

Согласовано:
Заведующая МДОУ "Детский сад "Ласточка"
Н.А. Лаптева
с 01 ноября 2024 года

Утверждаю
Директор ООО "Рацион питания"
Т.Г. Копцева
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Сезонность: зима-весна

Возрастная категория: Сад (от 3 до 7 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, мл	Углеводы, гр		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая Пермь	185	9,95	10	26,3	232,7	235
	Чай с сахаром	200	0,2	0,10	9,0	38,00	457
	Батон	40	3	1,16	20,6	104,4	576
	Масло сливочное порциями	5	0,04	4	0,065	33,1	79
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		530	13,7	15,4	66,03	451,2	
Обед	Маринад овощной без томата	50	0,42	4,9	4,7	65,05	430
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	195	3,0	4,4	20,6	89,4	127
	Котлета из говядины	70	9,5	8,61	10,5	170,1	339
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,3	25,7	159,9	256
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	30	0,56	2,20	1,2	20,4	405
	Компот из изюма	180	0,26	0,010	15,74	64,8	494
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,90	0,2	12,3	58,5	573
Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574	
Итого за Обед		705	22,5	25,0	100,7	679,7	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Рагу из овощей 2 вариант	150	6,5	7,6	21,2	223,6	177,419
	Чай с лимоном	180	0,3	0,01	8,5	36,0	459
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Выпечка (расчет по маннику)	50	5,0	8,3	32,4	177,1	550
Итого за Полдник уплотненный		505	16,6	18,6	78,4	545,7	
Итого за день			52,8	59,0	245,2	1676,6	

(лист 2)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с маслом сливочным	185	8,4	9,7	26,3	223,4	234
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Батон	40	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Сыр порциями	5	1,16	2,47	0,0	37,9	75
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
Итого за Завтрак		530	14,56	15,03	68,2	473,7	
Обед	Икра свекольная	50	0,8	2,83	4,3	36,0	53
	Суп картофельный с клецками.	180	2,7	5,4	21,9	142,0	115,144
	Котлеты рыбные любительские из минтая	70	8,75	5,4	17,6	114,8	308
	Пюре картофельное	130	3,60	6,2	7,6	124,6	377
	Кисель из концентрата п/я вит	180	0,0	0,0	18,0	68,2	484
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574	
Итого за Обед		660	19,8	20,4	91,7	595,6	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Запеканка из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	17,2	18,5	60,35	335,77	16,5
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Батон	40	3	1,16	20,6	104,4	576
Итого за Полдник уплотненный		470	23,28	22,25	93,35	524,87	
Итого за день			57,6	57,7	253,3	1594,2	

Рацион: Сад		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	185	7,1	7,52	14,2	187,7	236
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	6,3	10,0	121,0	502
	Батон	40	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Повидло яблочное (порциями)	15	0,06	0,0	13,75	39,3	86
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за Завтрак		540	14,6	15,1	68,7	495,4	
Обед	Икра овощная	50	0,65	1,35	1,9	22,5	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,96	3,1	13,6	80,1	147
	Голубцы ленивые	70	7,7	9,5	2,8	121,1	333
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	135	5,6	7,0	34,3	221,4	208
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,1	75,6	495
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574
Итого за Обед		665	20,4	21,6	93,0	630,7	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Котлета из птицы припущенная	40	6,0	8,25	15,0	123,0	228
	Пюре из гороха с маслом	123	5,9	7,3	38,7	274,4	388
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
Итого за Полдник уплотненный		468	16,9	18,3	78,4	540,6	
Итого за день			51,8	55,1	240,1	1666,7	

