

Согласовано:
Заведующая МДОУ "Детский сад "Ласточка"
И.А. Лаптева
с 01 июня 2025 год

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

Меню приготавливаемых блюд

Сезонность: лето-осень

Возрастная категория: Сад (3-6 лет)

Неделя: 1

День: первый

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	9,7	11	25,3	250	234
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Батон	35	3,0	1,16	20,56	104,4	576
	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,7	0,07	33,1	79
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		525	13,44	16,06	65,33	468,5	
Обед	Огурец свежий (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Суп картофельный с горохом и гречками	195	3,0	2,3	14,7	89,4	102
	Биточки рубленые из птицы	70	8,4	8,4	26,1	217,5	372
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,3	25,64	160	256
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	20	0,37	1,0	0,8	13,6	405
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	180	0,09	0,09	9,98	41,4	486
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
Итого за Обед	Хлеб ржаной	25	2,0	3,3	8,0	43,0	574
		695	21,01	21,44	98,17	629,4	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Рагу из овощей с кабачками	130	6,0	7	17,5	170,0	178
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Выпечка (расчёт по ватрушке с повидлом)	40	5,1	6,2	30,0	214,6	530
Итого за Полдник уплотненный		495	16,3	17,8	73,0	534,1	
Итого за день			50,8	55,3	236,5	1632,0	

(лист 2)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	185	9	10	23,4	215,2	236
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	460
	Батон	35	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Сыр порциями	5	1,45	3,1	0,00	48	75
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338
Итого за Завтрак		525	15,45	15,96	65,26	475,6	
Обед	Салат из свежих помидоров с растительным маслом.	50	0,5	3,2	1,8	37,0	17
	Борщ из свежей капусты, с картофелем и сметаной.	185	1,4	3,2	5	101,5	95,02
	Кнели из минтая припущенные	70	9,8	4,8	34,2	138,0	302
	Пюре картофельное	130	3,5	6,3	7,6	125,8	377
	Напиток лимонный.	180	0,09	0,0	11,78	83,7	54-33хн
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,33	8,0	43,0	574
Итого за Обед		665	19,29	22,83	80,38	587,95	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Запеканка из творога(расчёт по запеканке с печеньем)	100	9,55	11,7	44	312,5	223
	Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,4	66	471
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
Итого за Полдник уплотненный		440	15,8	17,6	77,7	526,0	
Итого за день			50,5	56,4	223,3	1589,6	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	185	7	10	22	197	235
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	2,9	4,0	6,0	90,0	502
	Батон	35	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Повидло яблочное	15	0,06	0,0	10,0	39,3	86
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		535	13,46	15,26	68,66	473,7	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком и растительным	50	0,4	3,0	1,3	34,0	15
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,1	3,0	17,1	95,5	104
	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	75	6,7	4,6	10,3	130,2	280
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	5	35,0	244	302
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	180	0,09	0,09	9,98	41,4	486
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,3	8,0	43,0	574
Итого за Обед		670	18,8	21,0	93,65	647,1	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	40	7,0	8,3	26,0	133,0	295
	Картофель отварной с маслом	105	3	4,2	23,3	182,5	152
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,27	0,09	8,54	36,0	376
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
Итого за Полдник уплотненный		470	15,2	17,1	73,8	461,0	
Итого за день			47,42	53,34	236,15	1581,80	

(лист 4)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	185	10,3	10	27,5	233	232
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Батон	35	3,0	1,16	20,56	104,4	576
	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,7	0,07	33,1	79
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338
Итого за Завтрак		525	13,9	15,4	67,2	452,5	
Обед	Помидор свежий (порциями)	50	0,6	0,1	1,9	11,0	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,2	3,2	13,6	82,0	129
	Котлета из говядины	70	5,2	6	13,3	149	268
	Рис отварной	130	6,9	6,4	21,9	218,5	385
	Напиток апельсиновый.	180	0,01	0,0	21,8	83,7	54-33хн
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,3	8,0	43,1	574
Итого за Обед		660	18,9	21	92,5	646,32	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Котлеты морковные	120	6,6	6,0	23,4	150,3	190
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	20	0,37	1,0	0,8	13,6	405
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Пирожки печёные с яблоками	40	3,2	5,6	29,6	201	535; 564
Итого за Полдник уплотненный		505	15,4	17,2	79,3	514,4	
Итого за день			48,2	53,6	239,0	1613,2	

Рацион: Сад		Неделя: 1		День: пятый			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,36	5,22	29	168,6	54-20к
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,27	0,09	8,54	36,0	376
	Бутерброд "Пикантный"	35	8,7	11	12,4	218,7	2
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		515	15,83	16,41	60,04	466,3	
Обед	Огурец свежий (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Суп из овощей со сметаной	185	1,7	2	9,4	96,8	116
	Запеканка картофельная с печенью и соусом томатным	200	13,1	14,2	52	391,0	354
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	180	0,09	0,09	9,98	41,4	486
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,3	8,0	43,0	574
Итого за Обед		665	19,2	21,6	92,3	636,7	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Салат из капусты белокочанной.	50	0,5	3,0	1,55	35,0	1
	Макаронны, запеченные с сыром	120	10,6	10	52	352	261
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
Итого за Полдник уплотненный		495	16,2	17,6	78,9	534,5	
Итого за день			51,3	55,7	231,2	1637,5	

