

Согласовано
Председатель Управляющего совета
СПДС № 10 «Снежок»
_____ **З.В. Аксанова**

Утверждаю
Методист (с обязанностями
руководителя) СПДС № 10
«Снежок»
_____ **Т.Н. Прососова**
Приказ № 45-од от 28.03.2024 год

Примерное десятидневное меню для детей
в возрасте от 2 до 3 и от 3 до 7 лет, посещающих СПДС № 10 «Снежок»
реализующего основную общеобразовательную программу дошкольного образования
на осенне-зимний период с 12 часовым пребыванием

Разработано с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20, утвержденный постановлением
Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «27» октября 2020 г. № 32

Наименование блюд Неделя : первая Понедельник	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность		№ технологической карты
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)		(ккалор.)		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная	120	150	4,72	5,98	4,77	6,2	18,3	22,2	134,97	167,24	45
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,2	3,8	2,3	3,1	9,8	12,3	71	91,7	12
Батон	30	40	2,33	3,1	0,15	0,2	15,07	20,1	70,32	93,76	147
Масло	4	5			3,28	4,1	0,04	0,05	30,00	37,5	6
Яйцо	20	20	2,4	2,4	2	2	0,15	0,15	28,3	28,3	63
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	324	415	12,65	15,28	12,5	15,6	43,36	54,8	334,59	418,5	
10.00 ч											
Сок фруктовый	100	100					11,2	11,2	45	45	9
ВСЕГО	100	100					11,2	11,2	45	45	
ОБЕД											
Салат из соленого огурца и свеклы	30	60	0,4	0,7	1,4	2,8	2,4	4,8	20,7	40,7	36
Щи на мясном бульоне из свежей капусты	150	200	3,8	5,34	4,2	5,7	8,8	11,8	114,6	121,6	34
Бефстроганов из отварного куриного мяса	50	70	10,2	12,6	3,6	5,9	4,4	6,2	92,4	127,7	51
Гречка отварная	120	150	6,56	8,3	4	5,4	28,8	35,98	171,1	225,8	65
Компот из с/фрукт	150	200	0,03	0,04			13,5	17,1	57,9	69,9	2

Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,53	0,8	5,78	7,87	34,16	35,16	148
ВСЕГО ЗА ОБЕД	535	730	23,34	30,33	13,81	20,7	71,21	94,25	526,02	667,74	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Суп молочный вермишелевый	150	200	4,02	5,28	4,37	5,6	14,2	18,8	112,27	145,34	93
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,2	0	0	5,5	6,5	22,7	26,8	69
Булочка с повидлом	100	100	4,6	4,6	4,3	4,3	34,5	34,5	198,97	198,97	26
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,53	0,53	5,78	5,78	34,16	34,16	148
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	435	540	11,07	12,83	9,28	10,53	67,51	76,08	403,26	452,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ											
	1394,00	1785,00	47,06	58,44	35,59	46,83	193,28	236,33	1308,87	1583,39	0,00

Наименование блюд Неделя : первая Вторник	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность		№ технологической карты
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)		(ккалор.)		
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Творожная запеканка	120	150	23,2	29,04	9,5	9,7	13,2	13,8	213,1	258,97	23
Сгущённое молоко	15	20	0,75	1	1,28	1,7	8,4	11,2	48,08	64,1	10
Какао на молоке	150	200	3,2	3,8	2,3	3,1	9,8	12,3	71	91,7	17
Батон	30	40	2,33	3,1	0,15	0,2	15,07	20,1	70,32	93,76	147
Масло	4	5			3,28	4,1	0,04	0,05	30,00	37,5	6
Сыр	8	10	1,86	2,33	2,34	2,93			28,7	35,87	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	327	425	31,34	39,27	18,85	21,73	46,51	57,45	461,2	581,9	
10.00 ч											

Сок фруктовый	100	100					11,2	11,2	45	45	9
Фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	19
ВСЕГО	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	21	21	89	89	
ОБЕД											
Морковная икра	30	60	0,7	1,2	2,1	4,2	3	6	34,1	67,9	94
Суп гороховый	150	200	4,8	6,3	2	2,6	11,5	15	84,3	111	84
Котлета куриная	60	70	12,3	17,2	2,8	3,7	4,5	5,7	93	124,9	57
Макароны отварные	120	150	4,2	5,4	2,9	4	26,3	32,78	147,6	188,9	53
Компот из свежих яблок	150	200	0,1	0,2	0,1	0,2	7,6	10,1	31	42	54
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,53	0,8	5,78	7,87	34,16	35,16	148
ВСЕГО ЗА ОБЕД	545	730	24,45	33,65	10,51	15,6	66,21	87,95	459,32	616,74	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Каша молочная рисовая	150	200	4,02	5,08	4,47	5,7	18,9	24	131,37	167,24	50
Кофейный напиток	150	200	3,2	3,8	2,3	3,1	9,8	12,3	71	91,7	12
Кондитерские изделия (печенье)	15	30	1,08	2,2	1,98	4	10,3	20,6	63,4	126,8	13
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,53	0,53	5,78	5,78	34,16	34,16	148
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	350	470	10,65	13,83	9,36	13,43	52,31	73,18	335,09	466,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1422,00	1825,00	66,84	87,15	39,12	51,16	186,03	239,58	1344,61	1754,42	0,00

