

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ «Детский сад

«Улыбка» п. Бабынино

Т.В.Кузнецова

Приказ № 52 от 23.08.2024г.

Приложение N 8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

(осенне-зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	1. Каша пшенная молочная жидкая	150-200	6,76	10,42	25,86	224,94	68

	2.	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4,1	12,65	24,4	227,0	
	3.	Чай с лимоном	150	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Йогурт питьевой	180	4,2	3,75	21,9	142,5	-
<i>обед:</i>	1.	Салат из капусты	50-60	0,55	3,575	2,25	44,345	20
	2.	Гороховый суп с гречками на м/бульоне	180-200	8,2	5,76	23,8	180,48	99
	3.	Тефтели из говядины/сметанный соус	100/10	15,785	13,979	6,699	218,927	105/115a
	4.	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,27	96,70	122
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Омлет натуральный	150-200	13,86	14,73	4,455	205,38	77
	2.	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,54	44,2	-
	3.	Кофейный напиток на молоке	150	4,13	4,54	19,35	130,81	126
Итого за первый день:				67,185	75,244	211,894	1897,812	
День 2								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150-200	6,66	11,0	22,64	216,44	67
	2.	Бутерброд с сыром	40/6	9,652	20,53	20,21	316,37	1
	3.	Чай с лимоном	150	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Сок	100	0,75	0,15	15,15	69,0	130
<i>обед:</i>	1.	Салат из свеклы с чесноком	50-60	0,44	3,55	1,305	38,645	17

	2.	Щи со сметаной на м/бульоне	180-200	1,68	1,34	7,38	49,32	30
	3.	Гуляш с мясом /макароны	130-150/70	6,24	6,56	33,344	221,2	75
	4.	Компот из сухофруктов	180-200	0,94	0	24,27	96,70	122
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Пирожок печеный с начинкой	100	6,83	9,9	29,48	249,18	138
	2.	Какао на молоке	150	5,58	5,76	20,13	152,84	117
<hr/>								
Итого за второй день:				42,932	62,890	202,279	1792,255	
<hr/>								
День 3								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша гречневая молочная жидкая	150-200	7,0	10,40	25,0	222,4	64
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4,1	12,65	24,4	227,0	
	3.	Чай с лимоном	150	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Кефир	150	4,2	6,0	6,3	96,0	-
<i>обед:</i>	1.	Салат из сельди с луком, растительным маслом	40	0,83	3,545	4,25	51,765	18
	2.	Суп крестьянский со сметаной	180-200	2,42	1,62	13,2	92,08	37
	3.	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	3,264	5,264	21,296	172,50	53
	4.	Компот из сухофруктов	180-200	0,94	0	24,27	96,70	122

	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Пудинг рисовый с изюмом	80	6,285	10,121	39,945	277,695	74
	2.	Молоко Фрукт	180	5,04	5,76	7,38	100,8	127
Итого за третий день:				38,239	59,460	194,411	1719,47	
День 4								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша рисовая молочная вязкая	150-200	5,76	3,64	37,14	204,36	70
	2.	Бутерброд с сыром	40/10	9,652	20,53	20,21	316,37	1
	3.	Чай с лимоном	150	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Снежок	100	4,2	3,75	16,5	117,0	-
<i>обед:</i>	1.	Салат из моркови	50-60	0,605	3,545	4,845	52,96	15
	2.	Суп вермишелевый	180-200	3,48	0,54	14,52	85,64	34
	3.	Котлета мясная/карт. пюре	80/100	15,025	9,41	12,4	223,94	99/56
	4.	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,27	96,70	122
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Оладьи с фруктовым джемом	150	10,875	7,425	50,655	301,575	137
	2.	Компот из свежих фруктов	180	6,99	6,99	16,08	62,45	124
Итого за четвертый день:				61,687	59,930	224,99	1843,525	
День 5								

<i>завтрак:</i>	1.	Макаронны с сыром запеченные	150-200	14,28	14,72	38,96	362,58	176
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	400/10	4,1	12,65	24,4	227,0	-
	3.	Кофейный напиток на молоке	150	4,13	4,54	19,35	130,81	126
<i>2-й завтрак</i>		Кефир	100	4,2	4,8	6,0	82,5	-
<i>обед:</i>	1.	Салат из зеленого горошка	50-60	2,545	2,99	4,22	54,045	3
	2.	Суп свекольный со сметаной	180-200	3,74	1,7	10,18	72,82	44
	3.	Тефтели рыбные	100	11,64	4,46	8,032	116,68	90
	4.	Сок	100	0,75	0,15	15,15	69,0	130
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Кондитерское изделие	120	5,2	6,53	26,52	188,67	73
	2.	Какао на молоке	150	0,216	0,126	17,28	106,43	326
	3.	Фрукт						
Итого за пятый день:			54,761	53,106	186,492	1745,735		
День 6								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша молочная «Дружба»	150-200	6,32	10,18	26,34	223,16	66
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4,1	12,65	24,4	227,0	-
	3.	Какао на молоке	150	5,58	5,76	20,13	152,84	117
<i>2-й завтрак</i>		Сок	100	0,75	0,15	15,15	69,0	130
<i>обед:</i>	1.	Салат витаминный с растительным маслом	50-60	0,57	3,575	3,96	50,45	3
	2.	Суп фасолевый	180-200	5,76	0,68	19,16	118,06	45

