

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий  
 МБ ДОУ д/с 31 г.Ставрополя  
 \_\_\_\_\_ А.А.Кротенко

## Меню приготавливаемых блюд Возрастная группа от 3 до 7 лет

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая жидкая	200	5	4	25	154	384,06
	Кофейный напиток с молоком 2	200	3	3	16	101	414
	Батон с маслом сливочным с сыром	45	5	7	15	139	3
<b>Итого за Завтрак</b>		445	13	14	56	394	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	1		20	85	
<b>Обед</b>							
	Рассольник "Ленинградский"	180	2	4	12	87	82
	Пюре картофельное	130	3	4	18	119	339
	Голубцы ленивые	80	10	6	14	150	304,02
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	79	417
	Хлеб	70	1		10	162	900
<b>Итого за Обед</b>		640	17	14	73	597	
<b>Полдник</b>							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63	227
	Зеленый горошек	60	2		4	24	50
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Булочка "Веснушка"	50	4	1	26	128	456
	Кефир	200	6	5	8	100	966
<b>Итого за Полдник</b>		370	19	11	48	364	
<b>Ужин</b>							
	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
<b>Итого за Ужин</b>		200	2		20	89	
<b>Итого за день</b>		1 855	52	39	217	1529	

(лист 2)

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная жидкая	200	3	4	21	131	390
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	413
	Батон с маслом сливочным крестьянским	30/5	2	7	13	119	1,01
<b>Итого за Завтрак</b>		435	8	14	50	349	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	150	1	1	1	66	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150	1	1	1	66	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	180	4	4	12	97	206
	Плов из курицы	210	20	17	36	377	321
	Огурец соленый	50			2	10	1 059
	Кисель из повидла	200			22	89	401
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
<b>Итого за Обед</b>		710	29	22	99	735	
<b>Полдник</b>							
	Котлета рыбная запеченая	80	13	9	11	181	271
	Капуста тушеная	130	4	5	20	144	354
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Компот из смеси сухофруктов	180			25	102	394
<b>Итого за Полдник</b>		410	19	14	66	476	
<b>Ужин</b>							
	Печенье	24	2	3	16	100	
	Чай с сахаром	180			10	40	943
<b>Итого за Ужин</b>		204	2	3	26	140	
<b>Итого за день</b>		1 909	59	54	242	1766	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшениная вязкая	200	6	2	36	182	384
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	416
	Батон с маслом сливочным с сыром	30/5/10	5	7	15	139	3
<b>Итого за Завтрак</b>		445	15	13	69	440	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	1		20	85	
<b>Обед</b>							
	Борщ с фасолью и картофелем	180	4	9	10	90	176
	Тефтели	80	11	13	14	212	304
	Макароны отварные	130	5	4	23	143	219
	Соус сметанный (подливка)	30		2	2	22	372,02
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
	Чай с лимоном	180			10	41	412
<b>Итого за Обед</b>		670	25	29	86	670	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка картофельная с печенюю	160	11	6	27	206	308,02
	Соус сметанный (подливка)	30		2	2	22	372,02
	Молоко кипяченое	200	6	5	11	113	419
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
<b>Итого за Полдник</b>		410	19	13	50	390	
<b>Ужин</b>							
	Вафли	20	1	1	15	71	
	Чай с сахаром	180			10	40	943
<b>Итого за Ужин</b>		200	1	1	25	111	
<b>Итого за день</b>		1 925	61	56	250	1696	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	100
	Чай с лимоном	180			10	41	412
	Батон с маслом сливочным крестьянским	35	2	7	13	119	1,01
<b>Итого за Завтрак</b>		415	8	12	42	305	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	150	1	1	1	66	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150	1	1	1	66	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой	180	1	2	11	65	204
	Курица тушеная в соусе с овощами	220	12	3	13	182	319
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	79	417
<b>Итого за Обед</b>		650	19	6	70	488	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога	110	18	12	17	247	251
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	25	2	2	14	80	1
	Молоко кипяченое	200	6	5	11	113	419
<b>Итого за Полдник</b>		335	26	19	42	440	
<b>Ужин</b>							
	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Печенье	24	2	3	16	100	
<b>Итого за Ужин</b>		204	2	3	26	140	
<b>Итого за день</b>		1 754	56	41	181	1439	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Геркулес" жидкая	200	6	5	22	161	390,02
	Кофейный напиток с молоком 2	200	3	3	16	101	414
	Батон с маслом сливочным с сыром	30/5/10	5	7	15	139	3
<b>Итого за Завтрак</b>		445	14	15	53	401	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	1		20	85	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	12	75	208
	Кнели куриные с рисом	80	14	14	5	200	329
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	2	2	14	78	358
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
	Кисель из повидла	200			22	89	401
<b>Итого за Обед</b>		660	23	19	80	604	
<b>Полдник</b>							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63	227
	Икра кабачковая	60	1	3	5	47	57
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Ватрушка	50	6	11	18	194	441
	Кефир	200	6	5	8	100	966
<b>Итого за Полдник</b>		370	20	24	41	453	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Чай с сахаром	180			10	40	943
<b>Итого за Ужин</b>		200	2		20	89	