Наименование блюд Неделя : первая Среда	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность		№ технологической карты
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)		(ккалор.)		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша кукурузная молочная	120	150	4,72	5,88	4,47	5,7	22	27,9	147,07	185,84	16
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,2	3,8	2,3	3,1	9,8	12,3	71	91,7	12
Батон	30	40	2,33	3,1	0,15	0,2	15,07	20,1	70,32	93,76	147
Масло	4	5			3,28	4,1	0,04	0,05	30,00	37,5	6
Сыр	8	10	1,86	2,33	2,34	2,95			28,7	35,87	7
Яйцо	20	20	2,4	2,4	2	2	0,15	0,15	58,3	28,3	63
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	332	425	14,51	17,51	14,54	18,05	47,06	60,5	405,39	472,97	
10.00 ч											
Напиток фруктовый	100	100					6,72	6,72	27	27	22
Фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	19
ВСЕГО	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	16,52	16,52	71	71	
ОБЕД											
Салат из соленого огурца и лука	30	60	0,3	0,6	1,6	2,6	1,3	2,6	18,2	36,3	35
Свекольник на к/б с яйцом, сметаной	150	200	4,1	5,44	3,4	4,6	8	8,3	74,6	97,8	68
Гуляш из куриного мяса	60	70	14,2	16,7	3,6	5,7	3,6	4,6	105,3	138	52
Пюре картофельное	120	150	2,5	3,2	3,1	4,3	15,9	19,8	101,7	131,5	91
Компот из с/фрукт	150	200	0,03	0,04			13,5	17,1	54,9	69,9	2
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,53	0,8	5,78	7,87	34,16	35,16	148
ВСЕГО ЗА ОБЕД	545	730	23,48	29,33	12,31	18,1	55,61	70,77	424,02	555,54	

УПЛ.ПОЛДНИК											
Сырники творожные	100	120	19,6	23,7	5,8	7,1	15,5	19	190,47	232,7	23
Повидло	25	30	0	0	0	0	12,2	18,3	48	72	24
Чай сладкий с лимоном	150	200	0,3	0,3	0	0	5,7	6,7	23,5	27,9	27
Кондитерские изделия (вафли)	15	30	1	2	5	10	9,3	18,6	80,3	160,6	11
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,53	0,53	5,78	5,78	34,16	34,16	148
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	325	420	23,25	28,75	11,41	17,73	56,01	78,88	411,59	574,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1402,00	1775,00	61,64	75,99	38,66	54,28	175,20	226,67	1312,00	1673,75	0,00

Наименование блюд Неделя : первая Четверг	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность		№ технологической карты
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)		(ккалор.)		
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша молочная манная	120	150	4,22	5,38	4,37	5,7	17,1	20,6	124,47	154,04	28
Какао на молоке	150	200	3,2	3,8	2,3	3,1	9,8	12,3	71	91,7	17
Батон	30	40	2,33	3,1	0,15	0,2	15,07	20,1	70,32	93,76	147
Масло	4	5			3,28	4,1	0,04	0,05	30,00	37,5	6
Сыр	8	10	1,86	2,33	2,34	2,95			28,7	35,87	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	312	405	11,61	14,61	12,44	16,05	42,01	53,05	324,49	412,87	
10.00 ч											
Сок фруктовый	100	100					11,2	11,2	45	45	9

Фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	19
ВСЕГО	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	21	21	89	89	
ОБЕД											
Суп с клецками на курином бульоне	150	200	3,5	4,6	2,4	3,2	8,5	11,3	70,1	93,5	43
Плов с куриным мясом	120	150	16,4	20,6	3,7	4,7	20,6	25,6	181,9	226,5	70
Салат из квашенной капусты	30	60	0,2	0,2	1,7	2,65	2,5	4,7	26,9	45,35	31
Напиток из шиповника	150	200	0,5	0,6	0,2	0,2	12	15,2	51,5	65,3	101
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,53	0,8	5,78	7,87	34,16	35,16	148
ВСЕГО ЗА ОБЕД	485	660	22,95	29,35	8,61	11,65	56,91	75,17	399,72	512,69	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Рыба под овощами в сметан. соусе	60	80	9,3	12,3	3,1	5,2	1,6	2,1	73,3	105,1	40
Картофель отварной	120	150	2,2	2,9	2,9	4	17,86	22,3	105,9	136,8	205
Огурец солёный	20	40	0,2	0,4	0	0	0,3	0,6	2	4	4
Лимонный напиток	150	200	0,2	0,3	0	0	5,8	8,5	23,1	34,85	33
Кондитерские изделия (печенье)	15	30	1,08	2,2	1,98	4	10,3	20,6	63,4	126,8	13
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,53	0,53	5,78	5,78	34,16	34,16	148
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	400	540	15,33	20,85	8,59	13,83	49,17	70,38	337,02	488,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1397,00	1805,00	50,29	65,21	30,04	41,93	169,09	219,60	1150,23	1503,15	0,00

ВСЕГО	100	100					11,2	11,2	45	45	
ОБЕД											
Борщ на кур. б-не со сметаной	150	200	3,3	4,74	4,1	5,5	6,1	8,2	71,3	100,6	8
Гуляш из куриного мяса	60	70	14,2	16,7	3,6	5,7	3,6	4,6	105,2	138	52
Макароны отварные	120	150	4,2	5,4	2,9	4	26,3	32,78	147,6	188,9	53
Салат из консервир. огурца и лука репки	30	60	0,3	0,6	1,3	2,6	1,3	2,6	18,2	36,3	36
Напиток из шиповника	150	200	0,5	0,6	0,2	0,2	12	15,2	51,5	65,3	101
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,53	0,8	5,78	7,87	34,16	35,16	148
ВСЕГО ЗА ОБЕД	545	730	24,85	31,39	12,71	18,9	62,61	81,75	463,12	611,14	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Суп молочный гречневый	150	200	4,24	5,48	4,57	5,9	12,74	17,82	109,03	141,06	37
Чай с сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	5,5	6,5	22,7	26,8	69
Булочка ванильная	100	100	5,4	5,4	6,4	6,4	27,1	27,1	191,47	191,47	46
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,53	0,53	5,78	5,78	34,16	34,16	148
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	435	540	12,19	13,83	11,58	12,93	58,65	67,7	392,52	440,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ											
	1404,00	1785,00	50,66	61,40	36,59	47,13	179,67	221,35	1253,29	1542,11	0,00

Наименование блюд Неделя : вторая Вторник	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность		№ технологической карты
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)		(ккалор.)		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Творожная запеканка	120	150	23,2	29,04	9,5	9,7	13,2	13,8	213,1	258,97	23
Кисельный соус	30	50	0	0	0	0	8,3	13,8	33	55,2	34
Какао на молоке	150	200	3,2	3,8	2,3	3,1	9,8	12,3	71	91,7	17
Батон	30	40	2,33	3,1	0,15	0,2	15,07	20,1	70,32	93,76	147
Масло	4	5			3,28	4,1	0,04	0,05	30,00	37,5	6
Сыр	8	10	1,86	2,33	2,34	2,93	0	0	28,7	35,87	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	342	455	30,59	38,27	17,57	20,03	46,41	60,05	446,12	573	
10.00 ч											
Сок фруктовый	100	100					11,2	11,2	45	45	9
Фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	19
ВСЕГО	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	21	21	89	89	
ОБЕД											
Суп Метелица на кур. бульоне	150	200	4,8	6,2	4,1	5,4	12,2	16,9	105,7	142,3	17
Котлета куриная	60	70	12,3	17,2	2,8	3,7	4,5	5,7	93	124,9	57
Гороховое пюре	120	150	11,3	14,6	3,4	4,7	27,1	33,9	185,6	236,5	78
Салат из квашенной капусты	30	60	0,2	0,2	1,7	2,65	2,5	4,7	26,9	45,35	31
Компот из свежих яблок	150	200	0,1	0,2	0,1	0,2	7,6	10,1	31	42	54
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,53	0,8	5,78	7,87	34,16	35,16	148

