b>обед</b>	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	3,0	3,4	43
	Рассольник домашний с мясом и сметаной	150/10/5	4,2	2,8	7,1	70
	Филе птицы запеченное с яйцом	50	6,3	6,4	2,0	91
	Каша гречневая вязкая	120	3,6	3,4	15,9	109
	Компот из изюма	150	0,2	0,0	12,8	52
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
<b>итого за обед</b>		<b>525</b>	<b>16,2</b>	<b>16,3</b>	<b>65,7</b>	<b>474,4</b>

<b>полдник</b>	Булочка с джемом	50	2,2	4,1	25,0	146
	Кисломолочный напиток в ассортименте	160	5,1	3,8	5,0	7530
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>7,9</b>	<b>30,0</b>	<b>220,3</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>30</b>	<b>33</b>	<b>158</b>	<b>1044</b>

### Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 2</b>						
<b>завтрак</b>	Каша молочная в ассортименте	150	4,3	4,3	18,6	130
	Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	7,2	69
	Какао с молоком	180	2,7	2,9	12,7	88
<b>итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>11,2</b>	<b>9,8</b>	<b>38,5</b>	<b>287,0</b>
<b>Второй завтрак</b>	Яблоки печеные	130	0,6	0,6	15,5	70
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,5</b>	<b>70</b>
<b>обед</b>	Салат из моркови и яблок	40	0,6	3,1	6,5	56
	Суп гороховый с гречками	150/5	2,9	2,2	16,5	97
	Жаркое домашнему	150	8,5	9,6	19,0	196
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	15,0	61
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
<b>итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>13,2</b>	<b>15,6</b>	<b>77,1</b>	<b>501,4</b>
<b>полдник</b>	Кондитерское изделие промышленного	30	2,2	3,1	14,0	92

	производства					
	Молоко питьевое кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	107
<b>итого за полдник</b>		210	<b>7,4</b>	<b>8,9</b>	<b>22,5</b>	<b>199,4</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>32</b>	<b>35</b>	<b>154</b>	<b>1058</b>

### Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 3</b>						
<b>завтрак</b>	Каша рисовая жидкая	150	3,7	4,1	15,7	115
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/5	3,8	5,1	7,4	91
	Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,2	71
<b>итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10,0</b>	<b>11,4</b>	<b>33,3</b>	<b>275,8</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок в ассортименте	150	0,1	0,0	17,4	70
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70</b>
<b>обед</b>	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	40	0,7	3,1	3,6	45
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	150/10/5	3,7	3,9	4,7	69
	Печень говяжья по- строгановски	50	5,6	6,4	1,6	86
	Макаронны отварные с овощами	110	1,9	2,1	27,6	137
	Напиток из шиповника	150	0,1	0,0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69

<b>итого за обед</b>		<b>515</b>	<b>13,1</b>	<b>16,1</b>	<b>74,3</b>	<b>494,8</b>
<b>полдник</b>	Вареники ленивые с молоком сгущённым	130	8,4	9,0	13,7	169
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>8,5</b>	<b>9,0</b>	<b>22,3</b>	<b>204,0</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>32</b>	<b>37</b>	<b>147</b>	<b>1045</b>

### Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 4</b>						
<b>завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	4,3	14,0	111
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
<b>итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>10,9</b>	<b>12,7</b>	<b>32,3</b>	<b>287,1</b>
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из шиповника	150	0,1	0,0	17,3	70
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,3</b>	<b>70</b>
<b>обед</b>	Салат из капусты белокочанной	40	0,6	3,0	2,8	41
	Суп картофельный с рыбой	150/50	5,0	5,0	12,6	115
	Котлета домашняя из говядины и свинины запеченная	50	9,2	6,6	3,7	110
	Рагу овощное	120	1,8	3,0	14,9	94
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	11,2	46
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19

<b>итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>17,7</b>	<b>18,1</b>	<b>60,9</b>	<b>476,7</b>
<b>полдник</b>	Мучное изделие промышленного производства	30	0,7	0,9	24,2	108
	Молоко питьевое кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	107
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>5,9</b>	<b>6,7</b>	<b>32,7</b>	<b>214,9</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>35</b>	<b>37</b>	<b>143</b>	<b>1049</b>

### Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 5</b>						
<b>завтрак</b>	Каша гречневая жидкая	150	4,1	4,4	16,6	123
	Бутерброд с джемом	15/10	1,1	0,4	14,6	66
	Кофейный напиток	180	2,1	2,3	13,3	82
<b>итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>7,3</b>	<b>7,1</b>	<b>44,5</b>	<b>271,2</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70</b>
<b>обед</b>	Икра морковная	40	0,8	2,9	3,5	43
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	150/10/5	3,5	4,6	10,4	97
	Рыба припущенная в сметане	60	8,2	7,1	1,2	102
	Пюре картофельное	120	2,6	3,5	18,8	117
	Кисель из свежих ягод	150	0,3	0,2	13,4	56
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
<b>итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>16,4</b>	<b>19,0</b>	<b>66,6</b>	<b>502,6</b>

<b>полдник</b>	Сдоба обыкновенная	50	4,5	2,9	26,5	150
	Кисломолочный напиток	160	3,4	3,1	5,0	61
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7,9</b>	<b>6,0</b>	<b>31,5</b>	<b>211,4</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>32</b>	<b>32</b>	<b>160</b>	<b>1055</b>

## Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 6</b>						
<b>завтрак</b>	Каша ячневая жидкая	150	4,2	5,5	20,9	150
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
<b>итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>6,1</b>	<b>9,4</b>	<b>43,3</b>	<b>282,3</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70</b>
<b>обед</b>	Салат «Степной» из разных овощей	40	0,7	3,0	3,0	42
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	3,7	3,3	11,8	92
	Плов из птицы	130	8,5	10,9	15,1	193
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	15,0	61
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,8	0,3	11,3	51
<b>итого за обед</b>		<b>515</b>	<b>14,2</b>	<b>17,8</b>	<b>65,0</b>	<b>476,6</b>

<b>полдник</b>	Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным	130	6,6	4,5	14,5	125
	Молоко питьевое кипячёное	150	4,3	3,8	7,1	80
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>10,9</b>	<b>8,3</b>	<b>21,6</b>	<b>204,7</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>31</b>	<b>36</b>	<b>147</b>	<b>1034</b>

### Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 7</b>						
<b>завтрак</b>	Каша пшеничная жидкая	150	4,5	5,1	16,7	131
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	2,9	4,2	5,1	70
	Какао с молоком	180	2,7	2,9	12,7	88
<b>итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,1</b>	<b>12,2</b>	<b>34,5</b>	<b>288,3</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70</b>
<b>обед</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью «Мозаика»	40	0,8	3,0	5,0	50
	Свекольник с мясом и со сметаной	150/10/5	3,8	4,0	11,5	97
	Биточки печеночные	60	9,8	4,8	5,9	106
	Каша гречневая вязкая	120	3,6	3,4	15,9	109
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0,0	11,2	46



	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
<b>итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>19,0</b>	<b>15,7</b>	<b>65,9</b>	<b>479,6</b>
<b>полдник</b>	Полоска песочная с молоком сгущённым	50	1,6	4,9	25,0	151
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35
<b>итого за полдник</b>		<b>295</b>	<b>2,1</b>	<b>4,9</b>	<b>40,0</b>	<b>212,5</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>31</b>	<b>33</b>	<b>158</b>	<b>1050</b>

### Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 8</b>						
<b>завтрак</b>	Суп молочный с крупой	150	2,3	3,3	12,5	89
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
	Бутерброд с джемом	15/10	1,1	0,4	14,6	66
	Кофейный напиток	150	1,8	1,9	11,1	69
<b>итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>10,3</b>	<b>10,2</b>	<b>38,5</b>	<b>287,0</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70</b>
<b>обед</b>	Свекла отварная с маслом растительным	40	0,6	3,2	2,5	41
	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	150/10/5	4,1	4,3	8,6	90
	Котлеты рыбные любительские	60	7,9	6,5	3,4	104
	Пюре картофельное	120	2,6	3,5	18,8	117
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	15,0	61
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39

	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
<b>итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>16,4</b>	<b>18,2</b>	<b>68,4</b>	<b>502,8</b>
<b>полдник</b>	Мучное изделие промышленного производства	40	3,3	5,6	16,5	130
	Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,2	71
<b>итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>5,8</b>	<b>7,8</b>	<b>26,7</b>	<b>200,2</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>33</b>	<b>36</b>	<b>151</b>	<b>1060</b>

### Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 9</b>						
<b>завтрак</b>	Омлет натуральный с подгарнировкой	150	8,9	6,7	7,8	127
	Бутерброд с сыром	20/10	4,2	2,6	7,2	69
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	10	0,3	0,1	3,8	17
<b>итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>13,7</b>	<b>9,5</b>	<b>33,8</b>	<b>275,5</b>
<b>Второй завтрак</b>	Яблоки печеные	130	0,6	0,6	15,5	70
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>130</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,5</b>	<b>70</b>
<b>обед</b>	Винегрет овощной	40	0,5	3,0	4,2	46
	Суп лапша домашняя с курицей	150/10	3,5	3,7	12,9	99
	Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)	50	6,0	6,5	5,9	106
	Овощи припущенные в сметане	120	1,4	3,0	13,5	87
	Компот из кураги	150	0,3	0,0	12,6	52

	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>12,8</b>	<b>16,8</b>	<b>69,2</b>	<b>479,2</b>
<b>полдник</b>	Булочка «Нежная»	50	1,5	3,9	28,5	155
	Кисломолочный напиток	160	3,7	3,5	5,0	66
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>5,2</b>	<b>7,4</b>	<b>33,5</b>	<b>221,4</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>32</b>	<b>34</b>	<b>152</b>	<b>1046</b>

### Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 10</b>						
<b>завтрак</b>	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	4,5	5,9	20,8	154
	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
<b>итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>6,2</b>	<b>9,7</b>	<b>38,7</b>	<b>266,9</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок	150	0,1	0,0	17,4	70
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70</b>
<b>обед</b>	Салат из моркови с сыром	40	1,0	3,5	3,3	50
	Уха рыбацкая	150/50	5,8	5,4	12,6	122
	Биточки рубленые из птицы запеченные	60	6,8	7,6	7,5	126
	Макаронные изделия отварные с овощами	120	2,4	2,5	18,3	105
	Кисель из свежих ягод	150	0,3	0,2	13,4	56
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34

<b>итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>16,9</b>	<b>19,6</b>	<b>67,1</b>	<b>511,8</b>
<b>полдник</b>	Суфле творожное со сладкой глазурью	130	10,0	6,4	19,7	176
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,6	35
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>10,1</b>	<b>6,4</b>	<b>28,3</b>	<b>211,2</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>33</b>	<b>36</b>	<b>151</b>	<b>1060</b>