

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Родионово-Несветайского района детский сад «Светлячок»
346586 Ростовская область Родионово-Несветайский район
х. Дарьевка ул. Молодежная 1 «ж»
ИНН/КПП 6130004159/ 613001001 ОГРН 1026101549429 ОКПО 57512145
тел. 8-(86340)-25-1-50 email: doysvetlacok1985@mail.ru
сайт: <https://rnsvetlyachok.tvoysadik.ru/>

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад «Светлячок»
_____ Н.Н.Никейцева

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих МБДОУ детский сад «Светлячок» с пребыванием 9,5 часов

осенне-зимний период

Возрастная категория: от 3 - 8 лет

хутор Дарьевка
2021 год

ОСНОВАНИЕ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМСАНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-
ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша манная молочная вязкая	150-200	6,2	8,05	31,09	176,99	62 (Коровка)/
	Чай с лимоном	180-200	0,07	0,01	15,31	61,62	181 (Коровка)/
	Бутерброд с сыром	40/6/10	11,63	24,74	16,76	381,17	1 (Конь)/
Итого завтрак		400-456	17,9	33,25	63,16	619,78	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501 (Превалов)/
	Фрукты	100					
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед							
	Салат из моркови с зеленым горошком или	50-60	1,9	6,1	5,8	86	25 (Превалов)/
	зеленым горошком с луком	50-60	5,09	5,98	8,44	108,09	3 (Конь)/
	Суп картофельный с клёцками на мясном бульоне	180-200	10,6	14,0	37,8	320,0	115 (Превалов)/
	Гуляш из отварного мяса	100	18,56	20,72	5,77	283,79	105 (Коровка)/
	Макаронные изделия отварные	130-150	3,68	3,53	23,55	140,73	134 (Коровка)/
	Кисель	180-200	-	-	7,5	30,0	484 (Превалов)/

	Хлеб ржаной	50	8,0	1,5	40,1	206	574 (Перевалов)/
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,0	573 (Перевалов)/
Итого обед		600-800	50,34	46,65	169,72	1300,52	
Полдник							
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2,79	3,19	19,71	118,71	176(1) (Коровка)/
	Конд. изделия печенье или	50	7,5	9,8	74,4	415,0	582 (Перевалов)/
	Вафли с начинкой	50	3,9	30,6	62,5	541,0	580 (Перевалов)/
Итого полдник		220-250	14,19	43,59	156,61	1074,71	
Итого		1320-1606	82,93	123,59	399,59	3038,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 2							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150-200	5,58	6,12	19,73	156,08	30 (Коровка)/
	Чай с лимоном	180-200	0,07	0,01	15,31	61,62	181 (Коровка)/
	Бутерброд с сыром	40/6/10	11,63	24,74	16,76	381,17	1 (Конь)/
Итого завтрак		400-456	17,28	30,87	51,8	598,87	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501 (Перевалов)/
	фрукты	100					
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	

Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью или	50-60	0,82	5,04	5,31	67,47	4 (Коровка)/
	квашенная капуста с луком	50-60	0,8	5,0	1,79	55,3	6 (Коровка)/
	Суп фасолевый	180-200	2,88	0,34	9,58	53,03	45 (Конь)/
	Тефтели из говядины с рисом «ёжики»	70-80	9,16	13,53	9,44	196,14	118 (Коровка)/
	Рагу овощное	130-150	2,5	3,39	9,63	84,21	57 (Конь)/
	Компот из сухофруктов	180-200	0,56	-	27,86	113,79	168 (Коровка)/
	Хлеб ржаной	50	8,0	1,5	40,1	206,0	574 (Перевалов)/
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,0	573 (Перевалов)/
Итого обед		600-780	31,52	24,6	151,12	954,64	
Полдник							
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2,79	3,19	19,71	118,71	176(1) (Коровка)/
	Оладьи	50-60	12,0	15,0	60,6	429,0	526 (Перевалов)/
Итого полдник		230-260	14,79	18,19	80,31	547,71	
Итого		1330-1596	64,09	73,76	293,33	2144,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Омлет натуральный/или	130	11,64	18,06	3,05	221,3	75 (Коровка)/

