

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 89 «Крепыш»

Н.А. Кузина

2023



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
(ДВЕНАДЦАТИЧАСОВОЕ ПРЕБЫВАНИЕ)
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Утверждаю:
Заведующий

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети 3-7 л МБДОУ №89 Крепыш

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	200	5,92	7,92	26,67	201,67	12/1
Какао с молоком	180	3,34	3,54	11,05	89,39	7/3
Бутерброд с маслом сливочным с сыром	50	6,49	8,03	15,47	160,09	/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	16	19	53	451	
10 ЧАСОВ						
Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД						
Салат из свеклы с чесноком	50	0,70	2,55	4,03	41,79	23/1
Суп сырный	180	5,47	7,91	18,13	165,47	18/5
Бигус с мясом	220	14,68	15,44	10,29	238,72	9/2
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,15	14,13	58,68	/1
Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
ИТОГО ЗА ОБЕД	680	25	28	72	634	
ПОЛДНИК						
Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
Булочка домашняя	70	6,19	5,16	38,82	226,33	3/3
Банан	50	0,75	0,05	9,60	41,85	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	12	11	56	370	
УЖИН						
Икра кабачковая (баночная)	50					/0
Макаронник	130	15,89	8,37	36,06	283,06	309/0
Апельсины	40	0,36	0,08	3,24	15,12	
Яблоки	5	0,02	0,02	0,49	2,22	
Чай полусладкий	180			6,01	24,02	6/3
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
ИТОГО ЗА УЖИН	455	20	9	70	442	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1965	73	67	261	1940	

Утверждаю:
Заведующий *Н.А. Кузина*

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети 3-7 л МБДОУ №89 Крепыш

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК						
Каша молочная из разных круп	200	6,95	8,45	25,75	206,87	18/1
Кофейный напиток с молоком	180	3,37	3,42	14,46	102,08	10/3
Бутерброд с маслом сливочным	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	414	13	16	56	414	
10 ЧАСОВ						
Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД						
Огурцы соленые порционные	50	0,40	0,05	0,85	5,45	/1
Суп гороховый с гречками	200	11,53	8,45	32,49	252,05	/0
Картофельное пюре красное	150	3,15	4,71	20,39	136,43	13/5
Гуляш мясной	100	11,81	13,84	3,82	187,02	16/3
Компот из клюквы (брусники)	180	0,13	0,05	10,91	44,57	22/3
Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	31	29	94	755	
ПОЛДНИК						
Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,36	
Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	8	7	45	274	
УЖИН						
Салат из свеклы и яблок	50	0,62	3,40	4,73	51,91	37/2
Вареники ленивые	150	27,07	8,79	31,16	312,01	8/3
Подлив сладкий из джема	30	0,05	0,05	13,98	56,55	7/1
Чай полусладкий	180			6,01	24,02	6/3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
ИТОГО ЗА УЖИН	440	30	12	71	515	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1984	82	64	275	2000	

Утверждаю
Заведующий

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети 3-7 л МБДОУ №89 Крепыш

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная пшеничная	200	7,26	8,53	27,02	213,84	10/1
	Какао с молоком	180	3,34	3,54	11,05	89,39	7/3
	Бутерброд с маслом сливочным	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	414	13	16	54	408	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,10	1,90	10,70	/1
	Борщ вегетарианский (без картофеля)	180	2,26	7,31	8,35	108,11	25/1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,61	6,33	34,34	224,75	1/1
	Биточки мясные в молочном соусе	110	15,67	15,11	9,71	237,47	37/2
	Компот из сушеных фруктов	180	0,41	0,09	10,00	42,40	394/9
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	30	30	89	753	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	26,46	
	Яблоки	5	0,02	0,02	0,49	2,22	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	6	6	13	130	
УЖИН							
	Салат из тушеной моркови с луком	50	0,71	4,26	3,87	56,67	43/4
	Расстегай с рыбой	150	19,12	8,63	46,65	340,74	312/1
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02	6/3
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	23	13	79	527	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1914	73	66	245	1861	

