Приложение N 8

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

Утверждено: заведующий

МБДОУ «Голубевский детский сад»

\_\_\_\_\_\_\_\_ Владимирцева Л.В.

Приказ №\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Голубевский детский сад «Улыбка»**

**10-тидневное**

**МЕНЮ**

**Сезон: лето-осень**

**Возрастная категория от 2-х до 7-ми лет**

**НЕДЕЛЯ 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемпищи** | **Наименование****блюда** | **Вес****блюда, гр** | **Пищевыевещества** | **Энергети-****ческаяценность,****Ккал** | **N****ТК** |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| День 1 |
| **ЗАВТРАК** | Макароны отварные | 150 | 5.33 | 4.07 | 32.2 | 190 | 40 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.108 | - | 10.8 | 43.8 | 59 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| итогозазавтрак |  | 360 | 7.808 | 4.37 | 43.63 | 303.9 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | Сок фруктовый | 100 | 10 | 1 | 29 | 165 | 67 |
| итогоза второй завтрак |  | 100 | 10 | 1 | 29 | 165 |  |
| **ОБЕД** | Салат луковый | 30 | 0.399 | 1.85 | 2.34 | 27.6 | 4 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 180 | 1.44 | 2.34 | 5.94 | 50.4 | 19 |
| Жаркое по- домашнему | 150 | 13.9 | 15.5 | 14.2 | 253 | 25 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.936 | - | 24.3 | 96.7 | 64 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | 74 |
| итогозаобед |  | 590 | 20.365 | 20.23 | 54.09 | 530.8 |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Оладьи из кабачков | 120 | 5.64 | 7.44 | 21.72 | 175.2 | 42 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.108 | - | 10.8 | 43.8 | 59 |
| итогоза уплотненный полдник |  | 300 | 5.748 | 7.44 | 32.52 | 219 |  |
| Итогозадень: |  | 1350 | 43.921 | 33.04 | 159.24 | 1218.7 |  |

|  |
| --- |
| День2 |
| **ЗАВТРАК** | Суп картофельный с гренками | 180/25 | 1.69/2.42 | 2.03/4.2 | 12/14.6 | 72.9/104 | 9/1,68/1 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.108 | - | 10.8 | 43.8 | 59 |
| итогозазавтрак |  | 385 | 4.218 | 6.23 | 37.4 | 220.7 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | Напиток из шиповника  | 100 | 0.34 | 0.14 | 10.4 | 44.1 | 60 |
| итогоза второй завтрак |  | 100 | 0.34 | 0.14 | 10.4 | 44.1 |  |
| **ОБЕД** | Огурцы или помидоры свежие | 30 | 0.23/0.3 | -/0.1 | 0.75/1.1 | 4.2/7.2 | 78,78/1 |
| Суп картофельный с бобовыми | 180 | 3.87 | 3.6 | 14.3 | 106 | 10 |
| Бигус с курицей | 150 | 14.29 | 11.71 | 9.73 | 201 | 29 |
| Кисель из концентрата | 180 | 1.26 | - | 26.1 | 110 | 62 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | 74 |
| итогозаобед |  | 590 | 23.34/23.41 | 15.85/15.95 | 58.19/58.54 | 524.3/527.3 |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Каша пшенная молочная с маслом | 150 | 4.88 | 4.5 | 23.4 | 155 | 43 |
| Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.8 | 107 | 54 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| Печенье | 30 | 2.25 | 2.94 | 22.3 | 125 | 79 |
| итогоза уплотненный полдник |  | 390 | 13.17 | 10.93 | 62.13 | 457.1 |  |
| Итогозадень: |  | 1465 | 41.068/41.138 | 33.15/33.25 | 168.12/168.47 | 1246.2/1249.2 |  |