Рацион: Сад		Неделя: 2		День: первый			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	185	9	8	32	226	227
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	460
	Батон	35	3	1,16	20,6	104,4	576
	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,7	0,07	33,1	79
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак			13,6	14,16	64,2	427,5	
Обед	Салат витаминный	50	0,6	2,55	2,8	36,5	2
	Суп картофельный с яичными хлопьями и сметаной.	185	3,7	1	12,3	89,5	112
	Зразы Школьные	70	4,2	7,3	18	172,2	101
	Рис припущенный с овощами	130	6,00	6	29	201	36
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	180	0,09	0,09	9,98	41,4	486
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	2,66	8,0	43,0	574
Итого за Обед		665	18,6	21,6	92,1	642,6	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Котлеты из овощей с маслом	93	4,0	3	12,4	162,6	187
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,3	0,1	8,54	36,0	376
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Сдоба обыкновенная	40	7,0	10,7	41,3	232,0	421
Итого за Полдник уплотненный		458	16,2	18,3	78,2	540,1	
Итого за день			48,4	54,1	234,5	1610,2	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша "Дружба" (рис+ пшено) жидкая молочная с маслом	185	9	10	26,7	218,0	229
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Батон	35	3,0	1,16	20,6	104,4	576
	Сыр порциями	5	1,45	3,1	0,00	48	75
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338
Итого за Завтрак			14,1	14,8	66,4	452,4	
Обед	Помидор свежий (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	148
	Свекольник со сметаной	205	1,85	5,7	12,2	174,0	98
	Биточки рыбные из минтая	70	9,0	3,6	28,0	166,0	307
	Пюре картофельное	130	3,5	6,3	7,6	125,8	377
	Напиток апельсиновый.	200	0,1	0	24,2	93,0	54-33хн
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,3	8,0	43,0	574
Итого за Обед		685	19	21	93,9	671,8	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Голубцы ленивые	50	7	8	24,0	220	333
	Макаронные изделия отварные	100	4	4,2	25,4	155	256
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	30	0,6	1,5	1,2	20,4	405
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
Итого за Полдник уплотненный		505	16,8	18,3	76,1	544,9	
Итого за день			49,9	54,1	236,4	1669,1	

(лист 8)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным.	185	6	6,4	30,6	210	230
	Чай со смородиной и сахаром	180	0,3	0	7,0	28,0	54-6ги
	Бутерброд "Пикантный"	40	7,0	8,5	18,0	170,0	2
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		505	13,8	15	65,7	451	
Обед	Огурец свежий (порциями)	50	0,35	0,05	1	5,5	148
	Суп картофельный с горохом и гренками	195	3,0	3,6	15,7	90,0	102
	Котлеты с кабачками	70	5,0	6,3	20,0	183,2	55
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,1	5,6	23,2	204,4	302
	Соус томатный	30	0,3	0,97	1,4	15,6	419
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	180	0,1	0,1	10	41,4	486
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	2,4	8,0	43,0	574
Итого за Обед		705	18,9	21,0	91,3	642,1	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Омлет натуральный с маслом	82	8	6	23	199,0	268
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Кекс "Детский"	40	3,0	7,5	30,0	195,0	549
Итого за Полдник уплотненный		447	16,1	18,1	78,3	541,5	
Итого за день			48,8	54,1	235,3	1634,6	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	185	7	10	22	197	235
	Чай с лимоном	180	0,3	0,1	8,54	36,0	459
	Батон	35	3,0	1,16	20,56	104,4	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,7	0,07	33,1	79
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338
Итого за Завтрак		505	13,6	15,4	65,7	451	
Обед	Салат из свежих помидоров.	50	0,5	3,1	2	37,0	17
	Уха из минтая с крупой	180	3	1,7	23	146,0	121
	Биточки рубленные из птицы	70	8,4	8,4	26,1	217,6	372
	Капуста тушёная.	130	2,6	3	10,0	90,0	380
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	180	0,09	0,09	10	41,4	486
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,3	8,0	43,0	574
Итого за Обед		660	18,6	21,6	91,1	634,0	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Огурец свежий (порциями)	20	0,14	0,02	0,4	2,2	148
	Макаронник с курой	100	11	13,0	62,5	370,0	263
	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	20,6	419
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
Итого за Полдник уплотненный		475	16,5	18,6	89,6	540,3	
Итого за день			48,7	55,6	246,4	1625,3	

(лист 10)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	10,0	10,2	21,0	160,0	139
	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	2,9	4,0	6,0	90,0	502
	Батон	35	3,0	1,16	20,56	104,4	576
	Повидло яблочное (порциями)	15	0,06	0,0	10,0	45,3	86
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		530	16,5	15,5	67,7	442,7	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,5	3,1	1,8	36,5	18
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,1	5,4	17,2	130,0	104
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	7,2	2,1	19	120	297
	Рис отварной	130	6,0	6,4	21,9	218,5	385
	Напиток лимонный.	180	0,09	0,0	11,8	83,7	54-33хн
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
	Хлеб ржаной	25	2,0	3,3	8,0	43,0	574
Итого за Обед		675	18,9	22,3	91,7	690,7	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный(по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,5	8,75	34,5	211,5	357
	Пюре картофельное	120	3,24	5,8	7,0	116,1	377
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,27	0,09	8,54	36,0	376
	Хлеб пшеничный	25	2,0	2,0	12,0	59,0	573
Итого за Полдник уплотненный		495	16,9	19,1	66,0	473,1	
Итого за день			52,3	56,9	225,4	1606,5	
Итого за период			496,2	548,9	2344,2	16199,8	
Среднее значение за период			49,6	54,9	234,4	1620,0	

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

Составил Технолог ООО "Рацион питания"

Е.В. Толстых

Меню разработано согласно 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; Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях по разработке инженера-технолога Гращенкова Д.В. Екатеринбург 2011 год.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061615

Владелец Лаптева Надежда Анатольевна

Действителен с 30.09.2024 по 30.09.2025