	с зеленым горошком	150	10,24	12,5	5,0	173,46	76 (Коровка)/
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2,79	3,19	19,71	118,71	176(1) (Коровка)/
	Бутерброд с сыром	40/6/10	11,63	24,74	16,76	381,17	1 (Конь)/
Итого завтрак		386-400	26,06	45,99	39,52	721,18	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501 (Перевалов)/
	фрукты	100					
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцов	50-60	1,3	6,1	6,2	84,0	31 (Перевалов)/
	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	180-200	4,02	9,04	25,9	119,68	21 (Коровка)/
	Котлеты, биточки, шницели	70-80	11,04	10,72	5,27	161,64	113 (Коровка)/
	Каша Пшеничная рассыпчатая	130-150	6,18	3,55	24,58	154,52	129 (Коровка)/
	Кисель	180-200	-	-	7,5	30,0	484 (Перевалов)/
	Хлеб ржаной	50	8,0	1,5	40,1	206	574 (Перевалов)/
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,0	573 (Перевалов)/
Итого обед		600-780	38,14	31,71	158,75	989,84	
Полдник							
	Какао с молоком	180-200	3,77	3,93	25,95	153,92	171 (1) (Коровка)/

	Ватрушка с творогом	50-60	10,48	10,90	33,11	287,3	136 (Конь)/
Итого полдник		250-260	14,25	14,83	59,06	441,22	
Итого		1336-1540	78,95	92,63	267,43	2195,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Пудинг творожный запеченный	150-200	22,6	8,0	31,0	286,0	285 (Перевалов)/
	Какао с молоком	180-200	3,77	3,93	25,95	153,92	171 (1) (Коровка)/
	Бутерброд с сыром	40/6/10	11,63	24,74	16,76	381,17	1 (Конь)/
Итого завтрак		400-456	38,0	36,67	73,71	821,09	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501 (Перевалов)/
	фрукты	100					
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед							
	Салат из квашенной капусты с луком	50-60	0,8	5,0	1,79	55,3	6 (Коровка)/
	морской капусты	50-60	0,84	7,15	4,77	86,46	16 (Конь)/
	Суп крестьянский с крупой	180-200	1,85	6,19	12,34	112,47	28 (Коровка)/
	Голубцы ленивые	70-80	5,61	5,72	4,21	90,6	103 (Коровка)/
	Пюре картофельное	130-150	2,17	3,12	5,36	82,6	56 (Конь)/

	Кисель	180-200	-	-	7,5	30,0	484 (Перевалов)/
	Хлеб ржаной	50	8,0	1,5	40,1	206	574 (Перевалов)/
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,0	573 (Перевалов)/
Итого обед		600-780	26,03	22,33	120,5	810,97	
Полдник							
	Кисломолочный напиток/ кефир	180-200	2,8	3,2	4,1	59,0	119 (Конь)/
	Булочка «Веснушка»	50-60	4,61	4,41	35,3	199,3	189 (Коровка)/
Итого полдник		250-260	7,41	7,61	39,4	258,3	
Итого		1350-1596	71,94	66,71	243,71	1933,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 5							
Завтрак							
	Каша рассыпчатая с сухофруктами и фруктами	150-200	4,1	2,8	52,7	253,0	210 (Перевалов)/
	Какао с молоком	180-200	3,77	3,93	25,95	153,92	171 (1) (Коровка)/
	Бутерброд с сыром	40/6/10	11,63	24,74	16,76	381,17	1 (Конь)/
Итого завтрак		400-456	19,5	31,18	95,41	788,09	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501 (Перевалов)/
	фрукты	100					
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	

