

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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		445	13	14	56	394	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
Итого за Завтрак 2		200	1		20	85	
Обед							
	Рассольник "Ленинградский"	180	2	4	12	87	82
	Голубцы ленивые	80	10	6	14	150	304,02
	Пюре картофельное	130	3	4	18	119	339
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	79	417
	Хлеб	70	1		10	162	900
Итого за Обед		640	17	14	73	597	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		370	19	11	48	364	
Ужин							
	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
Итого за Ужин		200	2		20	89	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		435	8	14	50	349	
Завтрак 2							
	Яблоки	150	1	1	1	66	401
Итого за Завтрак 2		150	1	1	1	66	
Обед							
	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
Итого за Обед		710	29	22	98	733	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		410	19	14	66	476	
Ужин							
	Печенье	24	2	3	16	100	
	Чай с сахаром	180			10	40	943
Итого за Ужин		204	2	3	26	140	
Итого за день		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		
Завтрак							
	Каша пшеничная 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
Итого за Завтрак		445	15	13	69	440	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
Итого за Завтрак 2		200	1		20	85	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем	180	4	9	10	90	176
	Макаронник с печенью	165	19	4	19	223	309
	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
Итого за Обед		625	28	16	68	538	
Полдник							
	Запеканка картофельная с мясом	160	12	10	26	237	308
	Соус сметанный (подливка)	30		2	2	22	372,02
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Молоко кипяченое	200	6	5	11	113	419
Итого за Полдник		410	20	17	49	421	
Ужин							
	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Вафли	20	1	1	15	71	
Итого за Ужин		200	1	1	25	111	
Итого за день		1 880	65	47	231	1595	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		415	8	12	42	305	
Завтрак 2							
	Яблоки	150	1	1	1	66	401
Итого за Завтрак 2		150	1	1	1	66	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	180	1	2	11	65	204
	Гуляш из мяса отварного	130	17	13	4	203	591
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5	33	208	384
	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
Итого за Обед		690	31	21	94	717	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		335	26	19	42	440	
Ужин							
	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Печенье	24	2	3	16	100	
Итого за Ужин		204	2	3	26	140	
Итого за день		1 794	68	56	205	1668	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		445	14	15	53	401	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
Итого за Завтрак 2		200	1		20	85	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	12	75	208
	Фрикадельки из птицы	80	14	7	13	178	322,02
	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
Итого за Обед		660	23	12	88	582	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		370	20	24	41	453	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Чай с сахаром	180			10	40	943
Итого за Ужин		200	2		20	89	
Итого за день		1 875	60	51	222	1610	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		445	12	15	54	389	
Завтрак 2							
	Яблоки	150	1	1	1	66	401
Итого за Завтрак 2		150	1	1	1	66	
Обед							
	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
Итого за Обед		640	24	21	78	629	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		335	38	22	72	630	
Ужин							
	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Печенье	24	2	3	16	100	
Итого за Ужин		204	2	3	26	140	

Итого за день	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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		435	6	11	37	395	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
Итого за Завтрак 2		200	1		20	85	
Обед							
	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
Итого за Обед		670	26	18	93	664	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		400	12	9	35	265	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Чай с сахаром	180			10	40	943
Итого за Ужин		200	2		20	89	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		425	11	12	47	341	
Завтрак 2							
	Яблоки	150	1	1	1	66	401
Итого за Завтрак 2		150	1	1	1	66	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	12	75	208
	Тефтели	80	11	13	14	212	304
	Рагу овощное	130	2	6	12	107	360
	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
Итого за Обед		640	21	22	69	644	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		370	13	20	42	401	
Ужин							
	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Печенье	24	2	3	16	100	

Итого за Ужин	204	2	3	26	140	
Итого за день	1 789	48	58	185	1592	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Итого за Завтрак	435	12	16	50	383	
Завтрак 2	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
	Итого за Завтрак 2	200	1		20	85	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	6	6	10	120	95
	Жаркое по-домашнему (говядина)	220	28	7	22	265	590
	Кисель из повидла	200			22	89	401
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
	Итого за Обед	670	39	14	81	636	
Полдник	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
	Итого за Полдник	450	10	8	48	434	
Ужин	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Итого за Ужин	200	2		20	89	
Итого за день	1 955	64	38	219	1627		

(лист 10)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Итого за Завтрак	425	11	12	44	327	
Завтрак 2	Яблоки	150	1	1	1	66	401
	Итого за Завтрак 2	150	1	1	1	66	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4	4	12	97	206
	Кнели куриные с рисом	80	14	14	5	200	329
	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
	Итого за Обед	670	30	26	104	791	
Полдник	Сырники из творога	100	19	13	11	234	245,02
	Молоко кипяченое	200	6	5	11	113	419
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	25	2	2	14	80	1
	Итого за Полдник	325	27	20	36	427	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Итого за Ужин	200	2		20	89	
Итого за день	1 770	71	59	205	1700		
Итого за период	18 506	611	502	2161	16437		
Среднее значение за период		61,1	50,2	216,1	1643,7		