

МБДОУ д/с № 59

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Менюготавливаемых блюд

с 05.07.2023

Рацион: 3-7 лет 12 часов

День: понедельник

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая,200	200	7	8	44	273	272
	Чай с лимоном, 200	200			9	36	505
	Батон йодированный с маслом сливочным и сыром, 40	40/7/10	3	1		25	97
Итого за Завтрак			10	9	53	334	
Второй завтрак							
	Фрукты (Яблоки или бананы) (при наличии средств), 150	150	1	1	15	71	
Итого за Второй завтрак			1	1	15	71	
Обед							
	Щи из свежей капусты с	200	2	4	7	74	147
	Плов из отварной говядины,200	200	39	42	34	675	375
	Компот из смеси сухофруктов,200	200	1	3	29	120	527
	Хлеб ржаной,50	50	3	1	20	99	
Итого за Обед			45	50	90	968	
Полдник							
	Омлет с жареным картофелем ,90	90	6	14	6	178	316
	Зеленый горошек.70	70	1	2	4	37	71

	Хлеб пшеничный, 20	20	2		10	47	
	Чай с сахаром, 200	200			9	37	411
Итого за Полдник			9	16	29	299	
Ужин							
	Хлеб пшеничный, 20	20	2		10	47	
	Напиток из шиповника, 150	150	1		14	71	417
Итого за Ужин			3		24	118	
Итого за день			68	76	211	1790	

МБДОУ д/с № 59

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

с 05.07.2023

Рацион: 3-7 лет 12 часов

День: вторник

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша "Дружба", 200	200		4		35	266
	Кофейный напиток с молоком, 200	200	3	3	16	106	513
	Батон йодированный с маслом сливочным, 30	30/7	3	5	10	95	96
Итого за Завтрак			6	12	26	236	
Второй завтрак							
	Кефир, 200	200	6	6	8	118	420
Итого за Второй завтрак			6	6	8	118	
Обед							
	Суп из овощей фасолью, 200	200	6	1	22	123	148
	Котлета из говядины, 80	80	3	7	15	131	386
	Свекла тушеная в молочном соусе, 150	150	3	8	16	148	196

	Компот из смеси сухофруктов,200	200	1	3	29	120	527
	Хлеб ржаной,50	50	3	1	20	99	
Итого за Обед			16	20	102	621	
Полдник							
	Пюре картофельное,150	150	2	4	15	100	434
	Хлеб пшеничный,25	25	2		12	59	609
	Тефтели рыбные,75	75	7	5	10	121	516
	Чай с лимоном, 200	200			9	36	505
	Соус красный основной,40	40		1	1	17	465
Итого за Полдник			11	10	47	333	
Ужин							
	Чай с молоком,150	150	1	1	6	38	506
	Хлеб пшеничный,20	20	2		10	47	
Итого за Ужин			3	1	16	85	
Итого за день			42	49	199	1393	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

с 05.07.2023

Рацион: 3-7 лет 12 часов

День: среда

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой, 200	200	6	7	17	154	170
	Кофейный напиток с молоком, 200	200	3	3	16	106	513
	Батон йодированный с маслом сливочным и сыром, 30,96	30/7/10	3	5	10	95	96
Итого за Завтрак			12	15	43	355	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (при наличии средств), 200	200	2		6	36	418
	Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли) (при наличии средств), 50	50					613
Итого за Второй завтрак			2		6	36	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями, 200	200	1	2	11	70	152
	Птица отварная, 75	75	29	29		374	409
	Каша рисовая рассыпчатая, 150	150	4	1	40	178	246
	Соус красный основной, 40	40		1	1	17	465
	Хлеб ржаной, 50	50	3	1	20	99	
	Компот из смеси сухофруктов, 200	200	1	3	29	120	527

	Помидоры свежие 50 (при наличии средств) ,50	1		1	11	643
Итого за Обед		39	37	102	869	
Полдник						
	Рагу овощное с томатным 190	2	15	15	202	362,01
	Чай с лимоном, 200 200			9	36	505,01
Итого за Полдник		2	15	24	238	
Ужин						
	Хлеб пшеничный,20 20	2		10	47	
	Напиток из шиповника, 150 150	1		14	71	417
Итого за Ужин		3		24	118	
Итого за день		58	67	199	1616	

МБДОУ д/с № 59

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

с 05.07.2023

Рацион: 3-7 лет 12 часов

День: четверг

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая,200	200	6	8	32	222	268
	Какао с молоком,200 200	200	4	4	17	124	509
	Батон йодированный с маслом сливочным 20	30/7	3	5	10	95	96
Итого за Завтрак			13	17	59	441	
Второй завтрак							
	Кефир,200 200	200	6	6	8	118	420
Итого за Второй завтрак			6	6	8	118	
Обед							

