

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ № 33  
Е.С. Волошина  
«30» августа 2023 г.

## **ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Г.СВИРСКА С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 12 ЧАСОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ**

Меню составлено с использованием программного продукта «Питание в детском саду 2021, Питание в школе 2021». При составлении меню использованы:

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
- 2 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2011 – 544с.
- 3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2012 – 584с.
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 - 576 с.

**10 день ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МДОУ №33 С  
ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 12 ЧАСОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ**

| № рецепта       | Завтрак                                     | Выход   | Ккал<br>(ккал/сут) | Б<br>(г/сут) | Ж(г/сут) | У г/сут |
|-----------------|---------------------------------------------|---------|--------------------|--------------|----------|---------|
| Сб № 266        | Каша рисовая молочная<br>с маслом сливочным | 1/180   | 138,68             | 3,120        | 4,80     | 8,248   |
| Сб<br>№ 3       | Бутерброд с сыром                           | 1/30/10 | 111,00             | 1,870        | 3,190    | 8,030   |
| Сб.<br>№ 509    | Какао с молоком                             | 1/180   | 110,10             | 3,250        | 3,200    | 18,60   |
| Итого 1 завтрак |                                             | 400     | 359,78             | 8,240        | 11,19    | 34,878  |
| 2 завтрак       |                                             |         |                    |              |          |         |
| Сб № 442        | Сок вишневый                                | 1/100   | 80,00              | 1,320        | 0,350    | 20,520  |
| Итого           | 2 завтрак                                   | 100     | 80,00              | 0,48         | 0,350    | 20,52   |

**Обед**

|               |                                             |       |         |       |        |        |
|---------------|---------------------------------------------|-------|---------|-------|--------|--------|
| Сб.<br>№ 56   | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной | 1/180 | 195,00  | 4,00  | 8,20   | 7,67   |
| Сб №<br>294   | Запеканка печеночная с<br>рисом             | 1/200 | 299,90, | 25,90 | 8,90   | 22,40  |
| Сб<br>№349    | Компот из<br>сухофруктов                    | 1\180 | 33,220  | 0,000 | 0,0001 | 5,810  |
| Сб № 76       | Хлеб пшеничный 1 сорт                       | 1/40  | 102,00  | 3,40  | 0,40   | 21,20  |
| Итого обед    |                                             | 600   | 630,12  | 33,30 | 17,50  | 57,08  |
| Сб 453        | Ватрушка с повидлом                         | 1\70  | 165,22  | 3,300 | 4,00   | 28,200 |
| Сб №400       | Молоко кипяченое                            | 1/180 | 104,78  | 5,06  | 5,59   | 8,21   |
| Итого полдник |                                             | 250   | 266.98  | 8,360 | 9,59   | 37,10  |

**Ужин**

|              |                                            |       |        |       |       |       |
|--------------|--------------------------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|
| Сб №120      | Суп молочный с<br>макаронными<br>изделиями | 1/150 | 225,56 | 4,164 | 4,024 | 14,4  |
| Сб.<br>№ 394 | Чай с молоком                              | 1/180 | 67,30  | 24,00 | 2,500 | 8,700 |
| Сб.<br>№ 338 | Фрукты свежие<br>(апельсин)                | 1/100 | 41,71  | 0,87  | 0,19  | 7,86  |

|               |                       |      |        |         |       |       |
|---------------|-----------------------|------|--------|---------|-------|-------|
| Сб № 76       | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/50 | 102,00 | 3,40    | 0,40  | 21,20 |
| Итого ужин    |                       | 450  | 436,57 | 32,4343 | 7,114 |       |
| Итого за день |                       |      |        |         |       |       |

**9 день ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МДОУ№33 С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 12 ЧАСОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ**

| № рецепта       | Завтрак            | Выход | Ккал (ккал/сут ) | Б (г/сут) | Ж(г/сут) | У г/сут |
|-----------------|--------------------|-------|------------------|-----------|----------|---------|
| Сб №187         | Каша пшеничная     | 1/180 | 177,91           | 4,272     | 4,48     | 29,024  |
| №1              | Бутерброд с маслом | 1/40  | 114,66           | 2,8100    | 3,97000  | 16,9600 |
| Сб. № 394       | Чай с молоком      | 1/180 | 67,30            | 2,4,00    | 2,500    | 8,700   |
| Итого 1 завтрак |                    | 400   | 369,87           | 13,12     | 15,3     | 43,9    |
| Сб № 442        | Сок вишневый       | 1/100 | 80,00            | 1,320     | 0,350    | 20,520  |
| Итого           |                    | 100   | 80,00            | 1,320     | 0,350    | 20,520  |

**Обед**

|               |                                  |       |         |        |        |        |
|---------------|----------------------------------|-------|---------|--------|--------|--------|
| Сб № 23       | Щи из свежий капусты со сметаной | 1/180 | 191,600 | 1,3600 | 3,8500 | 5,3500 |
| Сб № 261      | Тефтели рыбные тушеные в соусе   | 1/70  | 196,72  | 3,74   | 10,00  | 61,17  |
| Сб № 321      | Пюре картофельное                | 1/130 | 142,200 | 3,6300 | 4,2500 | 26,100 |
| Сб №342       | Компот из свежих яблок           | 1/180 | 44,28   | 0,120  | 0,120  | 10,44  |
| Сб № 76       | Хлеб пшеничный 1 сорт            | 1/50  | 102,00  | 3,40   | 0,40   | 21,20  |
| Итого обед    |                                  | 610   | 574,9   | 12,25  | 18,62  | 134,26 |
| Сб №2         | Печенье                          | 1/50  | 208,50  | 3,830  | 4,83   | 37,17  |
| Сб № 442      | Сок персиковый                   | 1/180 | 93,12   | 0,60   | 0,0    | 22,68  |
| Итого полдник |                                  | 250   | 301,62  | 4,43   | 4,83   | 59,85  |

**ужин**

|            |                         |       |        |       |        |         |        |
|------------|-------------------------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|
| Сб. № 344  | Овощное рагу            | 1/130 | 193,20 | 3,500 | 9,600  | 23,400  | 0,0091 |
| Сб № 76    | Хлеб пшеничный 1 сорт   | 1/50  | 102,00 | 3,40  | 0,40   | 21,20   | 0,0000 |
| Сб 338     | Фрукты свежие (яблоко)  | 1/100 | 45,580 | 0,420 | 0,420  | 9,470   | 0,0100 |
| Сб. № 394  | Чай с молоком с сахаром | 1/180 | 109,30 | 2,400 | 2,500  | 8,700   | 0,00   |
| Итого ужин |                         | 460   | 450,08 | 9,720 | 12,920 | 66,9900 | 0,1944 |

|                                     |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| Итого за день                       |  |  |  |  |  |  |
| Среднее значение за период 10 дней: |  |  |  |  |  |  |

**8 день ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МДОУ№33 С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 12 ЧАСОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ**

| № рецепта       | Завтрак                       | Выход | Ккал<br>(ккал/сут) | Б<br>(г/сут) | Ж(г/сут) | У г/сут |
|-----------------|-------------------------------|-------|--------------------|--------------|----------|---------|
| СБ 184          | Каша гречневая<br>молочная    | 1/180 | 124,86             | 4,24         | 4,02     | 19,84   |
| Сб<br>№1        | Бутерброд с маслом            | 1/40  | 191,83             | 2,83         | 11,33    | 19,33   |
| Сб №392         | Чай с сахаром                 | 1/180 | 20,800             | 0,1200       | 0,0000   | 5,080   |
| Итого 1 завтрак |                               | 400   | 337,49             | 7,19         | 15,35    | 44,25   |
| 2 завтрак       |                               |       |                    |              |          |         |
| Сб.<br>№ 435    | Кисломолочный напиток<br>2,5% | 1/100 | 90,00              | 4,5000       | 3,6000   | 4,6000  |
| Итого           | 2 завтрак                     | 100   | 90,00              | 4,5000       | 3,6000   | 4,6000  |

**Обед**

|              |                                             |       |        |       |       |       |
|--------------|---------------------------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|
| Сб.<br>№ 100 | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | 1/180 | 116,40 | 3,010 | 3,120 | 18,70 |
| Сб №72       | Плов из мяса                                | 1/190 | 321,21 | 14,14 | 11,70 | 15,20 |
| Сб № 442     | Сок персиковый                              | 1/180 | 93,12  | 0,60  | 0,0   | 22,68 |
| Сб № 76      | Хлеб пшеничный 1 сорт                       | 1/50  | 102,00 | 3,40  | 0,40  | 21,20 |
| Итого обед   |                                             | 600   | 632,73 | 20,77 | 15,31 | 78,20 |

|          |                            |       |        |       |       |       |
|----------|----------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|
| Сб № 325 | Пудинг творожный запеченый | 1/100 | 165,3  | 5,65  | 7,98  | 21,65 |
| Сб №400  | Молоко кипяченое           | 1/180 | 104,78 | 5,06  | 5,59  | 8,21  |
| Итого    | полдник                    | 280   | 270,8  | 10,71 | 13,57 | 29,86 |

ужин

|               |                       |       |        |       |        |       |
|---------------|-----------------------|-------|--------|-------|--------|-------|
| Сб. № 266     | Каша Дружба с маслом  | 1/150 | 280,95 | 3,90  | 6,00   | 10,31 |
| Сб №392       | Чай с сахаром         | 1/180 | 20,95  | 0,120 | 0,0000 | 5,080 |
| Сб № 338      | Фрукты свежие (груши) | 100   | 45,99  | 0,39  | 0,29   | 10,00 |
| Сб № 76       | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/30  | 102,00 | 3,40  | 0,40   | 21,20 |
| Итого ужин    |                       | 460   | 449,89 | 7,81  | 6,069  | 46,59 |
| Итого за день |                       |       |        |       |        |       |

**7 день ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МДОУ№33 С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 12 ЧАСОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ**

| № рецепта | Завтрак                               | Выход   | Ккал (ккал/сут) | Б (г/сут) | Ж(г/сут ) | У г/сут |
|-----------|---------------------------------------|---------|-----------------|-----------|-----------|---------|
| Сб №189   | Каша манная жидкая с сливочным маслом | 1/180   | 137,76          | 3,624     | 1,704     | 24,48   |
| Сб № 3    | Бутерброд с сыром                     | 1/30/10 | 112,14          | 1,8700    | 3,1900    | 8,0300  |
| Сб. № 509 | Какао с молоком                       | 1/180   | 110,10          | 3,250     | 3,200     | 18,60   |

|                  |                               |       |       |        |        |        |
|------------------|-------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Итого 1 завтрак  |                               | 400   | 360   | 8,744  | 23,904 | 51,11  |
| <b>2 завтрак</b> |                               |       |       |        |        |        |
| Сб.<br>№ 435     | Кисломолочный напиток<br>2,5% | 1/100 | 90,00 | 4,5000 | 3,6000 | 4,6000 |
| Итого            | 2 завтрак                     | 100   | 90,00 | 4,5000 | 3,6000 | 4,6000 |

#### Обед

|             |                                        |       |        |       |      |       |
|-------------|----------------------------------------|-------|--------|-------|------|-------|
| Сб №118,2   | Суп с клецками на мясном бульоне       | 1/180 | 125,62 | 3,04  | 4,68 | 16,00 |
| Сб 144      | Рыба тушеная с овощами со сметаной     | 1/70  | 81,00  | 7,66  | 3,97 | 34,65 |
| Сб<br>№ 332 | Макароны отварные                      | 1/130 | 220,93 | 5,01  | 8,76 | 30,42 |
| Сб № 442    | Сок персиковый                         | 1/180 | 101,12 | 0,60  | 0,0  | 22,68 |
| Сб № 76     | Хлеб пшеничный 1 сорт                  | 1/50  | 102,00 | 3,40  | 0,40 | 21,20 |
| Итого обед  |                                        | 610   | 630,6  | 19,33 | 17,9 | 94,28 |
| СБ № 237    | Запеканка из творога с молочным соусом | 1/100 | 164,8  | 12,24 | 8,33 | 8,93  |
| Сб № 442    | Сок персиковый                         | 1/180 | 105,12 | 0,60  | 0,0  | 22,68 |
| Итого       | полдник                                | 280   | 270,10 | 12,84 | 8,33 | 31,61 |

#### ужин

|               |                        |       |        |        |        |         |
|---------------|------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|
| Сб № 351      | Картофель по домашнему | 1/180 | 227,27 | 7,50   | 5,30   | 14,66   |
| Сб.<br>№ 393  | Чай с лимоном          | 1/180 | 30,35  | 0,23   | 0,00   | 7,15    |
| Сб 338        | Фрукты свежие (Банан)  | 1/100 | 93,16  | 1,4700 | 0,5300 | 20,4200 |
| Сб № 76       | Хлеб пшеничный 1 сорт  | 1/50  | 102,00 | 3,40   | 0,40   | 21,20   |
| Итого ужин    |                        | 510   | 452,78 | 12,67  | 6,23   | 46,230  |
| Итого за день |                        |       |        |        |        |         |

### 6 день ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МДОУ№33 С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 12 ЧАСОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ

| № рецепта | Завтрак     | Выход | Ккал<br>(ккал/сут<br>) | Б<br>(г/сут) | Ж(г/су<br>т) | У г/сут |
|-----------|-------------|-------|------------------------|--------------|--------------|---------|
| Сб.       | Каша Дружба | 1/200 | 110,85                 | 3,90         | 6,00         | 10,31   |

|                 |                               |       |        |        |        |        |
|-----------------|-------------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|
| № 266           |                               |       |        |        |        |        |
| Сб<br>№1        | Бутерброд с маслом            | 1/40  | 191,83 | 2,83   | 11,33  | 19,33  |
| Сб.<br>№ 393    | Чай с лимоном с сахаром       | 1/180 | 54,35  | 0,23   | 0,0    | 7,15   |
| Итого 1 завтрак |                               | 420   | 357,03 | 3,09   | 17,33  | 36,79  |
| 2 завтрак       |                               |       |        |        |        |        |
| Сб.<br>№ 435    | Кисломолочный напиток<br>2,5% | 1/100 | 90,00  | 4,5000 | 3,6000 | 4,6000 |
| Итого           | 2 завтрак                     | 100   | 90,00  | 4,5000 | 3,6000 | 4,6000 |

### Обед

|               |                                    |       |         |        |        |        |
|---------------|------------------------------------|-------|---------|--------|--------|--------|
| Сб<br>№ 81    | Суп гороховый на мясном<br>бульоне | 1/180 | 113,200 | 6,400  | 6,00   | 8,40   |
| Сб<br>№136    | Бефстроганов из<br>отварного мяса  | 1/70  | 143,34  | 6,18   | 8,85   | 3,96   |
| Сб<br>№ 332   | Макароны отварные                  | 1/130 | 220,93  | 5,01   | 8,76   | 30,42  |
| Сб<br>№349    | Компот из сухофруктов              | 1\180 | 33,220  | 0,000  | 0,0001 | 5,8100 |
| Сб № 76       | Хлеб пшеничный 1 сорт              | 1/40  | 102,00  | 3,40   | 0,40   | 21,20  |
| Итого обед    |                                    | 600   | 634,47  | 20,99  | 16,045 | 69,79  |
| Сб №400       | Молоко кипяченое                   | 1/180 | 104,78  | 5,06   | 5,59   | 8,21   |
| Сб №467       | Булочка обыкновенная               | 1/45  | 165,300 | 3,590  | 7,590  | 11,570 |
| итого         | полдник                            | 225   | 270,08  | 9,19   | 613,18 | 19,78  |
| Сб. №<br>157  | Суп рыбацкий                       | 1/180 | 181,90  | 2,40   | 3,10   | 11,10  |
| Сб №392       | Чай с сахаром с молоком            | 1/180 | 120,80  | 0,1200 | 0,0000 | 5,080  |
| Сб № 76       | Хлеб пшеничный 1 сорт              | 1/50  | 102,00  | 3,40   | 0,40   | 21,20  |
| Сб № 338      | Фрукты свежие (груши)              | 100   | 45,49   | 0,39   | 0,29   | 10,00  |
| Итого ужин    |                                    | 510   | 450,19  | 6,31   | 3,79   | 47,38  |
| Итого за день |                                    |       |         |        |        |        |

**5 день ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МДОУ№33 С  
ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 12 ЧАСОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ**

| №<br>рецепта    | Завтрак                                  | Выход | Ккал<br>(ккал/сут) | Б<br>(г/сут) | Ж(г/сут) | У г/сут |
|-----------------|------------------------------------------|-------|--------------------|--------------|----------|---------|
| Сб №<br>182     | Каша жидкая молочная<br>из ячневой крупы | 1/180 | 128,90             | 3,54         | 1,730    | 25,92   |
| Сб № 2          | Бутерброд с джемом                       | 1/40  | 145,98             | 2,259        | 5,526    | 21,978  |
| Сб.<br>№ 509    | Какао с молоком                          | 1/180 | 110,10             | 3,250        | 3,200    | 18,60   |
| Итого 1 завтрак |                                          | 400   | 384,98             | 9,049        | 10,456   | 66,318  |
| 2 завтрак       |                                          |       |                    |              |          |         |
| Сб.<br>№ 435    | Кисломолочный напиток<br>2,5%            | 1/100 | 90,00              | 0,450        | 3,600    | 4,600   |
| Итого           | 2 завтрак                                | 100   | 90,00              | 0,4800       | 0,1200   | 8,9000  |

**Обед**

|             |                                   |       |         |        |        |         |
|-------------|-----------------------------------|-------|---------|--------|--------|---------|
| Сб №2<br>27 | Суп с мясными<br>фрикадельками    | 1/180 | 199,60  | 3,20   | 3,80   | 11,40   |
| Сб №<br>261 | Тефтели рыбные<br>тушеные в соусе | 1/70  | 176,72  | 3,74   | 0,00   | 612,74г |
| Сб<br>№323  | Каша перловая<br>рассыпчатая      | 1/130 | 113,384 | 2,00   | 2,6960 | 23,296  |
| Сб<br>№349  | Компот из сухофруктов             | 1\180 | 33,2200 | 0,000  | 0,0001 | 5,8100  |
| Сб №<br>76  | Хлеб пшеничный 1 сорт             | 1/40  | 102,00  | 3,40   | 0,40   | 21,20   |
| Итого обед  |                                   | 600   | 629,92  | 12,34  | 6,896  | 674,446 |
| Сб №<br>424 | Булочка Домашняя                  | 1/50  | 145,20  | 2,70   | 4,30   | 23,90   |
| Сб<br>№392  | Чай с сахаром с молоком           | 1/180 | 120,80  | 0,1200 | 0,0000 | 5,080   |
|             | Итого полдник                     | 230   | 266     | 2,82   | 4,30   | 28,98   |

**ужин**

|               |                                         |       |        |        |       |       |
|---------------|-----------------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Сб<br>№120    | Суп молочный с<br>макаронными изделиями | 1/150 | 185,56 | 4,164  | 4,024 | 14,4  |
| Сб.<br>№ 394  | Чай с молоком                           | 1/180 | 67,30  | 2,4,00 | 2,500 | 8,700 |
| Сб 338        | Фрукты свежие (яблоко)                  | 1/100 | 45,58  | 0,420  | 0,420 | 9,470 |
| Сб №<br>76    | Хлеб пшеничный 1 сорт                   | 1/50  | 102,00 | 3,40   | 0,40  | 21,20 |
| Итого ужин    |                                         | 480   | 400,44 | 10,384 | 7,344 | 63,30 |
| Итого за день |                                         |       |        |        |       |       |



**4 день ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МДОУ№33 С  
ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 12 ЧАСОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ**

| №<br>рецепта<br>,<br>сборни<br>к | Наименование блюда                       | выход.  | Ккал<br>(ккал/сут | Б<br>(г/сут) | Ж<br>(г/сут) | У<br>(г/сут) |
|----------------------------------|------------------------------------------|---------|-------------------|--------------|--------------|--------------|
|                                  | <b>Завтрак</b>                           |         |                   |              |              |              |
| Сб.<br>№189                      | Каша манная жидкая с маслом<br>сливочным | 1/180   | 200,30            | 6,0000       | 8,0000       | 27,0000      |
| Сб<br>№ 3                        | Бутерброд с сыром с маслом               | 1/30/10 | 131,00            | 1,8700       | 3,1900       | 8,0300       |
| Сб.<br>№ 393                     | Чай с лимоном                            | 1/180   | 30,35             | 0,23         | 0,00         | 7,15         |
| :                                | Итого завтрак                            | 400     | 361,65            | 8,1          | 11,19        | 42,18        |
|                                  | <b>2 завтрак</b>                         |         |                   |              |              |              |
| Сб.<br>№ 435                     | Кисломолочный напиток 2,5%               | 1/100   | 90,00             | 4,5000       | 3,6000       | 4,6000       |
|                                  | итого завтрак:                           | 100     | 90,00             | 4,5000       | 3,6000       | 4,6000       |
|                                  | <b>Обед</b>                              |         |                   |              |              |              |
| Сб. №<br>157                     | Суп рыбацкий                             | 1/180   | 163,90            | 2,40         | 3,10         | 11,10        |
| Сб. №<br>74                      | Тефтеля мясная                           | 1/70    | 167,77            | 11,38        | 10,8000      | 4,7100       |
| Сб №<br>321                      | Пюре картофельное                        | 1/130   | 142,200           | 3,6300       | 4,2500       | 26,100       |
| Сб.<br>№046                      | Кисель из ягод замороженных              | 1/180   | 55,22             | 0,22         | 0,09         | 13           |
| Сб №<br>76                       | Хлеб пшеничный 1 сорт                    | 1/50    | 102,00            | 3,40         | 0,40         | 21,20        |
|                                  | Итого обед:                              | 610     | 631,09            | 21,03        | 18,64        | 76,11        |
|                                  | <b>Полдник</b>                           |         |                   |              |              |              |
| Сб.<br>№ 509                     | Какао с молоком                          | 1/180   | 140,10            | 3,250        | 3,200        | 18,60        |
| Сб<br>№467                       | Булочка обыкновенная                     | 1/45    | 128,00            | 3,590        | 7,590        | 11,570       |
|                                  | Итого полдник:                           | 225     | 268,10            | 6,84         | 10,790       | 30,17        |
|                                  |                                          |         |                   |              |              |              |

|           |                                 |       |        |        |        |        |
|-----------|---------------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|
| Сб. № 344 | Овощное рагу с маслом сливочным | 1/130 | 210,20 | 3,500  | 9,600  | 23,400 |
| Сб №392   | Чай с сахаром с молоком         | 1/180 | 90,80  | 0,1200 | 0,0000 | 5,080  |
| Сб 338    | Фрукты свежие (яблоко)          | 1/100 | 45,580 | 0,420  | 0,420  | 9,470  |
| Сб № 76   | Хлеб пшеничный 1 сорт           | 1/50  | 102,00 | 3,40   | 0,40   | 21,20  |
|           | итого ужин                      | 460   | 448,58 | 7,44   | 10,42  | 59,15  |
|           | Итого за день                   |       |        |        |        |        |

**Здень ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МДОУ№33 С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 12 ЧАСОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ**

| № рецепта , сборник | Наименование блюда                       | выход. 3-7 л. | Ккал (ккал/сут) | Б (г/сут) | Ж (г/сут) | У (г/сут) |
|---------------------|------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|
|                     | Завтрак                                  |               |                 |           |           |           |
| Сб. № 214           | Омлет натуральный                        | 1/170         | 158,02          | 9,7       | 9,58      | 32,3      |
| Сб №1               | Бутерброд с маслом                       | 1/50          | 151             | 2,83      | 11,33     | 19,33     |
| Сб. № 394           | Чай с молоком                            | 1/180         | 67,30           | 2,4,00    | 2,500     | 8,700     |
|                     | итого 1 завтрак                          | 400           | 376,32          | 14,93     | 23,41     | 60,33     |
|                     | 2 завтрак                                |               |                 |           |           |           |
| Сб. № 435           | Кисломолочный напиток 2,5%               | 1/100         | 75,3000         | 4,5000    | 3,6000    | 4,6000    |
|                     | итого завтрак:                           | 100           | 75,3000         | 4,5000    | 3,6000    | 4,6000    |
|                     | Обед                                     |               |                 |           |           |           |
| Сб. № 56            | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 1/180         | 157,00          | 4,00      | 8,20      | 7,67      |

|              |                                |       |          |             |        |         |
|--------------|--------------------------------|-------|----------|-------------|--------|---------|
| Сб.<br>№ 256 | Печень по страгоновски         | 1/70  | 118,35   | 4,44        | 4,32   | 15,42   |
| Сб<br>№181   | Каша гречневая рассыпчатая     | 1/130 | 248      | 7,2         | 5,9    | 33      |
| Сб<br>№349   | Компот из сухофруктов          | 1\180 | 33,220   | 0,000       | 0,0001 | 5,8100  |
| Сб №<br>76   | Хлеб пшеничный 1 сорт          | 1/50  | 102,00   | 3,40        | 0,40   | 21,20   |
|              | Итого обед:                    | 610   | 658,57   | 19,04       | 18,46  | 83,1    |
|              | Полдник                        |       |          |             |        |         |
| Сб.<br>№046  | Кисель из ягод<br>замороженных | 1/180 | 55,22    | 0,22        | 0,09   | 13      |
| СБ<br>№48    | Сырники из творога             | 1/100 | 249,91   | 17,7        | 13,47  | 13,6    |
|              | Итого полдник:                 | 280   | 305,13   | 17,92       | 13,56  | 26,6    |
|              |                                |       |          |             |        |         |
| Сб.<br>№ 94  | Суп молочный                   | 1/180 | 187,0400 | 6,5800<br>0 | 9,0000 | 26,1200 |
| Сб.<br>№ 338 | Фрукты свежие (апельсин)       | 1/100 | 41,71    | 0,87        | 0,19   | 7,86    |
| Сб. №<br>040 | Чай с молоком                  | 1/180 | 97,20    | 2,4         | 2,5    | 8,7     |
| Сб №<br>76   | Хлеб пшеничный 1 сорт          | 1/50  | 102,00   | 3,40        | 0,40   | 21,20   |
|              | Итого ужин:                    | 510   | 427,95   | 13,25       | 12,09  | 63,88   |
|              | Итого за день                  |       |          |             |        |         |

**2день ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МДОУ№33 С  
ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ 12 ЧАСОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ**

| №реце<br>п   | Наименование блюда    | выход. | Ккал<br>(ккал/сут) | Б<br>(г/сут) | Ж<br>(г/сут) | У<br>(г/сут) |
|--------------|-----------------------|--------|--------------------|--------------|--------------|--------------|
|              | Завтрак               |        |                    |              |              |              |
| Сб.<br>№ 266 | Каша рисовая молочная | 180    | 110,00             | 3,900        | 6,000        | 10,310       |

|                     |                                          |         |         |         |        |         |
|---------------------|------------------------------------------|---------|---------|---------|--------|---------|
| Сб<br>№ 3           | Бутерброд с сыром                        | 1/30/10 | 111,00  | 1,8700  | 3,1900 | 8,0300  |
| Сб.<br>№ 509        | Какао с молоком                          | 1/180   | 140,10  | 3,25000 | 3,2000 | 18,6    |
|                     | итого I завтрак                          | 400     | 361,10  | 9,02    | 12,39  | 42,34   |
|                     | 2 завтрак                                |         |         |         |        |         |
| Сб<br>№ 21          | Кисломолочный напиток                    | 1/100   | 90,00   | 4,5000  | 3,6000 | 4,6000  |
|                     | Итого завтрак:                           | 100     | 90,00   | 4,50    | 3,60   | 64,60   |
|                     | Обед                                     |         |         |         |        |         |
| Сб.<br>№ 100        | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1/180   | 156,40  | 3,010   | 3,120  | 18,700  |
| Сб<br>144           | Рыба тушеная с овощами в соусе           | 1/70    | 181,00  | 7,66    | 3,97   | 1,90    |
| Сб №<br>321         | Пюре картофельное                        | 1/130   | 172,200 | 3,6300  | 4,2500 | 26,100  |
| Сб<br>№349          | Компот из сухофруктов                    | 1\180   | 33,2200 | 0,000   | 0,0001 | 5,8100  |
| Сб<br>№<br>76       | Хлеб пшеничный I сорт                    | 1/50    | 102,00  | 3,400   | 0,4000 | 21,20   |
|                     | Итого од:                                | 610     | 644,82  | 17,7    | 11,74  | 73,71   |
|                     |                                          |         |         |         |        |         |
| СБ №<br>237         | Запеканка из творога с молочным соусом   | 1/100   | 164,8   | 12,24   | 8,33   | 8,93    |
| Сб.<br>№<br>40<br>0 | Молоко кипяченое                         | 1/180   | 104,70  | 5,08    | 5,5900 | 8,2100  |
|                     | Итого полдник:                           | 280     | 269,5   | 17,32   | 13,92  | 17,14   |
|                     |                                          |         |         |         |        |         |
| Сб<br>№120          | Суп молочный с макаронными изделиями     | 1/150   | 165,568 | 4,164   | 4,024  | 14,4    |
| Сб<br>№392          | Чай с сахаром с молоком                  | 1/180   | 90,80   | 0,1200  | 0,0000 | 5,080   |
| Сб<br>338           | Фрукты свежие (Банан)                    | 1/100   | 93,16   | 1,4700  | 0,5300 | 20,4200 |
| Сб<br>№76           | Хлеб пшеничный I сорт                    | 1/50    | 102,00  | 3,4000  | 0,4000 | 21,2000 |
|                     | Итого ужин                               | 480     | 451,52  | 9,154   | 4,954  | 61,1    |
|                     | Итого за день                            |         |         |         |        |         |

1 день ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МДОУ№33 С  
ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ  
12 ЧАСОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ

| № рецепта<br>сборн | Наименование<br>блюда                     | Выход   | Ккал<br>(ккал/сут) | Б<br>(г/сут) | Ж<br>(г/сут) |
|--------------------|-------------------------------------------|---------|--------------------|--------------|--------------|
|                    |                                           | Завтрак |                    |              |              |
| Сб.<br>№184        | Каша овсяная из<br>«Геркулеса» вязкая     | 1\180   | 155,60             | 5,8000       | 6,4000       |
| Сб.<br>№ 509       | Какао молоком                             | 1\180   | 110,00             | 3,5300       | 3,2000       |
| Сб \№2             | Бутерброд с повидлом                      | 1\30/10 | 128,300            | 2,4000       | 5,1000       |
|                    | Итого за завтрак                          | 400     | 393,3              | 11,73        | 14,7         |
| Сб №<br>442        | Сок яблочный                              | 1/100   | 90,00              | 0,450        | 3,600        |
|                    | Итого 2 завтрак                           | 100     | 90,00              | 4,500        | 3,6000       |
|                    |                                           |         |                    |              |              |
| Сб<br>№73          | Рассольник на мясном<br>бульоне со сметан | 1\180   | 122,74             | 3,3800       | 1,9000       |
| Сб<br>№344         | Рагу овощное                              | 1\130   | 125,1000           | 2,5000       | 8,,9000      |
| Сб<br>№278         | Бефстроганов из говядины<br>в соусе       | 1\70    | 113,34             | 6,18         | 8,860        |
| Сб<br>№349         | Компот из сухофруктов                     | 1\180   | 33,2200            | 0,000        | 0,0001       |
| Сб №76             | Хлеб<br>пшеничный                         | 1\50    | 102,000            | 6,8000       | 0,800        |
|                    | Итого за обед                             | 610     | 493,41             | 18,86        | 20,46        |
| Сб.<br>№046        | Кисель из ягод<br>замороженных            | 1/180   | 55,22              | 0,22         | 0,09         |
| Сб №453            | Ватрушка с повидлом                       | 1\70    | 162                | 3,300        | 4,00         |
|                    | Итого за полдник                          | 250     | 217,22             | 3,52         | 4,09         |

|             |                        |       |         |        |        |        |
|-------------|------------------------|-------|---------|--------|--------|--------|
| Сб<br>№261  | Тефтели рыбные тушеные | 1/70  | 95,7200 | 3,7400 | 0,000  | 0,1200 |
| Сб №<br>321 | Пюре картофельное      | 1/130 | 142,200 | 3,6300 | 4,2500 | 26,100 |
| Сб          | Чай с сахаром          | 1/180 | 20,80   | 0,1200 | 0,0000 | 5,080  |

|               |                       |       |          |        |        |         |
|---------------|-----------------------|-------|----------|--------|--------|---------|
| №392          |                       |       |          |        |        |         |
| Сб<br>338     | Фрукты свежие (Банан) | 1/100 | 93,16    | 1,4700 | 0,5300 | 20,4200 |
| Сб<br>№76     | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1/50  | 102,0000 | 3,4000 | 0,4000 | 21,2000 |
| Итого ужин    |                       | 530   | 453,88   | 12,36  | 5,18   | 72,92   |
| Итого за день |                       |       |          |        |        |         |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908364

Владелец Волошина Елена Семеновна

Действителен с 08.10.2024 по 08.10.2025