

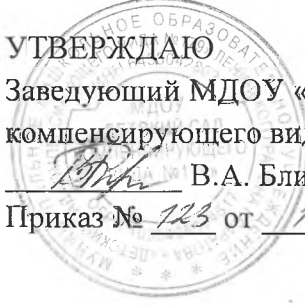
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 179»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА

410065, г. Саратов, Вишневый проезд, зд.15а; ИНН – 6453042803; КПП – 645301001
Телефон/факс (8452) 66 63 00 Email: mdou.scazcal79@yandex.ru

ПРИНЯТО

на заседании Родительского
комитета МДОУ «Детский сад
компенсирующего вида № 179»
Протокол № 6 от 17.07.23 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад
компенсирующего вида № 179»

В.А. Блинова
Приказ № 123 от 17.07.23 г.

Основное (организованное)

десятидневное меню

для воспитанников от 3 до 7 лет

с 12 часовым пребыванием в

МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ
САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 179»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА

В МДОУ «Детский сад компенсирующего вида №179» осуществляется

4-х разовое питание

воспитанников от 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием.

В соответствии с установленной нормой п.8.1.2.2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: «...При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и «уплотнённого» полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%...» нормы потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи распределяются в % отношении следующим образом:

Нормы для 5-разового питания			Распределение для 4-х разового питания	
Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии		Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Завтрак	20%		Завтрак	23%
2-й завтрак	5%		2-й завтрак	8%
Обед	35%		Обед	39%
Полдник	15%	= 40%	Уплотненный полдник	30%
Ужин	25%			

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи распределяются следующим образом:

Нормы для 5-разового питания			Распределение для 4-х разового питания	
Прием пищи		В граммах - не менее	Прием пищи	В граммах - не менее
Завтрак		400	Завтрак	420
2-й завтрак		100	2-й завтрак	170
Обед		600	Обед	640
Полдник		250	Уплотненный полдник	570
Ужин		450		
Всего		1800	Всего	1800

В соответствии с п.8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: «...Допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам (таблица №3, приложения №10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)...» суточная потребность в калорийности распределяется следующим образом:

Показатели	Калорийность	Калорийность с допустимыми отступлениями	
		- 5%	+5%
Всего (суточная)	1800	1710	1890
Завтрак	414	393,3	434,7
2-й завтрак	144	136,8	151,2
Обед	702	666,9	737,1
Уплотненный полдник	540	513	567

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,25	8,04	40,53	228,90	№ 33
	Батон	25	2,00	0,30	11,60	55,00	
	Какао на молоке	200	3,90	5,13	12,01	102,00	№ 86
Итого за завтрак		405	11,15	13,47	64,14	385,90	
II завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,10	4,54	15,36	119,10	
	Кондитерские изделия	20	0,22	0,44	6,15	32,10	
Итого за II завтрак		170	4,32	4,98	21,51	151,20	
Обед	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	4,01	6,98	19,86	174,90	№ 77
	Говядина отварная тушеная с картофелем "по-домашнему"	200	14,41	17,25	35,52	359,70	№ 32
	Компот из сухофруктов	180	0,20	0,00	14,80	52,70	№ 90
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,58	13,92	62,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	0,82	20,05	93,00	
Итого за обед		640	22,30	25,63	104,15	742,30	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный	160	8,56	10,98	18,38	244,50	№ 17
	Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,96	16,42	70,00	№ 108
	Яйцо варёное	40	3,09	2,92	0,28	62,80	№ 7
	Батон	25	2,00	0,30	11,60	55,00	
	Чай с сахаром	200	0,00012	0,00	18,93	40,20	№ 89
	Фрукт	100	0,40	0,30	10,30	40,50	
Итого за уплотненный полдник		575	15,88	17,46	75,91	513,00	
Итого за 1 день		1790	53,65	61,54	265,71	1792,40	