	Суп картофельный с бобовыми (горох),200	200	4	5	15	121	149
	Каша гречневая рассыпчатая,120,243	120	7	2	33	176	243
	Тефтели мясные,80	80	5	5	5	83	304
	Соус томатный,40	40		2	3	30	462
	Хлеб ржаной,50	50	3	1	20	99	
	Кисель из смеси сухофруктов,200	200	1		37	155	521
	Хлеб пшеничный,15	15	1		7	35	
Итого за Обед			21	15	120	699	
Полдник							
	Запеканка из творога с повидлом,180/20	180	17	15	35	342	319
	Молоко кипяченое,200,534	200	6	6	9	120	534
Итого за Полдник			23	21	44	462	
Ужин							
	Чай с сахаром,200	200			9	37	411
	Хлеб пшеничный,20	20	2		10	47	
Итого за Ужин			2		19	84	
Итого за день			65	59	250	1804	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

с 05.07.2023

Рацион: 3-7 лет 12 часов

День: пятница

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями, 200	200	4	6	8	105	171
	Какао с молоком, 200	200	4	4	17	124	509
	Батон йодированный с маслом сливочным 40/7	40/7	4	6	13	127	96
Итого за Завтрак			12	16	38	356	
Второй завтрак							
	Фрукты (Яблоки или бананы) (при наличии средств) 200	200	1	1	20	94	610
Итого за Второй завтрак			1	1	20	94	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем, 200	200	2	4	10	85	133
	Жаркое домашнему, 150	150	20	6	16	194	374
	Кисель из смеси сухофруктов, 200	200	1		37	155	521
	Огурец свежий (при наличии средств) ,50	50					615
	Хлеб ржаной, 50	50	3	1	20	99	
Итого за Обед			26	11	83	533	
Полдник							
	Омлет натуральный, 126	126	12	23	2	269	307
	Икра кабачковая, 80	80	1	4	6	67	121

	Кофейный напиток с 200 молоком,200	3	3	16	106	513,01
	Булочка 60 Российская,60	11	15	16	287	586
	Хлеб пшеничный,20 20	2		10	47	
Итого за Полдник		29	45	50	776	
Ужин						
	Чай с сахаром,150 150			7	28	411
	Хлеб пшеничный,20 20	2		10	47	
Итого за Ужин		2		17	75	
Итого за день		70	73	208	1834	

МБДОУ д/с № 59

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

с 05.07.2023

Рацион: 3-7 лет 12 часов

День: понедельник

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая,200	200	7	8	44	273	272
	Чай с лимоном, 200 200				9	36	505
	Батон йодированный с маслом сливочным	40/7		5		50	97
Итого за Завтрак			7	13	53	359	
Второй завтрак							
	Фрукты (Яблоки или бананы) (при наличии средств) , 150	150	1	1	15	71	
Итого за Второй завтрак			1	1	15	71	
Обед							
	Свекольник,200 200						612

	Котлеты рубленые из птицы ,75	75	10	11	11	178	322
	Компот из смеси сухофруктов,200	200	1	3	29	120	527
	Хлеб ржаной,50	50	3	1	20	99	
	Соус красный основной,40	40		1	1	17	465
	Каша гречневая рассыпчатая,150,243	150	7	2	33	176	243
	Хлеб пшеничный,20	20	2		10	47	
	Помидоры свежие (при наличии средств),50	50	1		1	11	643
Итого за Обед			24	18	105	648	
Полдник							
	Каша манная молочная жидкая,200	200	6	8	32	222	268
	Молоко кипяченое,200,534	200	6	6	9	120	534
	Сдоба обыкновенная,60	60	5	3	35	189	589
Итого за Полдник			17	17	76	531	
Ужин							
	Чай с молоком,150	150	1	1	6	38	506
	Хлеб пшеничный,20	20	2		10	47	
Итого за Ужин			3	1	16	85	
Итого за день			52	50	265	1694	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

с 05.07.2023

Рацион: 3-7 лет 12 часов

День: вторник

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша ячневая вязкая,200	200	9	6	37	238	261
	Какао с молоком,200	200	4	4	17	124	509
	Батон йодированный с маслом сливочным	20/7/10	4	6	13	127	96
Итого за Завтрак			17	16	67	489	
Второй завтрак							
	Кефир,200	200	6	6	8	118	420
Итого за Второй завтрак			6	6	8	118	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	2	4	7	74	147
	Шницель из говядины,75	75	3	6	13	120	608
	Каша пшеничная вязкая.120	120	4	1	18	94	264
	Компот из смеси сухофруктов,200	200	1	3	29	120	527,01
	Хлеб ржаной,50	50	3	1	20	99	
	Соус красный основной,40	40		1	1	17	465
	Огурец свежий (при наличии средств) ,50	50					615
Итого за Обед			13	16	88	524	
Полдник							
	Котлеты или биточки рыбные ,75	75	7	5	10	121	510

