

Горноуральский городской округ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 30 комбинированного вида

622911, Свердловская область, Пригородный район, с. Николо - Павловское,
улица Юбилейная,1-А, факс, тел. 8(3435)915-215, 8(3435)915-270,
E-mail: detsad30ggo@yandex.ru



Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей групп дошкольного возраста (с апреля по сентябрь)

МЕНЮ

Дошкольный возраст

1 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,79	90,54	1,18		0	0
27/10	Чай (вариант 2)	220	0,08	0,02	9,84	37,8	12,63		10	0
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,03	5,87	28,83	196,4	6,82		0	0,8
Итого за 'Завтрак'			9,05	9,74	50,45	324,7	20,63	24,68	10	0,8
10:00										
-	Сок	130	0,65	0,13	13,39	56,21	0,00		0	0
Итого за '10:00'			0,65	0,13	13,39	56,21	0,00	4,27	0	0
Обед										
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,77	2,36	19,9	110,6	8,01		0	0,8
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99	0,00		0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,51	0,03	13,55	51,23	9,03		7	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,07	67,17	1,41		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,35		0	0
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,7	0,97	19,42	96,29	3,11		0	0,8
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	80	9,08	6,05	5,34	111	0,44		0	0
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	0,71	3,05	5,3	50,46	0,00		0	0,4
8/11	Соус красный с луком и огурцами	30	0,57	1,35	3,54	28,12	1,34		0,4	0
Итого за 'Обед'			23,98	16,3	93,63	600,8	24,69	45,66	7,4	2
Полдник										
-	Кефир	200	5,8	6,4	8	116,6	0,00		0	0
26/12	Шаньга со сметаной	60	6,15	7,15	32,28	217,5	3,38		3,4	0,6
Итого за 'Полдник'			11,95	13,55	40,28	334,1	3,38	25,39	3,4	0,6
Итого за день			45,62	39,71	197,8	1316	48,70		20,8	3,4

Содержание, % от
калорийности

14 28 58

МЕНЮ

Дошкольный возраст

2 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
Завтрак										
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,36	6,3	11,79	122,8			0	0
24/2	Суп молочный с лапшой	180	4,79	6,22	15,47	135,8			2	1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	2,91	2,8	11,94	81,6			8	0
Итого за 'Завтрак'			12,06	15,32	39,21	340,2		25,20	10	1
10:00										
-	Яблоки	160	0,64	0,64	18,56	77,89			0	0
Итого за '10:00'			0,64	0,64	18,56	77,89		5,77	0	0
Обед										
-	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	15,43	71,55			0	0
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98			0	0
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180	4,48	9,87	14,45	162,8			0	1
16/3	Морковь тушеная	150	2,29	5,55	17,2	120,7			3	1
42/8	Тефтели из мяса говядины	70	9,71	9,28	9,15	158,2			0	1
10/10	Компот из кураги и изюма	150	0,53	0,02	17,33	65,76			7,5	0
Итого за 'Обед'			21,1	25,33	85,28	635		47,04	10,5	3
Полдник										
20/5	Суфле творожное	100	14,89	12,3	12,56	221,8			5	1
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	170	0,33	0,14	14,74	56,3			8	0
	Джем	20	0,1	0	14,52	55,58			0	0
Итого за 'Полдник'			15,32	12,44	41,83	333,6		24,71	13	1
Итого за день			49,13	53,73	184,9	1387			33,5	5
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			8,63	8,73	-10,88	36,68				
Содержание, % от калорийности			15	36	49					

МЕНЮ

Дошкольный возраст

3 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,57	2,58	10,53	73,74			7	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,36	6,3	11,79	122,8			0	0
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,93	6,71	32,87	210,6			4	1
Итого за 'Завтрак'			11,86	15,58	55,19	407,1		30,16	11	1
10:00										
-	Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,7			0	0
-	Сок	100	0,51	0,1	10,51	44,12			0	0
Итого за '10:00'			2,76	3,04	33,52	170,8		12,65	0	0
Обед										
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	2	3,84	14,7	99,41			0	1
-	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	15,43	71,55			0	0
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98			0	0
4/10	Компот из яблок и изюма	150	0,17	0,1	11,5	44,99			6	0
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	13,75	13,15	27,44	281,3			0	1
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	50	0,51	3,03	2,4	38,39			0	1
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1,11	1,76	4,67	38,74			0,3	1
Итого за 'Обед'			21,64	22,49	87,86	630,3		46,69	6,3	4
Полдник										
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98			0	0
21/7	Суфле из рыбы	70	11,75	5,53	4,22	113,2			0	1
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	160	0,12	0,02	7,11	28,21			7	0
Итого за 'Полдник'			13,51	5,72	23,06	197,4		14,62	7	1
Итого за день			49,77	46,83	199,6	1406			24,3	6
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			9,27	1,83	3,88	55,67				
Содержание, % от калорийности			14	31	55					