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,72	8,33	33,42	236,40	№ 1
	Бутерброд горячий с сыром	25/15	4,69	3,16	10,41	114,00	№61
	Кофейный напиток на молоке	200	2,45	2,15	10,29	91,80	№ 85
Итого за завтрак		440	13,86	13,64	54,12	442,20	
II завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,10	4,54	15,36	119,10	
	Кондитерские изделия	20	0,22	0,44	6,15	32,10	
Итого за II завтрак		170	4,32	4,98	21,51	151,20	
Обед	Суп с клецками на мясокостном бульоне	180	3,53	4,35	18,20	132,80	№ 75
	Тефтели мясные из говядины	70	10,92	15,46	20,87	207,10	№ 40
	Капуста тушёная	130	3,02	4,12	10,21	101,30	№ 44
	Компот из сухофруктов	180	0,20	0,00	14,80	52,70	№ 90
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,58	13,92	62,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	0,82	20,05	93,00	
Итого за обед		640	21,35	25,33	98,05	648,90	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем "по-русски"	200	11,35	14,17	25,80	298,10	№ 26
	Свекла тушеная	60	1,53	2,99	7,25	60,70	№ 56
	Батон	15	1,22	0,18	6,96	33,00	
	Сок	200	0,60	0,40	23,20	100,00	
	Фрукт	100	1,50	0,50	21,00	62,00	
Итого за уплотненный полдник		575	16,20	18,24	84,21	553,80	
Итого за 2 день		1825	55,73	62,19	257,89	1796,10	

МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,76	8,84	39,33	228,20	№ 6
	Бутерброд горячий с сыром	25/15	4,69	3,16	10,41	114,00	№ 61
	Кофейный напиток на молоке	200	2,45	2,15	10,29	91,80	№ 85
Итого за завтрак		420	12,90	14,15	60,03	434,00	
II завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,05	4,19	14,65	105,70	
	Кондитерские изделия	20	0,05	0,40	5,23	31,30	
Итого за II завтрак		170	4,10	4,59	19,88	137,00	
Обед	Суп "крестьянский" с гречневой крупой на мясокостном бульоне	180	3,32	6,19	18,39	118,40	№ 68
	Голубцы ленивые с отварной говядиной	200	13,62	15,06	27,64	312,90	№ 38
	Компот из сухофруктов	180	0,20	0,00	14,80	52,70	№ 90
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,58	13,92	62,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	0,82	20,05	93,00	
Итого за обед		640	20,82	22,65	94,80	639,00	
Уплотне нный полдник	Лапшевник с творогом	200	11,29	14,29	30,37	300,40	№ 41
	Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,96	16,42	70,00	№ 108
	Батон	25	2,00	0,30	11,60	55,00	
	Чай сладкий с лимоном	200	0,0004	0,00	8,18	40,50	№ 88
	Фрукт	95	0,38	0,31	11,10	49,20	
Итого за уплотненный полдник		570	15,50	17,86	77,67	515,10	
Итого за 3 день		1800	53,32	59,25	252,38	1725,10	

МЕНЮ

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **зимне-весенний**

Возрастная категория: **3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,50	8,02	38,66	267,30	№ 2
	Батон	25	2,00	0,30	11,60	55,00	
	Какао на молоке	200	3,90	5,13	12,01	102,00	№ 86
Итого за завтрак		425	12,40	13,45	62,27	424,30	
II завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,08	4,12	15,28	105,70	
	Кондитерские изделия	20	0,19	0,29	5,06	38,30	
Итого за II завтрак		170	4,27	4,41	20,34	144,00	
Обед	Суп картофельный на овощном бульоне с зеленым горошком и сметаной	180	3,37	3,09	19,78	185,10	№ 74
	Макаронные изделия с маслом	130	3,23	1,26	29,41	122,30	№ 52
	Гуляш из отварной говяжьей печени	70	11,52	15,10	7,09	219,00	№ 42
	Компот из сухофруктов	180	0,20	0,00	14,80	52,70	№ 90
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,58	13,92	62,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	0,82	20,05	93,00	
Итого за обед		640	22,00	20,85	105,05	734,10	
Уплотненный полдник	Рыбное суфле	185	11,35	13,93	19,89	257,40	№ 24
	Свекла тушеная	60	1,53	2,99	7,25	60,70	№ 56
	Батон	25	2,00	0,30	11,60	55,00	
	Сок	200	0,60	0,40	23,20	100,00	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	53,20	
Итого за уплотненный полдник		570	15,88	18,02	71,74	526,30	
Итого за 4 день		1805	54,55	56,73	259,40	1828,70	

