

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 17 «НЕЗНАЙКА»**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
«Детский сад № 17 «Незнайка»
Я.В. Витушкина
от « 29 » ноября 2024г

**10-дневное меню
(пребывания 12 часов)**

Возрастная категория воспитанников: 3 -7 лет

Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(в меню могут быть внесены изменения согласно таблицы замены продуктов
(приложение №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

г. Ханты-Мансийск 2024г

		1-й день						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
1	2	3	Б	Ж	У	7	8	9
Завтрак 1	Суп молочный с макаронами	250	7,55	7,00	22,80	181,50	1,14	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	1,30	14,36	91,00	1,17	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	4,30	14,62	136,00	0,00	
	Итого за завтрак 1	12,84	12,60	51,78	408,5	2,31		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	2	418
Обед	Итого за завтрак 2	0,5	0	10,1	42,67	2		
	Салат из свежих помидор с луком	50	0,57	3,09	2,36	39,55	10,21	14
	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25	86
	Мясо в суп	20	3,69	0,77	0,11	30,00	0,11	289
	Сметана в суп	11	0,29	1,03	0,33	17,82	0,00	
	Капуста тушеная	150	2,14	5,57	14,39	112,65	25,74	354
	Котлета из говядины	80	6,44	9,24	14,70	183,00	0,12	299
	Компот из смеси фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,30	14,64	70,80	0,00	
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	6,68	52,20	0,00	
Полдник	Итого за обед	18,90	23,11	92,77	698,47	44,80		
	Йогурт	180	5,04	4,50	25,92	169,20	0,00	419
	Печенье слоёное	30	1,68	7,20	18,72	145,71	0,00	
	Итого за полдник	6,72	11,70	44,64	314,91	0,00		
Ужин	Вареники ленивые	105	10,29	10,10	14,88	232,62	0,19	244
	Молоко стёртое	20	1,36	1,64	11,20	66,00		
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,60		411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	47,20	0,00	
	Хлеб столичный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Итого за ужин		15,04	12,59	60,71	458,22	10,19		
Итого за день		54,00	60,00	260,00	1922,76	59,30		

2-й день									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак 1	Каша молочная "дружба"	200	3,60	6,90	24,60	179,90	0,20	30	
	Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	2,68	1,78	18,83	102,10	0,34	120	
	Батон "особый"	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	6	
Итого за завтрак 1			8,73	16,23	58,05	418,6	0,54		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,7	0,2	11,4	50	7,4	418	
Итого за завтрак 2			0,7	0,2	11,4	50	7,4		
Обед	Салат из свеклы с черносливом	50	0,79	2,59	9,83	65,75	4,32	29	
	Суп картофельный с клецками	200	4,10	2,15	21,13	114,24	4,60	91	
	Мясо в суп (кура)	30	3,60	5,18	0,00	73,00	0,00	317	
	Макароны отварные	150	5,52	4,21	25,83	168,45	0,00	335	
	Птица тушёная	160	8,10	13,10	3,52	234,29	0,02	318	
	Компот из чёрной смородины	180	0,20	0,08	17,42	69,44	23,22	393	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00		
Итого за обед			26,66	27,97	102,24	847,87	32,16		
Подник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419	
	Пирожок с картофелем	50	3,43	3,36	19,65	110,00	0,34	437	
Итого за подник			8,91	8,24	28,72	212,00	2,80		
Ужин	Суп протертый с гречками	220	4,40	6,60	21,30	176,99	6,67	85	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	0,03	411	
	Хлеб пшеничный	20	2,43	0,30	14,64	47,00	0,00		
	Хлеб столичный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00		
Итого за ужин			9,00	7,36	59,59	334,68	44,70		
Итого за день			54,00	60,00	260,00	1863,15	87,60		

