

«Утверждаю»  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №14»

Л.Л. Борисова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МАДОУ "Детский сад №14"

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: осеннее-зимний 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с маслом 3-7 года	45	3	12	17	126	1,01
	чай с сахаром 3-7 лет	200			7	27	411,01
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша жидкая (гречневая, овсяная, пшено)	210	5	6	32	198	199
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>455</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>56</b>	<b>351</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные 3-7 года	100			11	50	418,01
	Печенье сахарное 3-7 года	15	2	3	13	87	516,01
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>115</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	<b>137</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 3-7 года	200	11	10	36	190	88,01
	Голубцы ленивые 3-7 года	200	17	17	20	310	315,01
	Компот из сушеных фруктов 3-7 года	200			12	45	394,01
	Хлеб ржаной 3-7 года	38	3		16	84	0,45
	<b>Итого за Обед</b>	<b>638</b>	<b>31</b>	<b>27</b>	<b>84</b>	<b>629</b>	
Полдник	Блинчики (3-7 лет) с джемом, повидлом, медом, вареньем	170	8	5	57	299	430
	Какао с молоком 3-7 лет	200	4	4	15	107	416
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>72</b>	<b>406</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 578</b>	<b>53</b>	<b>57</b>	<b>236</b>	<b>1523</b>		

Рацион: осеннее-зимний 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с маслом 3-7 года (Осенне-зимний)	45	3	12	17	126	1,01
	чай с сахаром 3-7 лет (Осенне-зимний)	200			7	27	411,01
	Каша вязкая с маслом (или сахаром) 1-3 года - Каша пшеничная вязкая (Осенне-зимний)	155	8	9	31	231	182
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>11</b>	<b>21</b>	<b>55</b>	<b>384</b>	
Завтрак 2	Йогурт 3- 7 года (Осенне-зимний)	180	7	3	11	103	514,01
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	<b>103</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной 3-7 года (Осенне-зимний)	200	5	7	10	127	82,01
	Котлеты, биточки, шницели рубленные 3-7 года (Осенне-зимний)	80	13	14	9	202	299,01
	Пюре картофельное 3-7 года	150	4	5	25	164	339,01
	Салат из белокочанной капусты 3-7 года	60	2	5	11	95	21,01
	Хлеб ржаной 3-7 года (Осенне-зимний)	38	3		16	84	0,45
	Компот из сушеных фруктов 3-7 года (Осенне-зимний)	200			12	45	394,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>728</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	<b>83</b>	<b>717</b>	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом 3-7 года (Осенне-зимний)	160	18	11	24	190	251,02
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет (Осенне-зимний)	200	3	3	12	85	414
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>36</b>	<b>275</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 668</b>	<b>66</b>	<b>69</b>	<b>185</b>	<b>1479</b>	

Рацион: осеннее-зимний 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Бутерброды с маслом 3-7 года (Осенне-зимний)	45	3	12	17	126	1,01
	чай с сахаром 3-7 лет (Осенне-зимний)	200			7	27	411,01
	Каша вязкая молочная «Дружба» 3-7 лет (Осенне-зимний)	200	6	8	28	201	168,01
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	445	9	20	52	354	
<b>Завтрак 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные 3-7 года (Осенне-зимний)	100			11	50	418,01
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100			11	50	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем 3-7 года (Осенне-зимний)	200	9	11	11	147	73,01
	Бефстроганов из отварного мяса 3-7 года (Осенне-зимний)	70	10	13	5	176	294,01
	Макаронные изделия отварные 3-7 года	150	5	3	29	160	218,01
	Салат из моркови с чесноком 3 - 7 лет	60	1	3	5	52	42,01
	Компот из сушеных фруктов 3-7 года (Осенне-зимний)	200			12	45	394,01
	Хлеб ржаной 3-7 года (Осенне-зимний)	38	3		16	84	0,43
	<b>Итого за Обед</b>	718	28	30	78	664	
<b>Полдник</b>	Рагу из овощей 3 -7 лет (Осенне-зимний)	100	4	8	20	169	148,01
	Рыба соленая (порциями 3-7 года (Осенне-зимний)	60	13	5		88	8,01
	Хлеб пшеничный 3-7 года (Осенне-зимний)	60	5	1	29	82	0,1
	чай с сахаром 3-7 лет (Осенне-зимний)	200			7	27	411,01
	Яблоко 3-7 года (Осенне-зимний)	180	1	1	16	75	511,01
<b>Итого за Полдник</b>	600	23	15	72	441		
<b>Итого за день</b>		1 863	60	65	213	1509	