Утверждаю:
Заведующий

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети 3-7 л МБДОУ №89 Крепыш

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная	200	6,21	7,96	26,01	200,57	/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,37	3,42	14,46	102,08	10/3
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	50	6,49	8,03	15,47	160,09	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	16	19	56	463	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Огурец свежий порционный	50	0,35	0,05	0,95	5,65	/1
	Борщ со сметаной и яйцом	180	6,70	10,29	16,25	184,27	25/3
	Плов с курицей	220	16,26	19,11	40,68	399,55	3/3
	Компот из чернослива	180	0,35	0,11	18,61	76,75	15/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	28	31	102	795	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Ватрушка с курагой(изюмом)	70	5,57	4,74	41,21	229,58	7/3
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	12	12	48	350	
УЖИН							
	Салат из кукурузы (сладкий)	50	1,06	0,19	7,08	34,25	/0
	Сырники розовые с изюмом	150	23,64	8,55	22,77	262,55	4/3
	Соус сметанный (сметана 3/5)	40	0,46	2,48	2,33	33,47	13/3
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02	6/3
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
	ИТОГО ЗА УЖИН	465	29	12	60	460	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1975	85	74	276	2111	

Утверждаю:
Заведующий: *И.А. Кузина*

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети 3-7 л МБДОУ №89 Крепыш

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,84	8,94	22,75	198,85	9/1
	Какао с молоком	180	3,34	3,54	11,05	89,39	7/3
	Бутерброд с маслом сливочным	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	414	12	16	49	393	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Винегрет	50	1,21	3,43	5,03	55,69	30/1
	Суп картофельный с мясными фрикадел	180	7,29	9,56	13,41	168,71	39/1
	Азу с чесноком и картофелем	220	14,61	15,83	24,94	300,57	14/3
	Компот лимонный	180	0,14	0,02	15,42	62,36	16/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	27	30	84	716	
ПОЛДНИК							
	Вафли	32	0,90	1,06	24,74	112,03	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	262	6	6	37	226	
УЖИН							
	Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,10	1,90	10,70	/1
	Рагу овощное со сметаной	220	4,54	8,00	22,70	180,91	18/2
	Суфле из печени	80	15,42	9,66	5,38	170,04	20/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02	6/3
	ИТОГО ЗА УЖИН	580	24	18	61	503	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	2036	71	71	241	1882	

Прим. пицц	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша "Розовые щечки"	200	6,47	7,93	32,90	228,86	1/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,37	3,42	14,46	102,08	10/3
	Бутерброд с маслом сливочным	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	414	12	15	63	436	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из консервированных огурцов и т	50	0,67	3,37	1,86	40,40	32/1
	Щи со свежей капустой	180	2,65	6,77	13,95	127,25	56/3
	Каша перловая рассыпчатая	150	5,17	4,96	36,88	212,74	3/1
	Люля-кебаб	73	12,31	10,86	6,64	173,53	18/5
	Соус со свежими помидорами и овощам	40	0,57	1,52	3,23	28,79	6/2
	Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,15	14,13	58,68	/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	723	25	29	102	770	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Булочка российская	70	6,19	4,43	39,81	223,71	16/1
	Конфеты	36	0,71	0,71	4,90	28,85	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	286	12	10	64	390	
УЖИН							
	Салат "Зимний"	50	1,25	3,44	5,83	59,32	21/2
	Омлет с сыром с маслом	95	11,22	16,12	1,66	196,50	-
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02	6/3
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	16	20	36	385	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1893	66	74	274	2025	

Утверждаю:
Заведующий



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети 3-7 л МБДОУ №89 Крепыш

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
	Какао с молоком	180	3,34	3,54	11,05	89,39	7/3
	Бутерброд с маслом сливочным	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	414	13	16	51	397	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из моркови тушеной с чесноком	50	0,86	3,36	4,53	51,77	35/2
	Суп рыбный	180	8,45	4,61	14,50	133,26	41/1
	Картофель отварной с капустой тушеной	150	3,10	3,39	17,56	113,18	439/3
	Котлеты, биточки (говяжьи)	70	12,31	11,28	3,39	164,21	4/3
	Соус с овощами и томатом в с/с	40	0,60	1,51	3,39	29,53	/1
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,11	0,08	1,69	7,88	25/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	29	26	70	629	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Крендель в сахаре	70	6,03	5,54	45,03	254,06	5/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	53	346	
УЖИН							
	Салат из яблок и груш	50	0,24	0,21	8,43	36,51	33/1
	Сырники "Розовые"	150	24,94	9,00	18,64	255,31	3/3
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	0,68	3,15	11/1
	Апельсины	40	0,36	0,08	3,24	15,12	
	Чай с шиповником	180	0,34	0,14	13,83	57,94	26/3
	Яблоки	5	0,02	0,02	0,49	2,22	
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
	ИТОГО ЗА УЖИН	510	29	10	67	476	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1994	83	61	251	1891	