	Капуста тушеная, 150 150	4	5	16	129	428
	Чай с лимоном, 200 200			9	36	505
	Хлеб пшеничный, 20 20	2		10	47	
	Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли) (при наличии средств) ,50					613
Итого за Полдник		13	10	45	333	
Ужин						
	Напиток из шиповника, 150	1		14	71	417
	Хлеб пшеничный, 15 15	1		7	35	
Итого за Ужин		2		21	106	
Итого за день		51	48	229	1570	

МБДОУ д/с № 59

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

с 05.07.2023

Рацион: 3-7 лет 12 часов

День: среда

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая, 200	200	3	7	10	123	273
	Кофейный напиток с молоком, 200	200	3	3	16	106	513
	Батон йодированный с маслом сливочным	40/7		5		50	97
Итого за Завтрак			6	15	26	279	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (при наличии средств)	200	2		6	36	418
Итого за Второй завтрак			2		6	36	

Обед							
	Суп с рыбными консервами,200	200	9	4	14	127	159
	Гуляш (мясо говядина)75/50	125	20	7	81	161	293
	Пюре картофельное,150	150	2	4	15	100	434
	Хлеб ржаной,50	50	3	1	20	99	
	Хлеб пшеничный,20	20	2		10	47	
	Кисель из смеси сухофруктов,200	200	1		37	155	521
Итого за Обед			37	16	177	689	
Полдник							
	Суп молочный с макаронными изделиями,200	200	4	6	8	105	171
	Булочка Российская,60	60	11	15	16	287	586
	Чай с молоком,200	200	2	2	7	52	506
Итого за Полдник			17	23	31	444	
Ужин							
	Чай с сахаром,150	150			7	28	411
	Хлеб пшеничный,20	20	2		10	47	
Итого за Ужин			2		17	75	
Итого за день			64	54	257	1523	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

с 05.07.2023

Рацион: 3-7 лет 12 часов

День: четверг

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша "Дружба",200	200		4		35	266
	Какао с молоком,200	200	4	4	17	124	509
	Батон йодированный с маслом сливочным	40/7	4	6	13	127	96
Итого за Завтрак			8	14	30	286	
Второй завтрак							
	Кефир,200	200	6	6	8	118	420
Итого за Второй завтрак			6	6	8	118	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горох),200	200	4	5	15	121	149
	Кнели куриные с рисом,80	80	13	20	5	253	416
	Макаронные изделия отварные,150	150	6	1	36	175	297
	Хлеб ржаной,50	50	3	1	20	99	
	Соус томатный,40	40		2	3	30	462
	Компот из смеси сухофруктов,200	200	1	3	29	120	527
	Хлеб пшеничный,20	20	2		10	47	
Итого за Обед			29	32	118	845	
Полдник							
	Вареники ленивые.180	180	26	21	14	353	331

	Молоко кипяченое, 200, 534	200	6	6	9	120	534
Итого за Полдник			32	27	23	473	
Ужин							
	Напиток из шиповника, 150	150	1		14	71	417
	Хлеб пшеничный, 20	20	2		10	47	
Итого за Ужин			3		24	118	
Итого за день			78	79	203	1840	

МБДОУ д/с № 59

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

с 05.07.2023

Рацион: 3-7 лет 12 часов

День: пятница

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая, 200	200		5		46	270
	Кофейный напиток с молоком, 200	200	3	3	16	106	513
	Батон йодированный с маслом сливочным и сыром 40 96	40/7/10	4	6	13	127	96
Итого за Завтрак			7	14	29	279	
Второй завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (при наличии средств) 200	200	2		6	36	418
Итого за Второй завтрак			2		6	36	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем, 200	200	2	4	10	85	133
	Рагу из птицы, 200	200	13	17	13	255	642

	Помидоры свежие 50 (при наличии средств) ,50	50	1		1	11	643
	Хлеб ржаной,50	50	3	1	20	99	
	Компот из смеси сухофруктов,200	200	1	3	29	120	527
Итого за Обед			20	25	73	570	
Полдник							
	Драчена,100	100	11	20	6	248	318,01
	Булочка молочная 50	50	5	1	29	146	585
	Чай с молоком,200	200	2	2	7	52	506,02
	Хлеб пшеничный,20	20	2		10	47	
	Икра кабачковая,80	80	1	4	6	67	121
Итого за Полдник			21	27	58	560	
Ужин							
	Чай с сахаром,150	150			7	28	411
	Хлеб пшеничный,20	20	2		10	47	
Итого за Ужин			2		17	75	
Итого за день			52	66	183	1520	

Итого за период	586	611	2184	16342	
Среднее значение за период	58,6	61,1	218,4	1634,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	33	53		