Рацион: осенне-зимний 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с маслом 3-7 года (Осенне-зимний)	45	3	12	17	126	1,01
	Омлет натуральный 3-7 лет (Осенне-зимний)	85	8	14	2	126	229
	Салат из горошка зеленого консервированного 3-7 года	60	2	3	5	56	10,01
	чай с сахаром 3-7 лет (Осенне-зимний)	200			7	27	411,01
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		390	13	29	31	335
Завтрак 2	Йогурт 3- 7 года (Осенне-зимний)	180	7	3	11	103	514,01
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		180	7	3	11	103
Обед	Суп «Крестьянский» 3-7 лет (Осенне-зимний)	200	8	11	18	202	169
	Плов с мясом 3-7 года (Осенне-зимний)	210	43	41	37	340	321,01
	Салат из свеклы 3-7 года (Осенне-зимний)	60	1	4	6	65	34,01
	Хлеб ржаной 3-7 года	38	3		16	84	0,45
	Кисель из концентрата 3-7 года (Осенне-зимний)	200			22	60	401,01
	<b>Итого за Обед</b>		708	55	56	99	751
Полдник	Котлеты морковные с маслом 3-7 года (Осенне-зимний)	105	29	29	25	476	151,02
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет (Осенне-зимний)	200	3	3	12	85	414
	<b>Итого за Полдник</b>		305	32	32	37	561
<b>Итого за день</b>		1 583	107	120	178	1750	

Рацион: осеннее-зимний 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с маслом 3-7 года (Осенне-зимний)	50	3	13	19	140	1,01
	чай с сахаром 3-7 лет (Осенне-зимний)	200			7	27	411,01
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша пшеничная жидкая (Осенне-зимний)	200	9	10	38	263	199
<b>Итого за Завтрак 1</b>		450	12	23	64	430	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные 3-7 года (Осенне-зимний)	100			11	50	418,01
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11	50
Обед	Суп бобовый 3-7 лет (Осенне-зимний)	200	12	17	14	258	87,01
	Котлеты рыбные любительские с маслом 3-7 лет (Осенне-зимний)	80	53	5	5	284	272
	Пюре картофельное 3-7 года (Осенне-зимний)	160	5	6	27	175	339,01
	кусочек соленого огурца 3-7 лет (Осенне-зимний)	60			2	8	70
	Компот из сушеных фруктов 3-7 года (Осенне-зимний)	200			12	45	394,01
	Хлеб ржаной 3-7 года (Осенне-зимний)	38	3		16	84	0,43
<b>Итого за Обед</b>		738	73	28	76	854	
Полдник	Булочка "К чаю" 3-7 года (Осенне-зимний)	70	6	5	38	216	472,01
	Какао с молоком 3-7 лет (Осенне-зимний)	200	4	4	15	107	416
	Банан 3-7 года (Осенне-зимний)	150	2	1	32	100	510,01
<b>Итого за Полдник</b>		420	12	10	85	423	
<b>Итого за день</b>		1 708	97	61	236	1757	

Рацион: осеннее-зимний 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с маслом 3-7 года (Осенне-зимний)	50	3	13	19	140	1,01
	Каша вязкая с маслом (или сахаром) 3-7 лет - Каша овсяная "Геркулес" вязкая (Осенне-зимний)	205	10	12	35	285	182
	чай с сахаром 3-7 лет (Осенне-зимний)	200			7	27	411,01
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>455</b>	<b>13</b>	<b>25</b>	<b>61</b>	<b>452</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные 3-7 года (Осенне-зимний)	100			11	50	418,01
	Печенье сахарное 3-7 года (Осенне-зимний)	15	2	3	13	87	516,01
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>115</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	<b>137</b>	
Обед	Суп рыбный 3-7 года (Осенне-зимний)	200	12	5	14	150	95,01
	Каша перловая рассыпчатая 3-7 года (Осенне-зимний)	150	5	1	33	158	0,38
	Гуляш из отварного мяса 3-7 года (Осенне-зимний)	70	9	9	3	103	293,01
	Салат из белокочанной капусты 3-7 года (Осенне-зимний)	60	2	5	11	95	21,01
	Компот из сушеных фруктов 3-7 года (Осенне-зимний)	200			12	45	394,01
	Хлеб ржаной 3-7 года (Осенне-зимний)	38	3		16	84	0,43
<b>Итого за Обед</b>	<b>718</b>	<b>31</b>	<b>20</b>	<b>89</b>	<b>635</b>		
Полдник	Оладьи (3-7 лет) с джемом, повидлом, вареньем (Осенне-зимний)	130	25	22	57	233	432
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет (Осенне-зимний)	200	3	3	12	85	414
<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>69</b>	<b>318</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 618</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>243</b>	<b>1542</b>		