|  |
| --- |
| День3 |
| **ЗАВТРАК** | Каша манная молочная с маслом | 150 | 3.98 | 3.83 | 20.6 | 134 | 41 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.84 | 2.41 | 14.3 | 90.5 | 55 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| итогозазавтрак |  | 360 | 9.19 | 6.54 | 35.53 | 294.6 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | Фрукты свежие (банан, груша, яблоко) | 100 | 1.5/0.4/0.4 | 0.5/-/- | 21/9.7/10.2 | 96/38/38 | 80,79,82 |
| итогоза второй завтрак |  | 100 | 1.5/0.4/0.4 | 0.5/-/- | 21/9.7/10.2 | 96/38/38 |  |
| **ОБЕД** | Огурцы или помидоры свежие | 30 | 0.23/0.3 | -/0.1 | 0.75/1.1 | 4.2/7.2 | 78,78/1 |
| Борщ  | 180 | 1.62 | 3.87 | 7.74 | 72.9 | 7 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами | 50 | 7.88 | 3.84 | 1.59 | 72.1 | 22 |
| Картофель отварной | 130 | 2.88 | 5.66 | 20 | 150 | 34 |
| Компот из кураги | 180 | 0.936 | - | 24.3 | 96.7 | 63 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | 74 |
| итогозаобед |  | 620 | 17.236/17.306 | 13.91/14.01 | 61.69/62.04 | 499/502 |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Вареники ленивые с маслом | 120 | 18.9 | 13.7 | 20.1 | 282 | 48 |
| Чай с лимоном | 180 | 0.07 | - | 13.79 | 55.46 | 56 |
| итогоза уплотненный полдник |  | 300 | 18.97 | 13.7 | 33.89 | 337.46 |  |
| Итогозадень: |  | 1380 | 46.896/45.866 | 34.65/34.25 | 152.11/141.16/141.66 | 1227.06/1172.06 |  |

|  |
| --- |
| День4 |
| **ЗАВТРАК** | Каша «Дружба» | 150 | 3.75 | 4.43 | 19.2 | 131 | 32 |
| Какао с молоком | 180 | 1.26 | 1.44 | 15.6 | 80.4 | 58 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| итогозазавтрак |  | 360 | 7.38 | 6.17 | 35.43 | 281.5 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | Фрукты свежие (банан, груша, яблоко) | 100 | 1.5/0.4/0.4 | 0.5/-/- | 21/9.7/10.2 | 96/38/38 | 80,79,82 |
| итогоза второй завтрак |  | 100 | 1.5/0.4/0.4 | 0.5/-/- | 21/9.7/10.2 | 96/38/38 |  |
| **ОБЕД** | Салат из зеленого горошка | 30 | 0.894 | 1.14 | 2.1 | 22.3 | 1 |
| Рассольник Ленинградский | 180 | 1.62 | 4.05 | 11.3 | 89.1 | 15 |
| Бефстроганов из отварной говядины/ соус сметанный | 60/30 | 9.08/0.462 | 8.28/3.19 | 1.44/1.01 | 116/34.6 | 23/86 |
| Макароны отварные | 130 | 4.62 | 3.52 | 27.9 | 164 | 40/1 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0.936 | - | 24.3 | 96.7 | 64 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | 74 |
| итогозаобед |  | 660 | 21.302 | 20.72 | 75.36 | 625.8 |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Омлет  | 120 | 11.7 | 15.7 | 2.1 | 197 | 50 |
| Чай с сахром | 180 | 0.108 | - | 10.8 | 43.8 | 59 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| итогоза уплотненный полдник |  | 330 | 14.178 | 16 | 13.53 | 310.9 |  |
| Итогозадень: |  | 1450 | 44.36/43.26 | 43.39/42.89 | 145.32/134.02/134.52 | 1314.2/1256.2 |  |

|  |
| --- |
| День5 |
| **ЗАВТРАК** | Каша ячневая молочная с маслом | 150 | 4.5 | 3.98 | 23 | 146 | 47 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.84 | 2.41 | 14.3 | 90.5 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| итогозазавтрак |  | 360 | 9.71 | 6.69 | 37.93 | 306.6 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | Сок фруктовый | 100 | 10 | 1 | 29 | 165 | 67 |
| итогоза второй завтрак |  | 100 | 10 | 1 | 29 | 165 |  |
| **ОБЕД** | Огурцы или помидоры свежие | 30 | 0.23/0.3 | -/0.1 | 0.75/1.1 | 4.2/7.2 | 78,78/1 |
| Суп крестьянский с крупой и сметаной | 180 | 1.62 | 3.96 | 9.09 | 79.2 | 11 |
| Рыба, запеченная с картофелем по- русски | 180 | 12 | 6.68 | 17 | 176 | 21 |
| Компот из изюма | 180 | 0.306 | 0.09 | 21.2 | 88.6 | 65 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | 74 |
| итого за обед |  | 620 | 17.846/17.916 | 11.27/11.37 | 55.35/55.7 | 451.1/454.1 |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Булочка  | 50 | 3.64 | 6.26 | 27 | 179 |  |
| Кефир  | 180 | 5.4 | 0.09 | 7.2 | 72 | 66 |
| итогоза уплотненный полдник |  | 230 | 9.04 | 6.35 | 34.2 | 251 |  |
| Итогозадень: |  | 1310 | 46.596/46.666 | 25.31/25.41 | 156.48/156.83 | 1173.7/1176.7 |  |

**НЕДЕЛЯ 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемпищи** | **Наименование****блюда** | **Вес****блюда, гр** | **Пищевыевещества** | **Энергети-****ческаяценность,****Ккал** | **N****ТК** |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
| День6 |
| **ЗАВТРАК** | Суп рыбный из консервов | 180 | 7.33 | 1.87 | 12 | 109 | 16 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.108 | - | 10.8 | 43.8 | 59 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| итогозазавтрак |  | 390 | 9.808 | 2.17 | 23.43 | 222.9 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | Сок фруктовый | 100 | 10 | 1 | 29 | 165 | 67 |
| итогоза второй завтрак |  | 100 | 10 | 1 | 29 | 165 |  |
| **ОБЕД** | Салат из репчатого лука | 30 | 0.399 | 1.85 | 2.34 | 27.6 | 4 |
| Суп картофельный с клецками | 180 | 5.66 | 6.19 | 8.2 | 112.09 | 12 |
| Курица в соусе с томатом  | 70 | 7.93 | 7.88 | 2.39 | 112 | 27 |
| Рис отварной | 130 | 3.16 | 4.65 | 31.8 | 182 | 46 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0.936 | - | 24.3 | 96.7 | 64 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | 74 |
| итогозаобед |  | 640 | 21.775 | 21.11 | 76.34 | 633.49 |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Запеканка овощная | 150 | 4.95 | 9.83 | 22.2 | 197 | 33 |
| Кисель из концентрата | 180 | 1.26 | - | 26.1 | 110 | 62 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| Вафля  | 18 | 0.504 | 0.594 | 13.9 | 63 | 75 |
| итогоза уплотненный полдник |  | 378 | 9.084 | 10.724 | 62.83 | 440.1 |  |
| Итогозадень: |  | 1508 | 50.667 | 35.004 | 191.6 | 1461.49 |  |

|  |
| --- |
| День7 |
| **ЗАВТРАК** | Макароны отварные | 150 | 5.33 | 4.07 | 32.2 | 190 | 40 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.108 | - | 10.8 | 43.8 | 59 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| итогозазавтрак |  | 360 | 7.808 | 4.37 | 43.63 | 303.9 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | Сок фруктовый | 100 | 10 | 1 | 29 | 165 | 67 |
| итогоза второй завтрак |  | 100 | 10 | 1 | 29 | 165 |  |
| **ОБЕД** | Огурцы или помидоры свежие | 30 | 0.23/0.3 | -/0.1 | 0.75/1.1 | 4.2/7.2 | 78,78/1 |
| Рассольник домашний | 180 | 1.49 | 3.74 | 9.22 | 76.5 | 14 |
| Гуляш  | 70 | 10.2 | 11.8 | 2.02 | 155 | 24 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7.12 | 1.87 | 40.4 | 206 | 31 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0.936 | - | 24.3 | 96.7 | 64 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | 74 |
| итогозаобед |  | 640 | 23.666/23.736 | 17.95/18.05 | 84/84.35 | 641.5/644.5 |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Каша геркулесовая молочная с маслом | 150 | 4.8 | 5.55 | 20.4 | 152 | 30 |
| Кофейный напиток | 180 | 2.84 | 2.41 | 14.3 | 90.5 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| итогоза уплотненный полдник |  | 360 | 10.01 | 8.26 | 35.33 | 312.6 |  |
| Итогозадень: |  | 1460 | 51.484/51.554 | 31.58/31.68 | 191.96/192.31 | 1423/1426 |  |

|  |
| --- |
| День8 |
| **ЗАВТРАК** | Каша кукурузная молочная с маслом | 150 | 3.38 | 4.43 | 16.5 | 119 | 38 |
| Какао с молоком | 180 | 1.26 | 1.44 | 15.6 | 80.4 | 58 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| итогозазавтрак |  | 360 | 7.01 | 6.17 | 32.73 | 269.5 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | Фрукты свежие(банан, груша, яблоко) | 100 | 1.5/0.4/0.4 | 0.5/-/- | 21/9.7/10.2 | 96/38/38 | 80,79,82 |
| итогоза второй завтрак |  | 100 | 1.5/0.4/0.4 | 0.5/-/- | 21/9.7/10.2 | 96/38/38 |  |
| **ОБЕД** | Огурцы или помидоры свежие | 30 | 0.23/0.3 | -/0.1 | 0.75/1.1 | 4.2/7.2 | 78,78/1 |
| Свекольник со сметаной | 180 | 1.53 | 3.96 | 10.5 | 83.7 | 17 |
| Печень по-строгановски | 60 | 7.55 | 7.9 | 1.5 | 108 | 26 |
| Картофель отварной | 130 | 2.88 | 5.66 | 20 | 150 | 34 |
| Кисель из концентрата | 180 | 1.26 | - | 26.1 | 110 | 62 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | 74 |
| итогозаобед |  | 630 | 17.14/17.21 | 18.06/18.16 | 66.16/66.51 | 559/562 |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Ватрушка | 50 | 5.24 | 5.45 | 16.6 | 144 | 71 |
| Ряженка  | 180 | 4.5 | 0.075 | 6 | 60 | 66 |
| итогоза уплотненный полдник |  | 230 | 9.74 | 5.525 | 22.6 | 204 |  |
| Итогозадень: |  | 1320 | 35.39/34.36 | 30.255/29.855 | 142.49/131.54/132.04 | 1128.5/1073.5 |  |