<b>Итого за день</b>		1 875	60	58	214	1632	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная жидкая	200	3	4	21	131	390
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	416
	Батон с маслом сливочным с сыром	30/5/10	5	7	15	139	3
<b>Итого за Завтрак</b>		445	12	15	54	389	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	150	1	1	1	66	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150	1	1	1	66	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками	180	2	2	9	63	91
	Фрикадельки мясные	80	13	13	12	219	305,01
	Капуста тушеная	130	4	5	20	144	354
	Чай с лимоном	180			10	41	412
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
<b>Итого за Обед</b>		640	24	21	78	629	
<b>Полдник</b>							
	Вареники ленивые отварные	110	30	15	50	450	243
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	25	2	2	14	80	1
	Кефир	200	6	5	8	100	966
<b>Итого за Полдник</b>		335	38	22	72	630	
<b>Ужин</b>							
	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Печенье	24	2	3	16	100	
<b>Итого за Ужин</b>		204	2	3	26	140	
<b>Итого за день</b>		1 774	77	62	231	1854	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная вязкая	200	1	1	8	175	384
	Кофейный напиток с молоком 2	200	3	3	16	101	414
	Батон с маслом сливочным крестьянским	30/5	2	7	13	119	1,01
<b>Итого за Завтрак</b>		435	6	11	37	395	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	1		20	85	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1	4	9	80	63
	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят	80	14	7	13	178	322
	Макароны отварные	130	5	4	23	143	219
	Соус сметанный (подливка)	30		2	2	22	372,02
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	79	417
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
<b>Итого за Обед</b>		670	26	18	93	664	
<b>Полдник</b>							
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	8	5	2	81	261
	Пюре картофельное	130	3	4	18	119	339
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
	Чай с лимоном	180			10	41	412
<b>Итого за Полдник</b>		400	12	9	35	265	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Чай с сахаром	180			10	40	943
<b>Итого за Ужин</b>		200	2		20	89	
<b>Итого за день</b>		1 905	47	38	205	1498	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Геркулес" жидкая	200	6	5	22	161	390,02
	Чай с лимоном	180			10	41	412
	Батон с маслом сливочным с сыром	30/5/10	5	7	15	139	3
<b>Итого за Завтрак</b>		425	11	12	47	341	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	150	1	1	1	66	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150	1	1	1	66	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	12	75	208
	Кнели куриные с рисом	80	14	14	5	200	329
	Рагу овощное	130	2	6	12	107	360
	Кисель из повидла	200			22	89	401
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
<b>Итого за Обед</b>		660	23	23	78	633	
<b>Полдник</b>							
	Омлет паровой натуральный	110	10	17	2	203	237
	Икра кабачковая	60	1	3	5	47	57
	Компот из смеси сухофруктов	180			25	102	394
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
<b>Итого за Полдник</b>		370	13	20	42	401	
<b>Ужин</b>							
	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Печенье	24	2	3	16	100	
<b>Итого за Ужин</b>		204	2	3	26	140	
<b>Итого за день</b>		1 809	50	59	194	1581	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	100
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	416
	Батон с маслом сливочным крестьянским	30/5	2	7	13	119	1,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	435	12	16	50	383	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	1		20	85	
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	180	6	6	10	120	95
	Жаркое по-домашнему (говядина)	220	28	7	22	265	590
	Компот из свежих яблок	180	1		4	88	390
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
<b>Итого за Обед</b>		650	40	14	63	635	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	100	19	13	11	234	245,02
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	25	2	2	14	80	1
	Молоко кипяченое	200	6	5	11	113	419
<b>Итого за Полдник</b>		325	27	20	36	427	
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	<b>Итого за Ужин</b>		200	2		20	89
<b>Итого за день</b>		1 810	82	50	189	1619	

(лист 10)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой	200	6	5	19	147	101
	Чай с лимоном	180			10	41	412
	Батон с маслом сливочным с сыром	30/5/10	5	7	15	139	3
	<b>Итого за Завтрак</b>		425	11	12	44	327
<b>Завтрак 2</b>	Яблоки	150	1	1	1	66	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150	1	1	1	66	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	180	4	4	12	97	206
	Фрикадельки из птицы	80	14	7	13	178	322,02
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5	33	208	384
	Соус сметанный (подливка)	30		2	2	22	372,02
	Компот из смеси сухофруктов	180			25	102	394
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
<b>Итого за Обед</b>		670	30	19	112	769	
<b>Полдник</b>	Каша пшеничная вязкая	200	1	1	8	175	384
	Ватрушка с яблоками	50	3	2	32	159	441,01
	Кефир	200	6	5	8	100	966
	<b>Итого за Полдник</b>		450	10	8	48	434
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Чай с сахаром	180			10	40	943
<b>Итого за Ужин</b>		200	2		20	89	
<b>Итого за день</b>		1 895	54	40	225	1685	
<b>Итого за период</b>		18 511	598	497	2148	16299	
<b>Среднее значение за период</b>			59,8	49,7	214,8	1629,9	