

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 28 «Хрусталик»
города Волжска Республики Марий Эл



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Понедельник	ясли					сад					Витамин С	№ рецептур ы
	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность		
ЗАВТРАК												
Каша гречневая вязкая	150	9,2	11	24,6	214,3	200	12,2	3,5	32,6	283	1,3	№254
Чай сладкий	150	0,07	-	11,2	45	200	0,1	-	15	60		№685
Батон нарезной	40	2,5	1,9	17,1	87	50	3,7	2,9	25,8	131		№117
Яйцо вареное	0,5	5,1	2,3	0,15	31,5	0,5	2,1	2,3	0,15	31,5		№306
		16,87	28,9	53,18	502,4		18,6	36,2	73,71	655,1		
II ЗАВТРАК												
Апельсины	90	0,75	-	15,1	69	100	1,0	-	20,2	86	4,0	№537
ОБЕД												
Суп из овощей мясом со сметаной	150	3,6	3,4	10,1	81,2	250	4,9	5,1	15,2	119,7	10,3	№148
Жаркое по –домашнему с мясом	180	41,4	20,4	14,5	355	200	49,5	23,7	16,6	379	7,6	№374
Икра кабачковая	25	0,42	0,06	2,46	15,6	30	0,84	0,09	3,38	25,6	7,5	№246
Компот из кураги	150	0,3	-	20,2	82,5	200	0,5	-	27	110	0,5	№527
Хлеб ржаной	40	2,2	0,8	11,1	58	50	3,3	1,2	16,7	87	0	№115
		47,92	24,66	58,36	656,5		59,7	30,0	83,5	794,6		
ПОЛДНИК												
Ватрушка королевская (с творогом)	100	3,9	4,91	24,2	286	130	5,0	20,0	5,1	378	0,27	№578
Йогурт (молочный)	150	4,2	3,7	6,9	79,5	200	11,6	5	9,6	106	2,6	№534
		8,1	8,61	39,71	365,5		16,6	25,0	83,7	484		
Итого за первый день		61,5	62,17	204	1,524		94,9	91,2	261	1934		

Вторник	ясли					сад					Витамин С	№ рецептур ы
	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность		
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная жидкая	150	8,3	8,1	27,1	215	200	9,1	10,7	35,8	283,6		№270
Кофейный напиток с молоком	150	4,5	2,1	11,9	59,2	200	6,2	2,8	15,9	79	1,3	№513
Батон нарезной	40	2,5	1,9	17,1	87	50	3,7	2,9	25,8	131	0	№117
Сыр порционный	15	8,5	3,3	-	57,1	20	10,2	5,2	-	68,6		№97
		23,8	15,4	56,1	418,3		28,0	21,6	77,5	562,2		
II ЗАВТРАК												
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10	№44
ОБЕД												
Суп «Уха рыбацкая»	150	4,3	1,8	27,1	60,5	200	6,7	2,7	10,6	90,7		№157
Рагу из овощей с мясом	180	39,7	48,5	43,7	285	200	44,6	54,6	4,8	299	1,8	№201
Кукуруза консервированная	30	0,75	0,54	1,41	13,5	40	0,78	0,54	1,41	13,5	7,5	№32
Компот из шиповника	150	0,3	-	20,2	82,5	200	0,5	-	27	110	0,5	№527
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,5	16,4	78,3	50	3,8	0,8	24,6	117,5		№115
		47,6	51,34	108,8	519,8		56,38	58,64	78,21	630,7		
ПОЛДНИК												
Ряженка	150	5,8	8,0	8,4	108	200	7,6	9,0	16,8	216		№535
Пирожок с рубленым яйцом и луком	85	4,3	4,2	29,9	438,0	100	5,02	5,69	95,87	521,17	1,2	№738
		10,1	12,2	38,3	546,0		12,62	14,69	112,67	737,17		
Итого за второй день		81,0	78,9	213,0	1531		97,0	95,0	268,0	1978,0		