	3.	Рагу овощное	130-150	3,75	5,085	14,45	126,315	57
	4.	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,27	96,70	122
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	1/2 яйца с салатом	150	21,24	14,58	17,715	290,265	57
	2.	Компот из свежих фруктов	180	6,99	6,99	16,08	62,45	124
Итого за шестой день:				59,96	60,09	198,055	1751,44	
День 7								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша пшенная молочная жидкая	150-200	6,76	10,42	25,86	224,94	68
	2.	Бутерброд с сыром	40/6	9,652	20,53	20,21	316,37	1
	3.	Чай с лимоном	150	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Йогурт питьевой	100	4,2	6,0	6,3	96,0	-
<i>обед:</i>	1.	Салат из консервированной кукурузы	50-60	0,575	3,56	1,72	41,79	22
	2.	Суп рыбный	180-200	12,74	0,6	9,22	105,44	41
	3.	Ленивые голубцы	150	14,62	14,64	18,68	266,42	92
	4.	Компот из свежих фруктов	180	6,99	6,99	16,08	62,45	124
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Булочка	70	6,285	9,428	39,945	277,695	74
	2.	Кофейный напиток на молоке	180	4,13	4,54	19,35	130,81	126
Итого за седьмой день:				70,112	80,808	185,735	1904,445	

День 8								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша пшеничная молочная жидкая	150-200	9,08	10,36	40,18	298,98	189
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4,1	12,65	24,4	227,0	-
	3.	Чай с лимоном	150	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Кефир	100	4,2	3,75	21,9	142,5	-
<i>обед:</i>	1.	Салат из свежих овощей	50-60	0,43	3,55	1,305	38,645	17
	2.	Борщ со сметаной	180-200	3,08	1,74	5,42	64,98	28
	3.	Котлета мясная/карт. пюре	80/130	23,535	5,392	13,216	224,628	89/56
	4.	Компот из свежих фруктов	180	6,99	6,99	16,08	62,45	124
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150	15,72	16,35	49,665	430,95	51
	2.	Молоко	100	0,216	0,126	17,28	106,43	326
<i>Итого за восьмой день:</i>				71,511	65,008	205,92	1979,093	
День 9								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша манная молочная	150-200	6,0	8,2	29,3	215,0	132
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4,1	12,65	24,4	227,0	-
	3.	Чай с лимоном	150	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Снежок	100	4,2	4,8	6,0	82,5	-

<i>обед:</i>	1.	Винегрет	50-60	0,805	2,595	4,2	45,755	2
	2.	Суп картофельный	180-200	1,4	2,6	10,0	66,0	96
	3.	Печень тушеная, с гречневой кашей	25/130	23,595	9,51	3,645	188,43	103
	4.	Компот из свежих фруктов	180	6,99	6,99	16,08	62,45	124
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Омлет с сыром	150/6	13,86	14,73	4,455	205,38	78
	2.	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,54	44,2	-
	3.	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,13	152,84	117
Итого за девятый день:				75,19	93,805	177,12	1672,085	
День 10								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша из овсяных хлопьев молочная	150-200	6,66	11,0	22,64	216,44	67
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4,1	12,65	24,4	227,0	-
	3.	Чай с лимоном	150	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Сок	100	0,75	0,15	15,15	69,0	130
<i>обед:</i>	1.	Салат из квашеной капусты	50-60	0,55	3,575	2,25	44,345	20
	2.	Рассольник на м/бульоне	180-200	8,2	5,76	23,8	180,48	99
	3.	Тефтели из говядины/сметанный соус	100/10	15,785	13,979	6,699	218,927	105/115a

	4.	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,27	96,70	122
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Кондитерское изделие	0,5 /50	6,83	9,9	29,48	249,18	138
	2.	Сок						
	3.	Фрукт	180	5,58	5,76	20,13	152,84	117
Итого за десятый день:				53,555	66,874	197,189	1837,442	
Итого за весь период				595,13	677,21	1984,09	18143,30	
Среднее значение за период				59,51	67,72	198,40	1814,33	