3-й день									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак 1	Капша жидкая пшенная	200	4,38	6,78	19,26	163,90	0,00	182	
	Какао с молоком	180	3,67	4,78	15,82	106,99	1,43	416	
	Батон "особый" с маслом сливочным	40	4,30	6,59	14,56	117,09	0,35	2	
	Итого за завтрак 1	12,35	18,15	49,64	387,98	1,78			
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	60,00	3,60	418	
Обед	Итого за завтрак 2	0,54	0,36	29,34	60	3,6			
	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,80	5,05	4,80	68,00	16,23	21	
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,64	4,20	10,18	97,00	6,03	82	
	Сметана в суп	11	0,29	2,41	0,33	17,82	0,00		
	Жаркое по-домашнему	220	21,52	9,20	21,86	264,99	8,97	292	
	Кисель из клюквы	180	0,08	0,04	20,53	94,68	1,65	396	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	67,20	0,00		
Подник	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00		
	Итого за обед	28,74	21,56	82,36	661,89	32,87			
	Молоко кипяченое	150	2,56	4,08	7,59	85,00	2,05	419	
	Пряник	40	2,00	2,40	28,40	140,00	0,00		
Ужин	Итого за подник	4,56	6,48	35,99	225,00	2,05			
	Макароньы отварные с сыром	200	3,98	12,80	31,78	264,00	0,14	220	
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	40,00	0,02	411	
	Хлеб столичный	20	1,32	0,24	6,14	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,66	47,00	0,00		
Итого за ужин	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	36,00	52,60	386	
	Итого за ужин	7,81	13,45	62,67	421,80	52,76			
	Итого за день	54,00	60,00	260,00	1756,67	93,06			

4-й день									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
1	2	3	Б	Ж	У	7	8	9	
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	200	4,10	5,16	27,22	179,52	0,00	182	
	Чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	1,43	413	
	Батон "особый" с джемом и маслом	55	2,15	3,93	28,88	136,90	0,10	3	
	Итого за завтрак 1	440	9,43	11,89	69,67	408,82	1,52		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	2,00	418	
Обед	Итого за завтрак 2	50	0,3	0,2	16,3	68	2		
	Икра морковная	50	1,10	2,30	5,44	46,85	1,10	55	
	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,12	14,87	118,75	12,26	86	
	Мясо в суп	15	4,27	1,86	0,08	22,50	4,27	289	
	Рис отварной	150	3,65	5,43	36,68	209,70	3,65	332	
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	110	5,60	6,93	8,73	151,00	13,38	280	
	Напиток из пшеничника	180	0,61	0,25	18,02	79,00	0,22	399	
Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	12,30	67,20	2,37		
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	1,98		
	Итого за обед	440	21,89	22,55	106,15	747,20	39,22		
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102,00	0,00		
Ужин	Ватрушка с творогом	50	6,59	3,92	20,85	144,29	0,00		
	Итого за полдник	85	12,07	8,80	29,92	246,29	0		
	Омлет с сыром, с маслом сливочным	180	7,20	15,80	1,40	184,00	0,17	230	
	Чай с сахаром и лимоном	20	0,11	0,02	9,32	37,46	2,83	411	
	Хлеб пшеничный	20	1,28	0,20	9,66	47,20	0,00		
Итого за день	Хлеб столичный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00		
	Груша	100	0,40	0,30	10,90	42,00	5,00	386	
	Итого за ужин	440	10,31	16,56	37,96	345,46	3,00		
	Итого за день	54,00	60,00	260,00	1815,77	45,75			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша жидкая пшеничная	200	4,30	4,32	26,34	158,04	0,00	199
	Чай с молоком	180	2,66	3,81	14,31	89,00	1,20	413
	Батон "особый"	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
	Сыр голландский	10	0,26	0,27	1,60	3,40	0,01	7
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	0,00	6
Итого за завтрак 1			9,65	13,77	56,83	367,21	1,21	
Завтрак 2	Сок фруктовый (Виноградный)	180	0,9	0	18,18	75,00	3,6	418
Итого за завтрак 2			0,9	0	18,18	75,00	3,6	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,52	3,13	4,72	49,14	3,75	39
	Суп картофельный с пеном	250	2,18	4,83	14,29	91,50	8,25	86
	Мясо в суп	20	5,69	2,11	0,11	30,00	0,11	289
	Запеканка картофельная с печенью	165	11,68	6,25	27,33	212,44	5,60	308
	Соус сметанный	30	0,42	1,76	1,76	22,23	0,01	372
	Кисель из кураги	180	0,81	0,05	25,72	106,56	0,44	398
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	67,20	0,00	
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	
Итого за обед			25,71	18,79	98,60	631,27	18,16	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	Вафли	30	1,35	8,40	19,20	159,00	0,00	
Итого за полдник			6,83	13,28	28,27	261	2,46	
Ужин	Винегрет овощной	120	1,64	8,41	9,24	113,76	12,30	46
	Ййцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00		227
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,83	411
	Хлеб пшеничный	20	2,43	0,02	9,76	44,80	0,00	
	Хлеб столичный	20	1,32	0,02	6,68	34,80	0,00	
Итого за ужин			0,33	1,09	22,84	89,00	10,00	386
Итого за день			54,00	60,00	260,00	1717,30	40,56	