Рацион: Сад		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	185	10,3	9,7	27,5	230,4	200
	Чай с лимоном	200	0,33	0,11	9,5	40,0	459
	Батон	40	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Масло сливочное порциями	5	0,04	4,0	0,07	33,1	79
	Фрукты свежие(по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
Итого за Завтрак		530	14,1	15,4	67,5	451,9	
Обед	Морковь отварная (порционно)	50	1,1	1,0	4,5	23,5	392
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,33	3,2	5,0	53,7	95,0
	Гуляш из отварной говядины	80	8,7	11,24	13,6	200	234
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	5,6	35,0	244	302
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,22	16,5	70,2	496
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574
Итого за Обед		675	21,73	21,86	96,9	701,4	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Запеканка капустная с соусом молочным	150	7,0	9,2	22,4	181,3	193, 405
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Выпечка (расчет по пирожку с картофелем)	40	4,0	5,99	31,0	202,6	553
Итого за Полдник уплотненный		495	16,0	18,0	78,1	527,1	
Итого за день			51,8	55,2	242,5	1680,4	

Рацион: Сад		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,24	5,5	26,8	153,8	140
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	83,0	464
	Бутерброд с сыром	50	6,2	7,8	17,4	184,7	64
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		530	12,3	14,6	65,7	464,5	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,4	3,0	4,63	34,0	16
	Суп из овощей со сметаной	185	1,7	5,03	9,4	96,8	116
	Печень, тушенная в соусе сметанном.	70	9,3	6,0	29,0	216,3	359
	Пюре картофельное	130	3,6	6,2	7,6	124,6	377
	Кисель из концентрата п/я вит	180	0,0	0,0	18,0	68,2	484
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574
Итого за Обед		665	18,9	20,8	90,9	649,9	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4	50,5	470
	Маринад овощной без томата	30	0,25	2,96	2,82	39,03	430
	Макароны, запеченные с яйцом.	120	10,2	10,8	49,2	338,0	260
	Чай с лимоном	180	0,3	0,01	8,5	36,0	459
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
Итого за Полдник уплотненный		455	15,6	16,5	76,8	522,0	
Итого за день			46,8	51,9	233,5	1636,4	

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" (рис+пшено) жидкая молочная с маслом	185	8,95	8,4	24,7	205,9	229
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Батон	40	3	1,16	20,6	104,4	576
	Масло сливочное порциями	5	0,04	4,0	0,07	33,1	79
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		530	14,1	15,0	67,0	450,4	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком.	50	1,25	3,15	4,15	50,0	42
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,32	3,2	5,0	53,7	95,0
	Котлета "Детская"	70	6,1	5,4	8,1	140,0	TK № 50
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	6,6	35,0	216,3	302
	Соус томатный	30	0,3	0,98	1,38	15,57	419
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,1	75,6	495
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574
Итого за Обед		695	20,5	20,0	94,0	661,2	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Омлет с морковью и сл. маслом	135	10,2	15,2	9,5	196,1	273
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,90	0,2	12,3	58,5	573
	Ватрчка с повидлом	50	5,0	7,75	49,2	268,1	530
Итого за Полдник уплотненный		490	20,2	25,7	83,4	607,4	
Итого за день			54,8	60,7	244,4	1719,0	

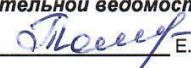
Рацион: Сад		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	185	10,04	10,7	25,1	218,0	227
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,1	0,3	15	46,9	376
	Батон	40	3	1,16	20,6	104,4	576
	Сыр порциями	5	1,16	2,47	0,0	37,9	75
	Фрукты свежие(по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
Итого за Завтрак		530	14,7	15,07	70,46	451,2	
Обед	Морковь отварная (порционно)	50	1,1	1,0	4,5	23,5	392
	Рассольник ленинградский со сметаной	185	2,0	3,3	12,5	102,3	100
	Биточки или котлеты рыбные	70	9,8	7,0	24,6	187,5	240
	Пюре картофельное	130	3,6	6,2	7,6	124,6	377
	Компот из изюма	180	0,26	0,010	15,74	64,8	494
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574
Итого за Обед		665	20,7	18,1	87,3	612,7	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по йогурту)	100	2,9	2,5	14,3	50,5	470
	Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким	150	17,2	15,3	45,7	345,6	286, 406
	Чай с лимоном	180	0,3	0,01	8,5	36,0	459
	Батон	40	3,0	1,16	20,6	104,4	576
Итого за Полдник уплотненный		470	23,4	18,97	89,1	536,5	
Итого за день			58,8	52,1	246,8	1600,4	