Среда	ясли					сад					Витамин С	№ рецептур ы
	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность		
ЗАВТРАК												
Каша манная жидкая	150	8,0	8,5	21,8	173	200	10,5	11,3	28,8	228,4	1,5	№272
Какао с молоком	150	4,8	2,7	18,7	108	200	6,5	3,7	25	144	1,3	№508
Батон нарезной	40	2,5	1,9	17,1	87,0	50	3,7	2,9	25,8	131,0	0	№117
Масло сливочное порционное	5	0,1	13,7	0,13	124,6	7	0,5	16,5	0,16	149,6		№111
		14,6	27,4	69,33	552,4		20,2	35,1	95,2	732,0		
II ЗАВТРАК												
Бананы	90	0,75	-	15,1	69,0	100	1,0	-	20,2	86,0	4,0	№537
ОБЕД												
Суп картофельный с бобовыми с куриным мясом	150	2,5	3,1	19,1	74,9	200	3,3	4,6	20,1	110,9		№149
Сложный гарнир: Картофельное пюре	150	3,7	7,0	16,3	138	150	3,7	7,0	16,3	138	5,1	№434/428
Капуста тушёная	50	1,9	1,9	1,9	32	80	3,3	3,2	3,1	54	8,5	
Шницель куриный	60	18,3	11,8	1,6	145	75	21,5	13,3	2,7	174	0,5	№417
Компот из черноплодной рябины	150	0,2	-	13,5	65	200	0,3	-	17,2	71	24	№530
Хлеб ржаной	40	3,8	0,8	24,6	117,5	50	3,3	1,2	16,7	87,0		№115
ПОЛДНИК												
Молоко кипяченое	150	8,7	3,7	7,2	79,5	200	11,6	5	9,6	106	2,6	№534
Запеканка рисовая с творогом	120	3,75	9,8	37,2	208,5	150	7,5	10,4	51,4	417		№609
Молоко сгущенное	25	1,75	1,97	2,37	3,37	25	1,75	1,97	2,37	3,37		№595
		14,2	15,4	46,77	291,4		20,9	17,3	63,37	526,37		
Итого за третий день		66,3	67,0	202,0	1511,0		84,2	82,1	265	2067		

Четверг	ясли					сад					Витамин С	№ рецептур ы
	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность		
ЗАВТРАК												
Каша «Дружба» жидкая	150	6,7	6,7	24,5	173,7	200	8,9	8,9	32,4	229,4	1,5	№266
Кофейный напиток с молоком	150	4,5	2,1	11,9	59,2	200	6,1	2,8	15,9	79	1,3	№513
Батон нарезной	40	2,5	1,9	17,1	87,0	50	3,7	2,9	25,8	131		№117
Яйцо вареное	0,5	2,54	2,3	0,14	3,14	0,5	2,54	2,3	0,14	3,14		№306
		16,24	13,0	53,64	323,04		21,24	16,9	74,24	442,54		
II ЗАВТРАК												
Груши	100	0,36	8,82	8,82	40,5	100	0,36	8,82	8,82	40,5	10	№44
ОБЕД												
Свекольник с куриным мясом со сметаной	150	2,5	3,2	18,0	67,5	200	3,3	4,8	12,0	101,2	9,1	№136
Рожки отварные с маслом	150	12,6	9,6	28,0	264,0	180	15,4	10,7	34,0	275,0		№297
Кнели из кур	60	21,5	10,7	4,5	154,0	70	23,8	12,4	5,2	179		№416
Соус томатный	30	1,2	1,5	4,1	34,0	50	1,5	1,8	4,7	34,8	1,6	№587
Овощи отварные(порционные)	30	0,5	1,4	1,4	17,4	50	0,7	1,8	1,8	19,0	10,0	№427
Компот из сухофруктов	150	0,3	-	20,5	82,5	200	0,5	-	27,0	110	0,5	№527
Хлеб пшеничный	40	2,,5	0,5	16,4	87	50	3,8	0,8	24,7	117,5		№114
		41,44	26,19	82,88	705,0		8,74	31,0	108,38	832,3		
ПОЛДНИК												
Кисломолочный продукт	150	5,8	5,0	8,4	108	200	11,6	10,0	16,8	216,0	206	№535
Гребешок	60	6,1	9,7	49,4	257	75	6,9	14,8	52,4	269,0	0,3	№592
		12,0	14,7	57,8	365		18,5	14,8	69,2	485,0		
Итого за четвертый день		69,9	62,0	203,0	1433		88,5	81,6	261,0	1800		