6-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Суп молочный с кукурузной крупой	250	6,21	7,00	20,63	164,75	1,14	101
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,43	416
	Батон "особый"	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	Сыр порционный	7	1,84	1,86	0,00	23,80	0,05	7
Итого за завтрак 1			14,09	12,35	50,94	366,34	2,62	
Завтрак 2	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,7	0,2	11,4	60	7,4	418
Итого за завтрак 2			0,7	0,2	11,4	60	7,4	
Обед	Салат из свежих помидор и помидор	50	0,48	3,07	1,54	35,70	8,38	15
	Суп картофельный с горохом	200	3,33	5,27	16,20	107,80	4,65	87
	Макаронные изделия отварные	150	3,20	4,20	26,45	168,45	0,00	330
	Котлета из говядины	80	5,30	6,70	12,42	183,00	2,53	312
	Соус томатный	30	2,10	1,68	4,50	40,20	0,10	368
	Компот из плодов консервированных	180	0,43	0,16	29,19	120,06	1,79	395
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	67,20	0,00	390
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	
Итого за обед			19,25	21,74	114,96	774,61	17,44	
Подник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	0,00	419
	Печенье сдобное	30	1,68	7,20	18,72	145,71	0,00	
Итого за подник			7,16	12,08	27,79	247,71	0	
Ужин	Сырники из творога	100	8,60	12,67	11,40	234,00	0,25	245
	Джем	20	0,00	0,00	2,40	9,60	8,80	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,99	37,89	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	2,43	0,30	14,64	44,80	0,00	
	Хлеб столичный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	
Итого за ужин			12,80	13,63	54,91	408,09	18,57	
Итого за день			54,00	60,00	260,00	1856,75	46,03	

7-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша ячневая вязкая с маслом	200	2,30	4,20	26,07	164,88	0,00	182
	Какао с молоком	180	2,40	3,19	15,82	106,99	1,43	413
	Батон "особый"	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00	6
	Сыр порционный	10	2,63	4,66	0,00	34,00	0,07	7
Итого за завтрак 1			9,76	18,15	56,48	429,2480488	1,50	
Завтрак 2	Сок фруктовый (мультифрукт)	180	0	0	13	81	0	418
Итого за завтрак 2			0	0	13	81	0	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,85	47,40	5,13	46
	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,30	3,20	14,30	83,50	6,60	88
	Мясо куриное в суп	30	3,10	5,10	0,00	73,00	0,00	317
	Плов из птицы	200	19,80	15,01	34,00	341,10	0,51	321
	Компот из смеси фруктов	180	0,40	0,02	24,20	101,70	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
	Хлеб столичный	30	1,98	0,48	10,02	52,20	0,00	
Итого за обед			30,63	27,19	100,86	769,40	12,5975	
Полдник	Молоко кипячёное	180	4,10	4,88	9,07	102,00	2,46	419
	Пираник	40	2,00	2,64	28,36	140,00	0,00	
Итого за полдник			6,1	7,52	37,43	242	2,46	
Ужин	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	4,06	6,56	15,57	119,00	11,20	90
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,83	411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,02	9,76	44,80	0,00	
	Хлеб столичный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	
Итого за ужин			7,51	7,14	52,23	278,06	19,03	
Итого за день			54,00	60,00	260,00	1799,71	35,59	