МЕНЮ

Дошкольный возраст

4 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ,	Цена,	Доля,	Вложен-	Вложен-	
			г	г	воды,						ккал
			всего	всего	г					сахар, г	соль, г
Завтрак											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,61	7,2	24,08	180,8				4	1
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,79	90,54				0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	2,07	2,22	10,13	66,83				7	0
Итого за 'Завтрак'			9,62	13,26	45,99	338,1			25,05	11	1
10:00											
-	Яблоки	160	0,64	0,64	18,56	77,89				0	0
Итого за '10:00'			0,64	0,64	18,56	77,89			5,77	0	0
Обед											
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98				0	0
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	4,96	3,18	14,79	106				0	1
4/9	Плов из мяса кур	160	13,46	15,13	30,84	312,3				0	1
-	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	15,43	71,55				0	0
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	0,81	2,99	4,71	46,71				1,5	1
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,51	0,03	13,55	51,23				7	0
Итого за 'Обед'			23,84	21,93	91,05	643,8			47,69	8,5	3
Полдник											
21/5	Шарики из творога с черносливом	100	16,49	8,47	19,93	221,9				6	1
	Джем	20	0,1	0	14,52	55,58				0	0
-	Напиток с витаминами Витошка	150	0	0	14,21	53,03				0	0
Итого за 'Полдник'			16,59	8,47	48,66	330,5			24,48	6	1
Итого за день			50,69	44,31	204,3	1390				25,5	5
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350					
Отклонение			10,19	-0,69	8,51	40,4					
Содержание, % от калорийности			15	30	55						

МЕНЮ

Дошкольный возраст

5 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
Завтрак										
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	190	3,25	3,33	11,64	87,52				
2/6	Омлет запеченный или паровой	80	6,76	7,75	2,46	106,3			7	0
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,68			0	1
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,79	90,54			0	0
Итого за 'Завтрак'			12,35	15,33	37,48	333		24,67	7	1
10:00										
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24			0	0
-	Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,7			0	0
Итого за '10:00'			2,75	3,04	33,31	169,9		12,59	0	0
Обед										
-	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	15,43	71,55			0	0
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98			0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	180	4,1	3,43	17,94	114,9			0	1
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	150	0,14	0,14	7,89	31,6			4	0
32/3	Рагу из овощей	150	2,69	5,92	18,78	134,1			0	1
52/8	Суфле из печени	70	14,7	4,82	3,37	115,4			0	1
1/8	Мясо говядины отварное	10	2,69	1,92	0,09	28,37			0	0,05
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,37	2,98	1,62	33,8			0	1
Итого за 'Обед'			28,78	19,82	76,84	585,7		43,39	4	4,05
Полдник										
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	180	0,27	0,11	15,32	58,42				
23/12	Манник	80	5,33	7,62	44,84	265,3			10	0
Итого за 'Полдник'			5,59	7,73	60,15	323,7		23,98	31	0
Итого за день			49,47	45,92	207,8	1412			42	5,05
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			8,97	0,92	12,04	62,37				
Содержание, % от калорийности			14	30	55					

МЕНЮ

Дошкольный возраст

6 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
Завтрак										
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,94	5,79	28,83	195,3			0	1,3
27/10	Чай (вариант 2)	220	0,08	0,02	6,9	26,65			7	0
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,79	90,54			0	0
Итого за 'Завтрак' 10:00			8,96	9,66	47,52	312,5		23,15	7	1,3
-	Сок	100	0,24	0,05	4,96	20,84			0	0
Итого за '10:00'			0,24	0,05	4,96	20,84		1,54	0	0
Обед										
-	Хлеб ржаной	37	2,7	0,49	17,06	79,11			0	0
-	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,18	12,67	60,51			0	0
1/8	Мясо говядины отварное	10	2,69	1,92	0,09	28,37			0	1,3
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,76	2,98	5,15	48,23			2	1,3
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	8,96	7,73	5,13	126,4			0	1,3
41/3	Каша перловая с овощами	80	2,75	3,16	20,78	118,3			0	1,3
10/10	Компот из кураги и изюма	150	0,54	0,02	17,54	66,55			7,5	0
10/2	Рассольник домашний со сметаной	180	1,88	3,79	12,31	89,01			0	1,3
Итого за 'Обед'			22,08	20,28	90,73	616,4		45,66	9,5	6,5
Полдник										
38/12	Расстегаи с рыбой (вариант 2)	80	14,96	4,07	38,5	249			2	0,76
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,4			0	0
Итого за 'Полдник'			20,77	10,48	47,92	366,4		27,14	2	0,76
Итого за день			52,06	40,47	191,1	1316			18,5	8,56
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			11,56	-4,53	-4,62	-33,8				
Содержание, % от калорийности			16	28	55					