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным.	185	8,04	6,9	27,95	190,0	230
	Чай с сахаром	200	0,2	0,10	9,0	38,0	457
	Бутерброд "Пикантный"	50	5,0	8,4	20,0	175,0	26
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		535	13,7	15,5	67,1	446,0	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	3,05	3,75	45,5	34
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	2,1	2,9	6,4	105,7	104
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	70	7,0	9,9	11,2	151,2	241
	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,7	4,5	25,3	180,8	205
	Напиток из шиповника	180	0,6	0,24	16,5	70,2	496
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,90	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,00	0,4	10,0	51,5	574
Итого за Обед		665	19,02	21,19	85,45	663,4	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Биточки картофельные, запеченные с соусом сметанным	150	7,32	8,15	28,3	187,3	21*3, 408
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Кекс столичный	50	4,4	6,25	24	224	
Итого за Полдник уплотненный		480	14,8	17,0	64,7	496,0	
Итого за день			47,6	53,7	217,2	1605,4	

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая Пермь	185	9,95	10,0	26,3	232,7	235
	Чай с лимоном	200	0,33	0,11	9,5	40,0	459
	Батон	40	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,62	0,07	33,1	79
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
Итого за Завтрак		530	13,7	15,3	66,2	454,2	
Обед	Маринад овощной с томатом	50	0,7	5	4,5	65,0	429
	Суп картофельный с яичными хлопьями со сметаной	185	3	6	24,2	162,1	114
	Кнели рыбные припущенные(минтай)	70	9,0	1	4,2	52,0	302
	Капуста тушеная свежая	130	3,5	4,4	13,0	110,0	321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,1	75,6	495
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574
Итого за Обед		665	20,6	17,09	86,3	574,7	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Макаронник с печенью и соусом молочным	150	10,9	15,1	53,7	389,4	264, 405
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,90	0,2	12,3	58,5	573
Итого за Полдник уплотненный		455	15,9	17,9	78,4	532,6	
Итого за день			50,2	50,3	230,9	1561,5	

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	9,84	10,2	21,0	156,0	139
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	6,3	10,0	121,0	502
	Батон	40	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Повидло яблочное (порциями)	15	0,06	0,0	13,75	39,3	86
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		535	17,3	17,76	75,45	463,7	
Обед	Икра свекольная	50	0,8	2,83	4,3	36,0	53
	Суп из овощей со сметаной	185	1,43	2,03	9,4	96,8	116
	Котлета "Здоровье"	70	10,1	9,6	24,5	203,3	53
	Пюре картофельное	130	3,6	6,2	7,6	124,6	377
	Кисель из концентрата п/я вит	180	0,0	0,0	18,0	68,2	484
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	25	2,0	0,4	10,0	51,5	574
Итого за Обед		665	19,9	21,3	86,1	638,9	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Фрикадельки в соусе	60	6,7	9,4	27,8	208,6	280
	Рис отварной	100	4,5	5,8	25,9	177,2	385
	Чай с лимоном	180	0,3	0,1	8,54	36,0	459
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	25	1,90	0,2	12,3	58,5	573
Итого за Полдник уплотненный		465	16,3	18,0	78,54	530,8	
Итого за день			53,46	57,02	240,09	1633,4	
Итого за период			525,6	552,7	2393,9	16374,0	
Среднее значение за период			52,6	55,27	239,39	1637,4	

Все изменения по меню фиксируются ежедневно в накопительной ведомости за месяц.

Составил Технолог ООО "Рацион питания"  Е.В. Толстых

Меню разработано согласно 1. Единому Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений. Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера" Минздрава России. Пермь 2021 год; 2. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях по разработке инженера-технолога Гращенкова Д.В. Екатеринбург 2011 год.