Пятница	ясли					сад					Витамин С	№ рецептур ы
	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность		
ЗАВТРАК												
Каша геркулесовая жидкая	150	8,0	8,5	21,8	173,0	200	10,5	11,3	28,8	228,4	1,5	№272
Какао с молоком	150	4,8	2,7	18,7	108	200	6,5	3,7	25	144	1,3	№508
Батон нарезной	40	2,5	1,9	15,1	87,0	50	3,7	2,9	25,8	131,0	0	№117
Масло сливочное порционное	5	0,1	13,7	0,13	124,6	7	0,5	16,5	0,16	149,6		№111
Сыр порционный	15	8,5	4,3	-	57,1	20	10,2	5,2	-	68,6	0,14	№97
		23,9	31,1	55,73	549,7		31,4	40,0	79,76	722,0		
II ЗАВТРАК												
яблоко	90	0,75	-	15,1	69	100	1,0	-	20,2	86	4,0	№537
ОБЕД												
Щи из свежей капусты и картофеля, с мясом со сметаной	150	2,3	6,7	5,1	59,5	200	2,9	10,1	7,7	87,2	18,4	№147
Каша гречневая с маслом	120	8,6	10,2	37,4	255,6	150	11,4	13,5	49,4	337,4		№243
Суфле рыбное	70	28,3	3,8	2,1	109	80	31,6	4,8	2,6	118,0		№341
Кукуруза консервированная	25	0,42	-	2,46	10,8	30	0,5	-	2,8	12,9		№246
Компот с изюмом	150	2,2	0,8	11,1	58,0	200	3,3	1,2	16,7	87,0	0,5	№526
Хлеб ржаной	40	2,2	0,8	11,1	58,0	50	3,3	1,2	16,7	87	0	№115
		45,22	38,8	91,46	584,0		54,2	47,3	120,2	764		
ПОЛДНИК												
Ряженка	150	8,7	3,7	7,2	79,5	200	11,6	5,0	9,6	106,0	2,6	№534
Печенье	20	1,16	1,33	31,0	141,0	40	1,16	1,33	31,0	266,0		№609
		9,9	5,03	38,2	220,5		12,76	6,33	40,6	372		
Итого за пятый день		79,7	75,0	201	1424		99,3	94,0	263	1944		

Понедельник II	ясли					сад					Витамин С	№ рецептур ы
	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность		
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная с маслом	150	6,64	7,43	29,9	208,5	150	13,2	10,2	59,6	416,0		№302
Чай сладкий	150	0,07	-	11,2	45	200	0,1	-	15	60	0	№502
Батон нарезной	40	2,5	1,9	17,1	87,0	50	3,7	2,9	25,8	131,0		№117
Масло сливочное	5	0,1	13,7	0,13	124,6	7	0,5	16,5	0,16	149,6		№111
Яйцо вареное	0,5	2,54	2,3	0,14	3,14	0,5	2,54	2,3	0,14	3,14		
		9,31	23,03	58,33	465,1		17,5	29,6	100,6	756,6		
II ЗАВТРАК												
груши	100	1,0	-	20,2	86	100	1,0	-	20,2	86	4,0	№537
ОБЕД												
Борщ с капустой картофелем с мясом со сметаной	150	2,4	6,8	7,1	167,2	200	3,0	10,2	10,6	199,2	10,3	№133
Плов из мяса	180	10,3	5,8	1,6	146,0	200	13,2	6,8	2,0	196,0	11,1	№375
Икра кабачковая	40	0,6	-	3,55	16,0	50	0,6	-	3,55	26,0	5,65	№214
Компот из сухофруктов	150	0,2	-	20,2	83	200	0,3	-	21,0	110	24	№530
Хлеб пшеничный	40	3,3	1,2	16,7	87	50	3,5	1,5	17	129,0		№115
		16,8	13,8	49,15	499,0		21,6	18,5	54,15	660,02		
ПОЛДНИК												
Молоко	150	8,7	3,7	7,2	79,5	200	9,0	4	9,6	106	2,6	№534
Пирожок печеный с фаршем из свежей капусты	85	6,4	5,7	65,1	270,6	100	6,6	6,9	76,0	177,2	6,6	№656
		15,1	9,4	72,3	350		15,6	10,9	85,6	383,2		
Итого за первый день		42,0	47,0	200	1400		54,0	59,0	260	1800		

Вторник II	ясли					сад					Витамин С	№ рецептур ы
	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность		
ЗАВТРАК												
Каша кукурузная жидкая	150	6,8	6,0	28,0	181,8	200	7,1	7,9	37,0	240,0	1,3	№271
Кофейный напиток с молоком	150	4,5	2,1	11,9	59,2	200	5,1	2,8	15,9	79,0	1,3	№513
Батон нарезной	40	2,5	1,9	17,1	87,0	50	2,7	2,9	25,8	131,0		№117
Сыр порционный	15	8,5	3,3	-	57,1	20	9,2	5,2	-	68,6	0,14	№97
		22,3	13,3	57,0	385,0		24,1	18,8	78,7	519,0		
II ЗАВТРАК												
Апельсины	100	0,75	0,15	15,1	69,0	100	0,75	0,15	15,1	69,0	10	№44
ОБЕД												
Суп рыбный	150	6,37	0,30	7,61	195,9	250	7,0	0,40	18,1	230,5	12,1	№156
Картофельное пюре	180	28,7	23,5	16,7	293	200	29,2	30,8	48,0	350	24,8	№377
Гуляш мясной	70	25,7	18,5	3,5	276,0	80	28,2	22,1	4,2	297,0	1,3	№373
Капуста тушеная	40	6,6	6,5	6,3	10,8	50	7,4	7,8	7,8	12,6	7,5	№246
Компот из кураги	150	0,3	-	20,2	100,9	200	0,5	-	27	130	0,5	№527
Хлеб ржаной	40	2,2	0,8	11,1	58	50	3,3	1,2	16,7	87,0		№115
		42,4	43,3	71,2	864,6		53,6	48,8	88,1	957,0		
ПОЛДНИК												
Йогурт	150	8,7	3,7	7,2	79,5	200	8,9	5,0	9,6	106,0	2,6	№534
Запеканка морковная с творогом	120	9,7	13,4	49,5	252,0	150	9,8	15,9	65,3	290,0	2,4	№320
Повидло	20	0,5	1,97	4,37	3,67	25	1,75	1,97	9,4	4,37		№595/1
		18,9	19,07	61,07	335,17		19,4	22,87	89,3	400,37		
Итого за второй день		84,0	76,0	205,0	1654		97,8	92,7	266,0	1944		

Среда II	ясли					сад					Витамин С	№ рецептур ы
	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность		
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная жидкая	150	8,3	8,1	27,1	200	200	11,0	10,7	35,8	283,6	1,4	№2733
Какао с молоком	150	4,8	2,7	18,7	108	200	6,5	3,7	25	144	1,3	№508
Батон нарезной	40	2,5	1,9	17,1	87	50	3,7	2,9	25,8	131		№117
Яйцо вареное	0,5	2,54	2,3	0,14	3,14	0,5	2,54	2,3	0,14	3,14		№306
		18,4	15,0	63,04	413		23,74	19,6	86,74	562		
II ЗАВТРАК												
Бананы	90	0,75	-	15,1	69,0	100	1,0	-	20,2	86	4,0	№537
ОБЕД												
Рассольник с куриным мясом	150	2,3	7,0	10,8	83,7	200	3,0	10,5	16,2	124,1	7,6	№139
Макаронные изделия отварные с маслом	150	12,6	9,6	28,0	264	180	15,4	10,7	34,0	275		№297
Печень по-строгановски(сад) тертая (ясли)	60	27,2	23,8	3,2	282	70	30,0	22,8	4,3	213		№405/403
Морковь отварная порционная	30	0,5	1,4	17,4	19,8	50	0,7	1,8	1,8	19	10	№427
Компот из черноплодной рябины	150	0,2	0,15	13,5	65	200	0,3	0,2	17,2	71	24	№530
Хлеб пшеничный	40	2,2	0,8	11,0	58,6	50	3,3	1,2	16,7	87,5		№115
		45,0	42,75	68,0	769		52,7	47,2	90,2	789,6		
ПОЛДНИК												
Ряженка	150	6,7	3,7	12,2	90,5	200	7,6	5	9,6	106	2,6	№534
Печенье	20	1,16	1,33	42,0	119	40	2,0	2,66	54,0	282		№609
		7,86	5,03	54,2	210		9,6	7,7	63,6	388		
Итого за третий день		71,8	63,0	200	1400		87,04	75,0	260	1826		