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,41	11,70	37,97	245,50	№ 3
	Батон	25	2,00	0,30	11,60	55,00	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,45	2,15	10,29	91,80	№ 85
Итого за завтрак		425	12,86	14,15	59,86	392,30	
II завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,05	4,19	14,65	105,70	
	Кондитерские изделия	20	0,05	0,40	5,23	31,30	
Итого за II завтрак		170	4,10	4,59	19,88	137,00	
Обед	Борщ на курином бульоне со сметаной	180	3,32	1,67	15,88	134,50	№ 79
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,03	2,42	24,94	172,60	№ 48
	Гуляш из отварного мяса курицы	70	9,83	17,91	9,51	216,40	№ 43
	Компот из сухофруктов	180	0,20	0,00	14,80	52,70	№ 90
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,58	13,92	62,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	0,82	20,05	93,00	
Итого за обед		640	21,06	23,40	99,10	731,20	
Уплотненный полдник	Рагу овощное	185	2,80	4,24	11,39	168,20	№ 34
	Булочка "Нежная"	80	10,90	12,87	30,39	222,00	№ 99
	Батон	25	2,00	0,30	11,60	55,00	
	Чай с сахаром	200	0,00012	0,00	18,93	40,20	№ 89
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	55,60	
Итого за уплотненный полдник		590	16,10	17,81	82,11	541,00	
Итого за 5 день		1825	54,12	59,95	260,95	1801,50	

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Омлет натуральный	200	10,64	13,46	26,50	310,30	№ 20
	Батон	25	2,00	0,30	11,60	55,00	
	Чай с сахаром	200	0,00012	0,00	18,93	40,20	№ 89
Итого за завтрак		425	12,64	13,76	57,03	405,50	
II завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,10	4,54	15,36	119,10	
	Кондитерские изделия	20	0,22	0,44	6,15	32,10	
Итого за II завтрак		170	4,32	4,98	21,51	151,20	
Обед	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180	2,77	4,75	22,59	145,30	№ 78
	Каша перловая на воде	130	2,53	2,84	21,05	106,20	№ 110
	Гуляш из отварной говядины	70	10,22	12,00	13,89	237,30	№ 45
	Компот из сухофруктов	180	0,20	0,00	14,80	52,70	№ 90
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,58	13,92	62,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	0,82	20,05	93,00	
Итого за обед		640	19,40	20,99	106,30	696,50	
Уплотненный полдник	Картофель тушеный в молоке	185	7,27	9,58	28,05	254,70	№ 50
	Свекла тушеная	60	1,53	2,99	7,25	60,70	№ 56
	Батон	25	2,00	0,30	11,60	55,00	
	Какао на молоке	200	3,90	5,13	12,01	102,00	№ 86
	Фрукт	100	1,50	0,50	21,00	60,00	
Итого за уплотненный полдник		570	16,20	18,50	79,91	532,40	
Итого за 6 день		1805	52,56	58,23	264,75	1785,60	

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,25	8,04	40,53	228,90	№ 33
	Бутерброд горячий с сыром	25/15	4,69	3,16	10,41	114,00	№61
	Кофейный напиток на молоке	200	2,45	2,15	10,29	91,80	№ 85
Итого за завтрак		420	12,39	13,35	61,23	434,70	
II завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,05	4,19	14,65	105,70	
	Кондитерские изделия	20	0,05	0,40	5,23	31,30	
Итого за II завтрак		170	4,10	4,59	19,88	137,00	
Обед	Суп "Крестьянский" на мясокостном бульоне с перловой крупой и сметаной	180	4,00	6,94	27,01	192,50	№ 65
	Овощи тушеные с отварной говядиной	200	13,77	15,73	34,22	351,60	№ 46
	Компот из сухофруктов	180	0,20	0,00	14,80	52,70	№ 90
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,58	13,92	62,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	0,82	20,05	93,00	
Итого за обед		640	21,65	24,07	110,00	751,80	
Уплотненный полдник	Тефтели из рыбы	70	9,96	12,19	19,32	204,30	№ 28
	Каша пшеничная вязкая на воде	130	2,53	2,84	13,68	111,50	№ 221
	Свекла тушеная	60	1,53	2,99	7,25	60,70	№ 56
	Батон	15	1,22	0,18	6,96	33,00	
	Сок	200	0,60	0,40	23,20	100,00	
	Фрукт	100	0,90	0,20	8,10	40,60	
Итого за уплотненный полдник		575	16,74	18,80	78,51	550,10	
Итого за 7 день		1805	54,88	60,81	269,62	1873,60	