Напиток фруктовый	100	100					6,72	6,72	27	27	22
Фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	19
ВСЕГО	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	16,52	16,52	71	71	
ОБЕД											
Суп картофельный вермишелевый	150	200	3,9	5,3	2,1	2,8	14,1	18,5	91,1	120,8	24
Голубцы ленивые	120	150	9,6	12,2	8,95	13,4	8,8	11,9	154,7	214,5	59
Салат "Мозаика"	30	60	0,5	1,2	1,4	2,8	3,9	11,7	30,5	76,1	56
Компот из с/фрукт	150	200	0,03	0,04			13,5	17,1	57,9	69,9	2
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,53	0,8	5,78	7,87	34,16	35,16	148
ВСЕГО ЗА ОБЕД	485	660	16,38	22,09	13,06	19,9	53,61	77,57	403,52	563,34	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Рыба под овощами в сметан. соусе	60	80	9,3	12,3	3,1	5,2	1,6	2,1	73,3	105,1	40
Пюре картофельное	120	150	2,5	3,2	3,1	4,3	15,9	19,8	101,7	131,5	91
Огурец солёный	20	40	0,2	0,4	0	0	0,3	0,6	2	4	4
Лимонный напиток	150	200	0,2	0,3	0	0	5,8	8,5	23,1	34,85	33
Кондитерские изделия (печенье)	15	30	1,05	2,1	2,85	5,7	10,35	20,7	72	144	13
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,53	0,53	5,78	5,78	34,16	34,16	148
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	400	540	15,6	21,05	9,66	15,83	47,26	67,98	341,42	500,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1417,00	1825,00	47,19	61,45	38,46	55,26	158,95	215,67	1207,03	1591,00	0,00

Наименование блюд Неделя : вторая Четверг	Выход (в граммах)		Химический состав						Калорийность		№ технологической карты
			Белки(в граммах)		Жиры (в граммах)		Углеводы (в граммах)		(ккалор.)		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК											
Каша молочная "Дружба"	120	150	4,12	5,28	4,57	5,7	16,6	21,21	123,17	155,84	14
Какао на молоке	150	200	3,2	3,8	2,3	3,1	9,8	12,3	71	91,7	17
Батон	30	40	2,33	3,1	0,15	0,2	15,07	20,1	70,32	93,76	147
Масло	4	5			3,28	4,1	0,04	0,05	30,00	37,5	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	304	395	9,65	12,18	10,3	13,1	41,51	53,66	294,49	378,8	
10.00 ч											
Сок фруктовый	100	100					11,2	11,2	45	45	9
Фрукт (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	19
ВСЕГО	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	21	21	89	89	
ОБЕД											
Рассольник на кур. б-не со сметаной	150	200	3,9	5,14	4,4	5,8	11,8	15,9	106,6	136,3	5
Фрикадельки куриные	60	70	12,3	14,9	1,4	1,8	4,1	5	77,5	94,9	57
Овощное рагу	120	150	2,2	2,7	3,7	4,5	12,7	15,6	93	114,3	55
Компот из свежих яблок	150	200	0,1	0,2	0,1	0,2	7,6	10,1	31	42	54
Салат из свеклы и солёного огурца	30	60	0,4	0,7	1,4	2,8	2,4	4,8	20,7	40,7	61
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,53	0,8	5,78	7,87	34,16	35,16	148
ВСЕГО ЗА ОБЕД	545	730	21,25	26,99	11,61	16	51,91	69,77	398,12	510,24	

ВСЕГО	100	100					6,72	6,72	27	27	
ОБЕД											
Суп крестьянский со сметаной	150	200	3,9	5,34	4,5	5,8	7,9	10,7	88,7	117,4	25
Жаркое по домашнему с куриным мясом	120	150	10,2	13,9	10,4	14	10,7	13,7	177,6	236,7	109
Салат из свеклы и зелёного горошка	30	60	0,7	1,3	2	3	2,6	5,3	30,1	51,27	72
Напиток из шиповника	150	200	0,5	0,6	0,2	0,2	12	15,2	51,5	65,3	101
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,8	0,53	0,8	5,78	7,87	34,16	35,16	148
ВСЕГО ЗА ОБЕД	485	660	17,65	24,49	17,71	23,9	46,51	63,27	417,22	552,71	
УПЛ.ПОЛДНИК											
Ватрушка с творогом	80	80	9,3	9,3	5,9	5,9	24,7	24,7	193,9	193,9	58
Каша кукурузная молочная	120	150	4,72	5,88	4,47	5,7	22	27,9	147,07	185,84	16
Чай с молоком и сахаром	150	200	1,3	1,6	0,8	1,1	7,2	8,7	40,8	50,9	37
Хлеб пшеничный	15	20	1,15	1,55	0,08	0,1	7,53	10,5	35,16	46,88	147
Хлеб ржаной	20	20	1,2	1,2	0,53	0,53	5,78	5,78	34,16	34,16	148
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	385	470	17,67	19,53	11,78	13,33	67,21	77,58	451,09	511,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1274,00	1625,00	49,35	63,52	44,32	57,73	147,55	183,32	1189,73	1494,45	0,00