Утверждаю:
Заведующий

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети 3-7 л МБДОУ №89 Крепыш

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	24,78	197,34	13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,37	3,42	14,46	102,08	10/3
	Бутерброд с маслом сливочным	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	414	12	15	55	404	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Икра морковная	50	0,82	2,56	4,08	42,60	55/9
	Свекольник	200	2,51	6,80	16,47	137,03	34/1
	Макаронные изделия с маслом	150	5,55	5,00	35,33	208,50	6/1
	Котлеты (биточки) куриные	80	12,63	11,49	4,59	172,18	13/3
	Соус сметанный с луком	20	0,33	1,22	1,54	18,39	374/9
	Компот из шиповника с лимоном	180	0,33	0,12	12,05	50,65	30/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	26	29	99	758	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,36	
	Апельсины	40	0,36	0,08	3,24	15,12	
	Яблоки	5	0,02	0,02	0,49	2,22	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	265	8	6	53	301	
УЖИН							
	Салат "Зимний"	50	1,25	3,44	5,83	59,32	21/2
	Рулет рисовый с рыбой	200	17,89	8,56	41,09	312,76	16/7/1
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02	6/3
	Яблоки	40	0,16	0,16	3,92	17,76	
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
	ИТОГО ЗА УЖИН	515	23	13	79	519	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2024	69	63	296	2027	

Утверждаю:
Заведующий

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети 3-7 л МБДОУ №89 Крепыш

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая с творогом	200	13,16	11,89	23,68	254,36	11/3
	Какао с молоком	180	3,34	3,54	11,05	89,39	7/3
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	50	6,49	8,03	15,47	160,09	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	23	23	50	504	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из тушеной капусты	50	0,90	4,25	3,10	54,30	44/2
	Рассольник	200	6,47	10,05	17,69	186,94	50/2
	Картофельное пюре	130	3,32	5,79	21,05	149,57	9/1
	Сердце в соусе	80	0,64	5,22	3,19	62,24	/0
	Компот из чернослива	180	0,35	0,11	18,61	76,75	15/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	16	27	89	659	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
	Хачапури	75	10,43	9,91	32,14	259,49	11/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	305	16	16	44	383	
УЖИН							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,85	1,79	4,15	36,03	/1
	Зразы творожные с изюмом (курагой)	150	28,87	10,84	29,00	328,89	12/3
	Подлив сладкий из джема	30	0,05	0,05	13,98	56,55	7/1
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02	6/3
	Хлеб "Прибрежный"	50					
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	30	13	53	445	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1985	85	79	246	2035	



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" с гречкой	200	7,04	8,43	23,89	199,60	2а/0
Кофейный напиток с молоком	180	3,37	3,42	14,46	102,08	10/3
Бутерброд с маслом сливочным	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	414	13	16	54	407	
10 ЧАСОВ						
Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД						
Салат из томатов в с/с	50	0,54	3,35	1,76	39,28	31/1
Суп картофельный с вермишелью(макарон)	180	2,53	4,86	18,27	126,83	38/1
Тефтели с рисом в соусе	220	16,00	13,21	41,11	347,31	1/3
Компот лимонный	180	0,14	0,02	15,42	62,36	16/3
Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
ИТОГО ЗА ОБЕД	680	23	23	102	705	
ПОЛДНИК						
Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
Яблоко печеное с сахаром	80	0,35	0,35	13,61	59,03	15/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	6	5	21	151	
УЖИН						
Каша перловая рассыпчатая	150	5,17	4,96	36,88	212,74	3/1
Печень по-строгановски	95	16,51	11,08	7,91	197,36	403/3
Чай полусладкий	180			6,01	24,02	6/3
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
ИТОГО ЗА УЖИН	475	25	16	75	551	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1929	67	60	262	1857	
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	19699	753	678	2629	19628	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1970	75	68	263	1963	
Содержание БЖУ в % от калорийности		15	31	54		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.
- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребёнка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург