

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 4
г. Пензы «Мозаика»
_____ Н.В. Сидорова

«01» сентября 2025г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 2 ДО 3 ЛЕТ
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Меню составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.20г. №26

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы
в дошкольных организациях»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюد	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
1 нед. - День 1								
Завтрак:	Каша молочная манная	160	6,18	5,67	25,29	177,09	5,28	№5/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,63	70,01	0,96	№13/10
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	№6
	<i>итого за завтрак</i>	350	17	9,1	49,28	371,27	6,24	
2-ой завтрак	Кисломолочный напиток	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	№401
	<i>итого за второй завтрак</i>	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	
Обед:	Борщ на к/б со сметаной	150/9	2,31	1,305	4,065	48,735	7,485	№57
	Суфле из говядины	70	9,21	6,59	1,89	103,29	0,25	№311
	Макароны	110	4,6	0,66	24,9	124,08	0	№204
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	№126
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	№148
	<i>итого за обед</i>	529	19,3	8,955	68,805	432,285	8,335	
Полдник	Булочка творожная	60	7,4	7,9	28	214	0,09	№2/12
	Чай сладкий	150	0,16	3,05	9,96	39,44	3,05	№10/10
	<i>итого за полдник</i>	210	7,56	10,95	37,96	253,44	3,14	
	<i>итого за 1 день</i>	1189	46,36	31,815	160,245	1107,665	18,015	

1 нед. -День 2								
Завтрак:	Каша молочная рисовая	160	6,25	6,43	27,39	192,58	7,41	№274
	Какао с молоком	150	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	№397
	Сыр	10	1,04	1,07	0	35,2	0,11	№29
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	<i>итого за завтрак</i>	350	12,91	11,4	55,5	398,91	8,96	
2-ой завтрак	Сок	100	0,615	0,12	19,65	82,5	0	№399
	<i>итого за второй завтрак</i>	100	0,615	0,12	19,65	82,5	0	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	150	5,13	3,13	19,82	138,9	0,009	№81
	Пюре картофельное	110	3,03	3,89	18,32	125,55	20,8	№321
	Котлета из говядины	60	9,31	7,06	9,64	139	0,09	№282
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	№398
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	№148
	<i>итого за обед</i>	510	20,38	14,69	79,74	540,05	95,899	
Полдник	Омлет натуральный	60	3,4	6,62	0,66	76,2	0,135	№215
	Чай сладкий	150	0,16	3,05	9,96	39,44	3,05	№10/10
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	<i>итого за полдник</i>	240	5,4	10,31	23,18	179,97	3,185	
	<i>итого за 2 день</i>	1200	39,305	36,52	178,07	1201,43	108,044	

1 нед. -День 3								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	160	4,95	6,75	15,48	140,28	0,675	№93
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	№6
	Чай с молоком	150	0	0	9,96	45,75	3,05	№12/10
	<i>итого за завтрак</i>	350	13,43	8,19	38,8	310,2	3,725	
2-ой завтрак	Кисломолочный напиток	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	№401
	<i>итого за второй завтрак</i>	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	
Обед:	Суп картофельный с крупой	150	1,42	3,45	6,97	64,5	3,6	№80
	Тефтели из мяса птицы	60	9,31	7,06	9,64	139	0,09	№286
	Гречка	110	12,45	9,07	12,75	185,5	16,64	№313
	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,18	0,35	№106
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	№126
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	№148
	<i>итого за обед</i>	525	26,53	20,61	68,51	556,36	21,28	
Полдник	Пудинг творожный со сгущенкой	80/10	8,6	5,07	21,35	165,3	0,08	б/н
	Чай сладкий	150	0,16	3,05	9,96	39,44	3,05	№10/10
	<i>итого за полдник</i>	240	8,76	8,12	31,31	204,74	3,13	
	<i>итого за 3 день</i>	1215	51,22	39,73	142,82	1121,97	28,435	

1 нед. -День 4								
Завтрак:	Каша пшениная молочная	160	5,07	7,82	19,39	168,71	0,675	№70
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,63	70,01	0,96	№13/10
	Сыр	10	1,04	1,07	0	35,2	0,11	№29
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	<i>итого за завтрак</i>	350	10,29	11,52	42,58	338,25	1,745	
2-ой завтрак	Сок	100	0,615	0,12	19,65	82,5	0	№399
	Печенье	50	3,75	8,5	33,5	225	0	б/н
	<i>итого за второй завтрак</i>	150	4,365	8,62	53,15	307,5	0	
Обед:	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150/7	3,5	4,37	16,93	115,3	7,2	№136
	Плов с мясом птицы	180	4,6	0,66	24,9	124,08	0	№304
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	№126
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	№148
	<i>итого за обед</i>	527	11,28	5,43	79,78	395,56	7,8	
Полдник	Суфле из рыбы	70	4,51	2,59	5,86	60,33	0	№311
	Чай сладкий	150	0,16	3,05	9,96	39,44	3,05	№10/10
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	№147
	<i>итого за полдник</i>	250	6,512	6,282	28,378	164,099	3,05	
	<i>итого за 4 день</i>	1277	28,082	23,232	150,738	897,909	12,595	

1 нед. -День 5								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	160	12,45	9,07	12,75	185,5	16,64	№2/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,63	70,01	0,96	№13/10
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	№6
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	<i>итого за завтрак</i>	350	23,27	12,5	36,74	379,68	17,6	
2-ой завтрак	Яблоко	200	3	1	42	88	0	б/н
	<i>итого за второй завтрак</i>	200	3	1	42	88	0	
Обед:	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	2,61	0,405	10,89	64,23	2,22	№20/2
	Капуста тушеная с мясом птицы	180	11,55	3,94	10,28	140,3	3,25	№336
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	№126
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	№148
	<i>итого за обед</i>	520	17,34	4,745	59,12	360,71	6,07	
Полдник	Яйцо	40	3,25	3	2,5	63	0	№213
	Салат из моркови	40	0,54	3,19	4,36	42	1,46	№10/1
	Булочка дорожная	70	4,746	9,772	36,498	253,4	0	№470
	Чай	150	0	0	9,75	36,96	4,5	№10/10
	<i>итого за полдник</i>	300	8,536	15,962	53,108	395,36	5,96	
	<i>итого за 5 день</i>	1370	52,146	34,207	190,968	1223,75	29,63	
	<i>итого за весь период</i>	6251	217,113	165,504	822,841	5552,724	196,719	

2 нед.-День 1								
Завтрак:	Каша "Дружба"	160	4,74	9,91	21,3	192,27	1,12	№16/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,63	70,01	0,96	№13/10
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	№6
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	<i>итого за завтрак</i>	350	16,6	14,41	45,29	400,53	2,19	
2-ой завтрак	Сок	100	0,615	0,12	19,65	82,5	0	№399
	<i>итого за второй завтрак</i>	100	0,615	0,12	19,65	82,5	0	
Обед:	Свекольник на к/б со сметаной	150/7	2,31	1,31	40,65	48,735	7,485	№136
	Биточки из говядины	60	10,03	9,46	2,55	135,49	0,28	№282
	Макароны	110	4,6	0,66	24,9	124,08	0	№204
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	№398
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	№148
	<i>итого за обед</i>	517	19,85	12,035	100,06	444,905	82,765	
Полдник	Лазанки с творогом	60	3,8	6,46	27,37	184,7	0,25	№235
	Чай сладкий	150	0,16	3,05	9,96	39,44	3,05	№10/10
	<i>итого за полдник</i>	210	3,96	9,51	37,33	224,14	3,3	
	<i>итого за 1 день</i>	1177	41,025	36,075	202,33	1152,075	88,255	

2 нед.-День 2								
Завтрак:	Каша молочная манная	160	6,18	5,67	25,29	177,09	5,28	№413
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	Сыр	10	1,04	1,07	0	35,2	0,11	№29
	Какао с молоком	150	3,78	3,26	15,55	106,8	1,44	№397
	<i>итого за завтрак</i>	350	12,84	10,64	53,4	383,42	6,83	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	№401C
	<i>итого за второй завтрак</i>	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	
Обед:	Рассольник на к/б со сметаной	150/3	0,975	3,045	7,83	62,55	4,53	№74
	Котлета из говядины	60	12,054	11,48	3,206	139	0	№282
	Гречка	110	12,45	9,07	12,75	178,75	16,64	№313
	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,18	0,35	№106
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	№126
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	№148
	<i>итого за обед</i>	528	28,829	24,625	62,936	547,66	22,12	
Полдник	Яйцо	40	3,25	3	2,5	39,25	0	№213
	Салат из свеклы	40	0,63	2,74	3,76	42,25	4,27	№33
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	Чай сладкий	150	0,16	3,05	9,96	39,44	3,05	№10/10
	<i>итого за полдник</i>	260	5,88	9,43	28,78	185,27	7,32	
	<i>итого за 2 день</i>	1238	50,049	47,505	149,316	1167,02	36,57	

Прием пищи	Наименование блюد	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
2 нед. - День 3								
Завтрак:	Каша молочная пшенная	160	6,26	6,44	27,33	192,59	7,41	№274
	Чай с молоком	150	0	0	9,96	45,75	3,05	№12/10
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	№6
	<i>итого за завтрак</i>	350	14,74	7,88	50,65	362,51	10,46	
Обед:	Щи на курином бульоне со сметаной	150/7	3,5	4,37	16,93	115,3	7,2	№67
	Тефтели из мяса птицы	60	10,74	4,92	7,87	111,64	0,27	№286
	Гороховое пюре	110	17,58	8,5	40,99	291,09	0	б/н
	Компот из изюма	150	0,5	0	36,9	150,75	0	№401
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	№148
	<i>итого за обед</i>	517	34,72	18,19	120,42	744,38	7,47	
Полдник:	Творожная запеканка со сгущенкой	80/10	10,93	7,23	7,94	145,06	0,22	№81
	Чай сладкий	150	0,16	3,05	9,96	39,44	3,05	№10/10
	<i>итого за полдник</i>	240	11,09	10,28	17,9	184,5	3,27	
	<i>итого за 3 день</i>	1207	61,37	36,51	215,17	1390,39	21,2	

2 нед.-День 4								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	160	4,95	6,75	15,48	117	0,675	№93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,99	10,63	70,01	0,96	№13/10
	Сыр	10	1,04	1,07	0	35,2	0,11	№29
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	<i>итого за завтрак</i>	350	10,17	10,45	38,67	286,54	1,745	
2-ой завтрак	Кисломолочный напиток	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	№401C
	<i>итого за второй завтрак</i>	100	2,5	2,81	4,2	50,67	0,3	
Обед:	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	150	1,5	1,68	10,2	55	4,95	№80
	Рагу овощное с курицей	180	6,37	6,52	1,64	146,24	2,46	№59
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	№126
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	№148
	<i>итого за обед</i>	520	11,05	8,6	49,79	357,42	8,01	
Полдник	Тефтели из рыбы	60	21,6	15,8	3,91	244	0,442	№261
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	Чай сладкий	150	0,16	3,05	9,96	39,44	3,05	№10/10
	<i>итого за полдник</i>	240	23,6	19,49	26,43	347,77	3,492	
	<i>итого за 4 день</i>	1210	47,32	41,35	119,09	1042,4	13,547	

2 нед.-День 5								
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	160	6,18	5,67	25,25	161,6	5,28	№8/4
	Чай с молоком	150	0	0	9,96	45,75	3,05	№12/10
	Масло сливочное	10	6,64	0,8	0,8	59,84	0	№6
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	№147
	<i>итого за завтрак</i>	350	14,66	7,11	48,57	331,52	8,33	
2-ой завтрак	Сок	100	0,82	0,16	26,2	99	0	№399
	<i>итого за второй завтрак</i>	100	0,82	0,16	26,2	99	0	
Обед:	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	2,61	0,405	10,89	58,5	2,22	№20/2
	Бефстроганов из мяса птицы	60	13,38	12,62	3,4	180,65	0,38	№372
	Картофельное пюре	110	3,03	3,89	18,32	125,55	20,8	№321
	Салат из капусты и моркови	40	0,74	3,19	2,21	40,85	11,59	№13
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	№126
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	№148
	<i>итого за обед</i>	550	22,94	20,505	72,77	561,73	35,59	
Полдник	Булочка дорожная	70	4,746	9,772	36,498	253,4	0	№470
	Чай сладкий	150	0,16	3,05	9,96	39,44	3,05	№10/10
	Яблоко	200	3	1	42	88	0	б/н
	<i>итого за полдник</i>	220	4,906	12,822	46,458	292,84	3,05	
	<i>итого за 5 день</i>	1220	43,326	40,597	193,998	1285,09	46,97	
	<i>итого за весь период</i>	6052	243,09	202,037	879,904	6036,975	206,542	