|  |
| --- |
| День9 |
| **ЗАВТРАК** | Каша пшеничная молочная с маслом | 150 | 4.88 | 4.5 | 23.4 | 155 | 44 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.84 | 2.41 | 14.3 | 90.5 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| итогозазавтрак |  | 360 | 10.09 | 7.21 | 38.33 | 315.6 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | Фрукты свежие(банан, груша, яблоко) | 100 | 1.5/0.4/0.4 | 0.5/-/- | 21/9.7/10.2 | 96/38/38 | 80,79,82 |
| итогоза второй завтрак |  | 100 | 1.5/0.4/0.4 | 0.5/-/- | 21/9.7/10.2 | 96/38/38 |  |
| **ОБЕД** | Салат из зеленого горошка | 30 | 0.894 | 1.14 | 2.1 | 22.3 | 1 |
| Суп картофельный перловый | 180 | 7.08 | 9.19 | 12.66 | 161.66 | 18 |
| Рыба, запеченная с гарниром под молочным соусом  | 130 | 9.44 | 6.72 | 9.89 | 89.3 | 20 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0.936 | - | 24.3 | 96.7 | 64 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | 74 |
| итогозаобед |  | 570 | 22.04 | 17.59 | 56.26 | 473.06 |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком | 120/20 | 16.6/1.44 | 14.2/1.7 | 15.2/11.1 | 256/65.6 | 53, 84 |
| Чай с молоком | 180 | 1.26 | 1.44 | 15.6 | 80.4 | 58 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| Печенье  | 30 | 2.25 | 2.94 | 22.3 | 125 | 79 |
| итогоза уплотненный полдник |  | 380 | 23.92 | 20.58 | 64.83 | 597.1 |  |
| Итогозадень: |  | 1410 | 57.55/56.45 | 45.88/45.38 | 180.42/169.12/169.62 | 1481.76/1423.76 |  |

|  |
| --- |
| День10 |
| **ЗАВТРАК** | Суп молочный с лапшой | 180 | 3.06 | 3.33 | 10.8 | 85.5 | 13 |
| Какао с молоком | 180 | 1.26 | 1.44 | 15.6 | 80.4 | 54 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| итогозазавтрак |  | 390 | 6.69 | 5.07 | 27.03 | 236 |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | Напиток из шиповника | 100 | 0.34 | 0.14 | 10.4 | 44.1 | 60 |
| итогоза второй завтрак |  | 100 | 0.34 | 0.14 | 10.4 | 44.1 |  |
| **ОБЕД** | Огурцы или помидоры свежие | 30 | 0.23/0.3 | -/0.1 | 0.75/1.1 | 4.2/7.2 | 78,78/1 |
| Борщ | 180 | 1.62 | 3.87 | 7.74 | 72.9 | 7 |
| Плов из отварной курицы | 130 | 9.91 | 9.84 | 23.5 | 222 | 28 |
| Компот из кураги | 180 | 0.936 | - | 24.3 | 96.7 | 63 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 0.63 | 70.1 | 73 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.24 | 6.68 | 33 | 74 |
| итогозаобед |  | 570 | 16.386/16.456 | 14.25/14.35 | 63.6/63.95 | 498.9/501.9 |  |
| **УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК** | Пирог с капустой | 70 | 8.54 | 3.56 | 25.2 | 167.3 | 70 |
| Кисель из концентрата | 180 | 1.26 | - | 26.1 | 110 | 62 |
| итогоза уплотненный полдник |  | 250 | 9.8 | 3.56 | 51.3 | 277.3 |  |
| Итогозадень: |  | 1310 | 66.668/66.738 | 23.02/23.12 | 152.33/152.68 | 1056.3/1509.3 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Среднеезначениезапериод:** | **Вес, г** | **Пищевыевещества** | **Энергети-****ческаяценность,****Ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| 10 дней | 1396.3 | 48.46/48.03 | 33.53/33.39 | 164.01/159.70/159.90 | 1273.09/1296.69 |