Обед							
	Салат Венегрет овощной	50-60	0,63	5,07	4,16	64,63	1 (Коровка)/
	Суп картофельный рыбный	180-200	5,93	3,32	14,52	111,68	27 (Коровка)/
	Рыба тушеная в томате с овощами	70-80	14,52	8,03	7,51	160,29	98 (Коровка)/
	Пюре картофельное	130-180	2,17	3,12	5,36	82,60	56 (Коровка)/
	Компот из сухофруктов	180-200	0,56	-	27,86	113,79	168 (Коровка)/
	Хлеб ржаной	50	8,0	1,5	40,1	206	574 (Перевалов)/
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,0	573 (Перевалов)/
Итого обед		600-810	39,41	21,84	148,71	972,99	
Полдник							
	Молоко кипячёное	180-200	5,59	6,38	9,38	117,3	178 (Коровка)/
	Конд. изделия печенье или	50	7,5	9,8	74,4	415,0	582 (Перевалов)/
	Вафли с начинкой	50	3,9	30,6	62,5	541,0	580 (Перевалов)/
Итого полдник		220-250	13,09	16,18	83,78	532,3	
Итого		1320-1616	72,5	69,3	338,0	2336,38	
Итого первая неделя		6656-7954	370,41	425,99	1542,06	11647,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150-200	6,33	8,9	25,49	207,38	65 (Коровка)/
	Чай с лимоном	180-200	0,07	0,01	15,31	61,62	181 (Коровка)/
	Бутерброд с сыром	40/6/10	11,63	24,74	16,76	381,17	1 (Конь)/
Итого завтрак		400-456	18,03	33,65	57,56	650,17	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501 (Превалов)/
	фрукты						
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед							
	Салат из свеклы с чесноком	50-60	0,70	5,04	4,61	66,64	15 (Коровка)/
	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	180-200	4,02	9,04	25,9	119,68	21 (Коровка)/
	Гуляш из отварного мяса	100	18,56	20,72	5,77	283,79	105 (Коровка)/
	Капуста тушёная	100	2,0	3,4	7,6	69,0	380 (Превалов)
	Компот из сухофруктов	180-200	0,56	-	27,86	113,79	168 (Коровка)/
	Хлеб ржаной	50	8,0	1,5	40,1	206	574 (Превалов)/
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,0	573 (Превалов)/

Итого обед		600-750	41,44	40,5	161,04	1092,9	
Полдник							
	Какао с молоком	180-200	3,77	3,93	25,95	153,92	171 (1) (Коровка)/
	Булочка «Ванильная»	50-60	5,3	4,7	28,8	179,0	541 (Перевалов)/
Итого полдник		250-260	9,07	8,63	54,75	332,92	
Итого		1350-1566	69,04	82,88	283,45	2118,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая на молоке	150-200	7,94	8,21	35,13	246,17	58 (Коровка)/
	Чай с лимоном	180-200	0,07	0,01	15,31	61,62	181 (Коровка)/
	Бутерброд с сыром	40/6/10	11,63	24,74	16,76	381,17	1 (Конь)/
Итого завтрак		400-456	19,64	32,96	67,2	688,96	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501 (Перевалов)/
	фрукты	100					
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью или	50-60	0,82	5,04	5,31	67,47	4 (Коровка)/
	квашенная капуста с луком	50-60	0,8	5,0	1,79	55,3	6 (Коровка)/
	Суп	180-200	1,87	3,11	10,89	79,03	24 (Коровка)/

	картофельный с бобовыми (гороховый)						
	Жаркое по - домашнему	150-190	21,16	34,25	24,65	491,49	106 (Коровка)/
	Кисель	180-200	-	-	7,5	30,0	484 (Перевалов)/
	Хлеб ржаной	50	8,0	1,5	40,1	206	574 (Перевалов)/
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,0	573 (Перевалов)/
Итого обед		600-740	39,45	44,7	101,65	1107,99	
Полдник							
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2,79	3,19	19,71	118,71	176(1) (Коровка)/
	Ватрушка или пирожок с повидлом	50-60	3,50	1,4	34,8	166,0	530 (Перевалов)/
Итого полдник		250-260	6,29	4,59	54,51	284,71	
Итого		1350-1556	70,38	82,35	233,46	2124,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 3							
Завтрак							
	Вареники ленивые	150	32,49	9,82	33,22	351,22	79 (Коровка)/
	Чай с лимоном	180-200	0,07	0,01	15,31	61,62	181 (Коровка)/
	Бутерброд с сыром	40/6/10	11,63	24,74	16,76	381,17	1 (Конь)/
Итого завтрак		400-456	44,19	34,57	65,29	794,01	

Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501 (Превалов)/
	фрукты	100					
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед							
	Салат из икры кабачковой (производственного приготовления)	50-60	0,8	1,8	4,0	36,0	50 (Превалов)/
	Борщ с капустой и картофелем	180-200	1,52	5,33	8,65	88,98	17 (Коровка)/
	Тефтели из говядины с рисом «ёжики» или	70-80	9,16	13,53	9,44	196,14	118 (Коровка)/
	Печень по – строгановски	80-90	19,93	24,74	4,02	316,37	114 (Коровка)/
	Пюре картофельное	130-150	2,17	3,12	5,36	82,6	56 (Конь)/
	Кисель	180-200	-	-	7,5	30,0	484 (Перевалов)/
	Хлеб ржаной	50	8,0	1,5	40,1	206	574 (Перевалов)/
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,0	573 (Перевалов)/
Итого обед		600-780	29,25	26,08	124,25	873,72	
Полдник							
	Какао с молоком	180-200	3,77	3,93	25,95	153,92	171 (1) (Коровка)/
	Конд. изделия печенье или	50	7,5	9,8	74,4	415,0	582 (Перевалов)/
	Вафли с начинкой	50	3,9	30,6	62,5	541,0	580 (Перевалов)/

Итого полдник		250	11,27	13,73	100,35	568,92	
Итого		1350-1586	85,21	74,48	299,99	2279,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	75 (Коровка)/
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2,79	3,19	19,71	118,71	176(1) (Коровка)/
	Бутерброд с сыром	40/6/10	11,63	24,74	16,76	381,17	1 (Конь)/
Итого завтрак		400-456	26,06	45,99	39,52	721,18	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501 (Превалов)/
	фрукты	100					
		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед							
	Салат из моркови с зеленым горошком или	50-60	1,9	6,1	5,8	86,0	25 (Превалов)/
	зеленым горошком с луком	50-60	5,09	5,98	8,44	108,09	3 (Конь)/
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180-200	2,26	2,29	17,41	99,27	25 (Коровка)/
	Плов из отварной птицы или	180-200	37,20	45,33	41,05	747,09	124 (Коровка)/
	плов из отварной говядины (свинины)	180-200	24,33	20,69	33,71	418,34	115 (Коровка)/
	Компот из сухофруктов	180-200	0,56	-	27,86	113,79	168 (Коровка)/

	Хлеб ржаной	50	8,0	1,5	40,1	206	574 (Перевалов)/
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,0	573 (Перевалов)/
Итого обед		600-750	57,52	56,02	181,42	1495,15	
Полдник							
	Кисломолочный напиток/ кефир	180-200	2,8	3,2	4,1	59,0	119 (Конь)/
	Сырники из творога	50-60	29,6	7,8	31,9	316,0	286 (Перевалов)/
Итого полдник		250-260	32,4	11,0	36,0	375,0	
Итого		1350-1566	116,48	113,11	267,04	2634,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная (ячневая)	150-200	6,2	8,05	31,09	222,02	63 (Коровка)/
	Кофейный напиток с молоком	180-200	2,79	3,19	19,71	118,71	176(1) (Коровка)/
	Бутерброд с сыром	40/6/10	11,63	24,74	16,76	381,17	1 (Конь)/
Итого завтрак		400-456	20,62	35,98	77,89	721,9	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501 (Превалов)/
	фрукты	100					
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцов	50-60	1,3	6,1	6,2	84,0	31 (Превалов)/
	Суп картофельный	180-200	1,89	1,0	7,75	56,26	36 (Конь)/

	Гренки для супов	40	15,2	1,6	97,2	476	47 (Конь)/
	Котлеты рыбные любительские	70-80	7,98	2,38	4,08	69,64	94 (Коровка)/
	Каша гречневая рассыпчатая	130-150	5,82	3,62	30,0	175,87	127 (Коровка)/
	Компот из сухофруктов	180-200	0,56	-	27,86	113,79	168 (Коровка)/
	Хлеб ржаной	50	8,0	1,5	40,1	206	574 (Перевалов)/
Итого обед		600-780	40,75	16,2	213,19	1181,56	
Полдник							
	Молоко кипячёное	180-200	5,59	6,38	9,38	117,3	178 (Коровка)/
	Конд. изделия печенье или	50	7,5	9,8	74,4	415,0	582 (Перевалов)/
	Вафли с начинкой	50	3,9	30,6	62,5	541,0	580 (Перевалов)/
Итого полдник		230-250	13,09	16,18	83,78	532,3	
Итого		1330-1586	74,96	68,46	384,96	2478,46	
Итого вторая неделя		6730-7860	416,07	421,28	1468,9	11636,09	
Итого			786,48	847,27	3010,96	23283,3	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707921

Владелец Никейцева Наталья Николаевна

Действителен с 19.04.2026 по 19.04.2027