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	8,41	11,70	39,77	265,90	№ 5
	Бутерброд горячий с сыром	25/15	4,69	3,16	10,41	114,00	№ 61
	Чай сладкий с лимоном	200	0,0004	0,00	8,18	40,50	№ 88
Итого за завтрак		420	13,10	14,86	58,36	420,40	
II завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,08	4,12	15,28	105,70	
	Кондитерские изделия	20	0,19	0,29	5,06	38,30	
Итого за II завтрак		170	4,27	4,41	20,34	144,00	
Обед	Суп свекольный на мясокостном бульоне со сметаной	180	1,87	3,75	17,46	131,90	№ 73
	Котлета из говядины запеченная	70	11,66	16,29	5,48	238,40	№ 36
	Соус томатный с овощами	30	0,67	0,92	4,09	23,40	№ 111
	Каша пшеничная на воде	130	2,53	3,17	23,61	125,10	№ 222
	Компот из сухофруктов	180	0,20	0,00	14,80	52,70	№ 90
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,58	13,92	62,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	0,82	20,05	93,00	
Итого за обед		670	20,61	25,53	99,41	726,50	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	170	5,31	6,62	34,93	244,50	№ 116
	Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,96	16,42	70,00	№ 108
	Яйцо вареное	40	3,09	2,92	0,28	62,80	№ 7
	Батон	15	1,22	0,18	6,96	33,00	
	Какао на молоке	200	3,90	5,13	12,01	102,00	№ 89
	Фрукт	95	0,85	0,19	7,70	38,00	
Итого за уплотненный полдник		570	16,20	18,00	78,30	550,30	
Итого за 8 день		1830	54,18	62,80	256,41	1841,20	

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,50	8,02	38,66	267,30	№ 2
	Батон	20	1,77	0,24	9,28	44,00	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,45	2,15	10,29	91,80	№ 85
Итого за завтрак		420	10,72	10,41	58,23	403,10	
II завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,10	4,54	15,36	119,10	
	Кондитерские изделия	20	0,22	0,44	6,15	32,10	
Итого за II завтрак		170	4,32	4,98	21,51	151,20	
Обед	Суп-лапша домашняя на овощном бульоне	180	2,78	4,47	23,72	112,30	№ 72
	Картофельное пюре	130	2,12	3,52	25,24	183,00	№ 54
	Бефстроганов из отварной говяжьей печени в сметане	70	13,04	14,71	7,11	225,00	№ 47
	Компот из сухофруктов	180	0,20	0,00	14,80	52,70	№ 90
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,58	13,92	62,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	0,82	20,05	93,00	
Итого за обед		640	21,82	24,10	104,84	728,00	
Уплотненный полдник	Рагу овощное	170	3,03	11,09	23,36	190,20	№ 76
	Котлета рыбная	80	10,00	6,00	11,38	140,90	№ 25
	Батон	20	1,77	0,24	9,28	44,00	
	Сок	200	0,60	0,40	23,20	100,00	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	53,20	
Итого за уплотненный полдник		570	15,80	18,13	77,02	528,30	
Итого за 9 день		1800	52,66	57,62	261,60	1810,60	

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	8,00	11,17	41,44	280,20	№ 4
	Батон	25	2,00	0,30	11,60	55,00	
	Кофейный напиток на молоке	200	2,45	2,15	10,29	91,80	№ 85
Итого за завтрак		425	12,45	13,62	63,33	427,00	
II завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,05	4,19	14,65	105,70	
	Кондитерские изделия	20	0,05	0,40	5,23	31,30	
Итого за II завтрак		170	4,10	4,59	19,88	137,00	
Обед	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	180	2,74	3,78	21,92	135,00	№ 70
	Суфле из отварного куриного мяса	180	14,04	17,82	22,70	317,80	№ 23
	Сок	200	0,60	0,40	23,20	100,00	
	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,58	13,92	62,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	0,82	20,05	93,00	
Итого за обед		640	21,06	23,40	101,79	707,80	
Уплотне нный полдник	Морковное пюре	185	1,66	4,22	8,16	132,90	№ 55
	Булочка "Домашняя"	80	10,90	12,87	30,39	222,00	№ 97
	Батон	25	2,00	0,30	11,60	55,00	
	Чай сладкий с лимоном	200	0,0004	0,00	8,18	40,50	№ 88
	Фрукт	95	1,42	0,47	19,95	62,80	
Итого за уплотненный полдник		585	15,98	17,86	78,28	513,20	
Итого за 10 день		1820	53,59	59,47	263,28	1785,00	
Среднее значение за период за 10 дней		1810	53,92	59,86	261,2	1803,98	