Четверг II	ясли					сад					Витамин С	№ рецептур ы
	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность		
ЗАВТРАК												
Каша рисовая жидкая	150	7,2	9,1	33,4	232	200	8,5	11,3	28,8	307,4	1,5	№274
Кофейный напиток с молоком	150	4,5	2,1	11,9	59,2	200	5,1	2,8	15,9	79		№513
Батон нарезной	40	2,5	1,9	17,1	87,0	50	3,7	2,9	25,8	131		№117
Масло сливочное	5	0,1	13,7	0,13	124,6	7	0,5	16,5	0,16	149,6		№111
		14,3	26,8	62,53	502,8		17,8	33,5	70,66	667		
II ЗАВТРАК												
Яблоки	100	0,75	0,15	15,1	69	100	0,75	0,15	15,1	69	10	№44
ОБЕД												
Щи из свежей капусты и картофеля с куриным мясом	150	2,7	3,2	10,8	68,8	200	3,4	4,9	12,0	101,2	9,1	№136
Картофель тушеный с куриным мясом	180	28,6	14,5	6,4	200	200	30,1	16,4	8,5	232		№311
Свекла отварная порционная	30	0,5	1,4	1,4	17,4	50	0,7	1,8	1,8	19	10	№427
Компот из шиповника	150	0,3	-	20,2	82,5	200	0,5	-	27	110	0,5	№526
Хлеб ржаной	40	2,2	0,8	11,1	58	50	3,3	1,2	16,7	87		№115
		34,3	48,7	47,1	427		38,0	24,3	66,0	549		
ПОЛДНИК												
Кисломолочные продукты	150	8,7	3,7	7,2	79,5	200	9,6	5,0	9,6	106	2,6	№534
Вареники ленивые с творогом	150	18,7	2,4	72,5	399	200	27,1	22,9	98,7	537	0,4	№331
		27,4	6,1	79,7	478,5		36,7	27,9	108,3	643		
Итого за четвертый		76,8	80,0	204	1477		92,5	86,0	260	1928		

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Пятница II	ясли					сад					Витамин С	№ рецептур ы
	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность		
ЗАВТРАК												
Каша манная жидкая	150	12,6	9,6	28	264	200	15,4	10,7	34	275	0,1	№269
Какао с молоком	150	4,8	2,7	18,7	108	200	6,5	3,7	25	144	1,3	№508
Батон нарезной	40	2,5	1,9	17,1	87	50	3,7	2,9	25,8	131		№117
Масло сливочное порционное	5	0,1	13,7	0,13	124,6	7	0,5	16,5	0,16	149,6		№111
Сыр порционный	15	8,5	3,3	-	57,1	20	10,2	5,2	-	68,6	0,14	№97
		28,5	31,2	63,93	640,7		36,3	39,0	84,96	768,2		
II ЗАВТРАК												
Груши	90	0,75	-	15,1	69	100	1,0	-	20,2	86	4,0	№537
ОБЕД												
Свекольник с мясом со сметаной	150	2,4	6,8	7,1	67,2	200	3,0	10,2	10,6	99,2	10,3	№136
Голубцы ленивые с мясом	180	31,2	26,8	8,0	250	200	32,4	33,6	16,0	500	24,8	№377
Зеленый горошек консервированный	25	0,84	0,69	1,38	15,6	30	0,84	0,69	1,38	15,6	7,5	№244
Компот из изюма	150	0,3	-	20,2	82,5	200	0,5	-	27	110	0,5	№527
Хлеб пшеничный	40	2,2	0,8	11,0	58,6	50	3,3	1,2	16,7	87		№115
		38,0	35,09	48,0	474		40,4	45,07	71,7	812		
ПОЛДНИК												
Ряженка	150	1,0	-	21,7	91,5	200	1,4	-	29	122		№516
Пирожок печеный с картофелем и луком	75	3,6	9,4	50,0	154	100	4,6	9,7	60,5	142	0,1	№656
		4,6	9,4	71,7	245		6,0	9,7	89,5	264		
Итого за пятый день		70,9	76,0	204	1556		82,4	94,4	266	1930		