МЕНЮ

Дошкольный возраст

7 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,57	2,58	10,53	73,74			7	0
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45			0	0
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,38	6,77	30,44	206,6			4	1
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,79	90,54			0	0
Итого за 'Завтрак'			12,39	15,16	68,1	455,4		33,73	11	1
10:00										
-	Бананы	160	3	1	45,4	191			0	0
Итого за '10:00'			3	1	45,4	191		14,15	0	0
Обед										
-	Хлеб ржаной	37	2,48	0,45	15,64	72,52			0	0
-	Хлеб пшеничный	25	1,68	0,17	11,92	56,92			0	0
1/8	Мясо говядины отварное	10	2,69	1,92	0,09	28,37			0	0,06
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	180	2,55	3,81	15,63	102,1			0	1
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	150	3,49	2,84	16,72	97,65			3	1
42/8	Тефтели из мяса говядины	70	9,71	9,28	9,15	158,2			0	1
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,51	0,03	13,55	51,23			7	0
Итого за 'Обед'			23,1	18,49	82,69	567		42,00	10	3,06
Полдник										
15/5	Запеканка из творога с рисом	100	14,93	10,4	17,97	226,3			7	1
-	Молоко сгущенное	15	1,46	1,72	11,25	64,33			0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	150	1,5	1,59	9,21	55,35			7	0
Итого за 'Полдник'			17,89	13,71	38,42	346		25,63	14	1
Итого за день			56,38	48,36	234,6	1559			35	5,06
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7-лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			15,88	3,36	38,86	209,3				
Содержание, % от калорийности			15	29	56					

МЕНЮ

Дошкольный возраст

8 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
Завтрак										
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	190	3,05	2,94	12,16	84,24			8	0
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,79	90,54			0	0
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,93	5,69	25,89	173,1			4	1
Итого за 'Завтрак'			9,92	12,48	49,84	347,9		25,77	12	1
10:00										
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24			0	0
Итого за '10:00'			0,5	0,1	10,3	43,24		3,20	0	0
Обед										
-	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	15,43	71,55			0	0
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	70	9,74	2,35	12,53	109,8			0	1
12/10	Компот из чернослива и изюма	150	0,29	0,07	15,99	61,86			7	0
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98			0	0
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99			0	0
8/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	180	1,65	4,2	8,37	74,91			0	1
3/3	Картофельное пюре	150	3,71	4,24	24,87	151,1			0	1
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,37	2,98	1,62	33,8			0	1
Итого за 'Обед'			22,53	16,37	90,53	587		43,48	7	4
Полдник										
26/12	Шаньга со сметаной	80	7,32	9,54	42,87	285,3			8	1
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	180	0,27	0,11	15,32	58,42			10	0
Итого за 'Полдник'			7,59	9,65	58,18	343,7		25,46	18	1
Итого за день			40,53	38,6	208,9	1322			37	6
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			0,03	-6,4	13,1	-28,1				
Содержание, % от калорийности			13	27	60					

МЕНЮ

Дошкольный возраст

9 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	190	6,22	6,67	32,01	208,5				
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,5	1,59	9,21	55,35			4	1
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,79	90,54			7	0
Итого за 'Завтрак'			9,66	12,11	53	354,4		26,25	11	1
10:00										
-	Яблоки	160	0,64	0,64	18,56	77,89			0	0
Итого за '10:00'			0,64	0,64	18,56	77,89		5,77	0	0
Обед										
-	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	15,43	71,55			0	0
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98			0	0
4/10	Компот из яблок и изюма	150	0,17	0,1	12,48	48,7			7	0
29/2	Суп-пюре из картофеля	180	2,37	2,08	12,62	77,59			0	1
16/3	Морковь тушеная	150	2,29	5,55	17,2	120,7			3	1
8/9	Суфле из мяса кур паровое	70	13,74	11,12	5,83	177,9			0	1
Итого за 'Обед'			22,67	19,46	75,28	552,5		40,93	10	3
Полдник										
7/5	Вареники ленивые	100	16,16	10,65	16,71	228,7			5	1
9/11	Соус фруктовый (из яблок)	30	0,03	0,03	5,71	22,3			4	0
-	Кисель с витаминами Витошка	150	0	0	16,74	68,65			0	0
Итого за 'Полдник'			16,19	10,67	39,17	319,7		23,68	9	1
Итого за день			49,15	42,89	186	1304			30	5
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			8,65	-2,11	-9,74	-45,5				
Содержание, % от калорийности			16	31	54					

МЕНЮ

Дошкольный возраст

10 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
Завтрак										
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	190	2,68	2,7	10,72	76,04			7	0
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	5,69	6,49	30,8	203,1			4	1
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,12	6,05	11,79	119,6			0	0
Итого за 'Завтрак'			12,49	15,25	53,31	398,8		29,54	11	1
10:00										
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24			0	0
Итого за '10:00'			0,5	0,1	10,3	43,24		3,20	0	0
Обед										
-	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	15,43	71,55			0	0
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98			0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,51	0,03	13,55	51,23			7	0
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	2,03	3,77	13,52	93,33			0	1
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	160	13	12,65	23,11	256,3			0	1
-	Помидор	50	0,54	0,1	2,55	12,71			0	0
Итого за 'Обед'			20,17	17,15	79,88	541,1		40,08	7	2
Полдник										
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	90	6,61	5,29	59,71	306,9			3	1
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,4			0	0
Итого за 'Полдник'			12,43	11,7	69,13	424,3		31,43	3	1
Итого за день			45,59	44,2	212,6	1407			21	4
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			5,09	-0,8	16,87	57,38				
Содержание, % от калорийности			13	29	58					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891289

Владелец Пудова Елена Сергеевна

Действителен с 04.07.2024 по 04.07.2025