8-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша жидкая рисовая с маслом	205	4,89	3,79	20,26	150,30	0,00	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	14,36	84,00	1,18	414
	Батон "особый"	30	2,84	2,41	14,36	91,01	0,00	
	Масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,80	0,00	6
Итого за завтрак 1			10,60	14,40	49,08	378,11	1,176	
Завтрак 2	Сок фруктовый (персиковый)	180	0,02	0,27	13,92	99	10,8	418
		Итого за завтрак 2	0,02	0,27	13,92	99	10,8	
Обед	Икра кабаховая	50	0,46	2,35	2,96	34,80	3,50	21
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,64	7,80	16,50	135,00	11,20	89
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	339
	Котлета рыбная любительская	80	11,16	4,35	9,04	126,10	0,20	371
	Соус сметанный	30	0,42	2,43	1,86	22,23	0,01	372
	Кисель из плодов шиповника	180	0,22	0,11	24,66	122,80	43,92	399
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	15,10	67,20	0,00	
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,02	34,80	0,00	
Итого за обед			26,37	22,50	100,58	680,18	76,99	
Полдник	Йогурт	180	2,84	4,60	19,80	140,40	0,00	
	"Трубешок" печёный с джемом	50	5,00	3,25	41,17	214,17	0,00	456
Итого за полдник			7,84	7,85	60,97	354,57	0	
Ужин	Омлет натуральный	85	5,52	14,70	1,51	157,00	0,15	229
	Кукуруза консервированная	30	0,60	0,00	3,30	15,00	0,00	12
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	2,83	412
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,02	14,64	44,80	0,00	
	Хлеб столичный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	
Итого за ужин			1,50	0,10	21,80	89,00	38,00	
Итого за день			54,00	60,00	260,00	1800,92	91,95	

9-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша жидкая овсяная	200	3,70	5,34	18,56	137,56	0,00	199
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	413
	Батон "особый"	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
	Масло сливочное	8	0,06	5,08	0,09	46,20		
Итого за завтрак 1			8,74	7,98	47,36	297,06	1,2	
Завтрак 2	Сок фруктовый (грушевый)	180	0,4	0,3	11	81,9	2	418
		Итого за завтрак 2	0,4	0,3	11	81,9	2	
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,68	2,61	4,29	43,30	6,00	23
	Борщ с мясом	200	7,42	5,50	10,12	128,00	12,49	68
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	228,40	0,00	335
	Гуляш из говядины	160	6,50	10,30	8,50	180,30	1,11	293
	Кисель из брусники	180	0,11	0,09	24,31	98,46	1,65	396
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	67,20	0,00	
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	
Итого за обед			27,73	25,25	110,52	797,86	21,25	
Полдник	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	85,00	0,00	419
	Булочка домашняя	50	5,01	6,26	26,96	179,00	0,14	445
Итого за полдник			10,49	11,14	36,03	264,00	0,14	
Ужин	Рагу овощное	180	2,84	14,85	15,62	207,43	14,94	362
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,65	37,89	0,03	411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,02	14,64	44,80	0,00	
	Хлеб столичный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	
	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	33,00	10,00	386
Итого за ужин			6,64	15,33	55,09	357,92	24,97	
Итого за день			54,00	60,00	260,00	1798,74	49,55	

10-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша жидкая манная	210	3,26	3,89	28,38	137,27	0,00	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	Батон "Особый"	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	Масло сливочное	10	1,20	0,73	0,01	66,10	0,00	6
Итого за завтрак 1			9,68	7,33	57,24	365,17	1,17	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,17	0,12	10,50	72,00	2,00	418
Итого за завтрак 2			0,17	0,12	10,5	72	2	
Обед	Салат овощной с яблоками и свеклой	50	0,59	0,10	3,64	17,80	11,24	38
	Щи со свежей капустой с картофелем	200	2,68	3,91	6,79	67,80	14,77	73
	Сметана в суп	11	0,87	1,60	0,33	17,82	0,00	
	Пюре картофельное с морковью	150	2,86	4,64	18,02	135,04	15,75	340
	Суфле из печени	80	13,55	16,20	7,32	151,20	12,15	
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	38,30	0,01	372
	Компот из смеси фруктов	180	0,40	0,02	24,20	110,80	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	4,30	0,30	14,64	67,20	0,00	
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	
	Итого за обед		27,85	28,70	87,08	658,16	54,28	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,30	4,08	7,59	102,00	0,00	419
	Печенье	30	2,31	4,65	7,35	130,50	0,00	
Итого за полдник			7,61	8,73	14,94	232,5	0	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	150	3,90	14,61	39,38	246,20	0,08	203
	Соус черносмородиновый	30	0,90	0,04	16,84	71,40	8,16	378
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,47	37,89	0,03	411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,02	9,76	44,80	0,00	
	Хлеб столичный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	
			0,90	0,20	8,10	36,00	60,00	
Итого за ужин			8,70	15,13	90,23	471,09	68,27	
Итого за день			54,00	60,00	260,00	1798,92	125,72	