Рацион: осеннее-зимний 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с маслом 3-7 года (Осенне-зимний)	50	3	13	19	140	1,01
	чай с сахаром 3-7 лет (Осенне-зимний)	200			7	27	411,01
	Каша вязкая с маслом (или сахаром) 3-7 лет - Каша манная вязкая (Осенне-зимний)	205	9	9	38	274	182
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>455</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>64</b>	<b>441</b>	
Завтрак 2							
	Йогурт 3- 7 года (Осенне-зимний)	180	7	3	11	103	514,01
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	<b>103</b>	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 3-7 года (Осенне-зимний)	200	11	10	12	179	89,01
	Капуста тушеная (3-7) (Осенне-зимний)	150	5	5	17	113	143
	Тефтели мясные 3-7 года	80	9	13	11	194	304,01
	Хлеб ржаной 3-7 года (Осенне-зимний)	38	3		16	84	0,45
	Кисель из концентрата 3-7 года (Осенне-зимний)	200			22	60	401,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>668</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>78</b>	<b>630</b>		
Полдник							
	Вареники ленивые (отварные) 3-7 лет с маслом (Осенне-зимний)	105	52	17	242	206	244
	Какао с молоком 3-7 лет (Осенне-зимний)	200	4	4	15	107	416
	Яблоко 3-7 года	180	1	1	16	75	511,01
<b>Итого за Полдник</b>	<b>485</b>	<b>57</b>	<b>22</b>	<b>273</b>	<b>388</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 788</b>	<b>104</b>	<b>75</b>	<b>426</b>	<b>1562</b>		

Рацион: осенне-зимний 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с маслом 3-7 года (Осенне-зимний)	50	3	13	19	140	1,01
	чай с сахаром 3-7 лет (Осенне-зимний)	200			7	27	411,01
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша рисовая жидкая (Осенне-зимний)	210	7	10	35	255	199
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	460	10	23	61	422	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные 3-7 года (Осенне-зимний)	100			11	50	418,01
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100			11	50	
Обед	Борщ со сметаной и мясом 3-7 года (Осенне-зимний)	200	6	7	9	131	68,01
	Бефстроганов из печени 3-7 года (Осенне-зимний)	80	14	7	9	153	294,03
	Каша гречневая рассыпчатая 3-7 года (Осенне-зимний)	150	6	2	29	89	0,37
	Салат из свеклы 3-7 года (Осенне-зимний)	60	1	4	6	65	34,01
	Хлеб ржаной 3-7 года (Осенне-зимний)	38	3		16	84	0,43
	Компот из сушеных фруктов 3-7 года (Осенне-зимний)	200			12	45	394,01
	<b>Итого за Обед</b>	728	30	20	81	567	
Полдник	Макароны отварные с сыром 3-7 лет (Осенне-зимний)	200	10	5	42	201	220
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет (Осенне-зимний)	200	3	3	12	85	414
	Хлеб пшеничный 3-7 года (Осенне-зимний)	60	5	1	29	82	0,1
	<b>Итого за Полдник</b>	460	18	9	83	368	
<b>Итого за день</b>	1 748	58	52	236	1407		



Рацион: осеннее-зимний 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с сыром 3-7 лет (Осенне-зимний)	60	7	8	19	182	3
	Яйца вареные 3-7 года (Осенне-зимний)	40	6	6		79	227,01
	чай с сахаром 3-7 лет (Осенне-зимний)	200			7	27	411,01
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>300</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>288</b>	
Завтрак 2	Йогурт 3- 7 года (Осенне-зимний)	180	7	3	11	103	514,01
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	<b>103</b>	
Обед	Свекольник со сметаной 3-7 года (Осенне-зимний)	200	20	19	18	325	62,01
	рагу овощное с мясом 3-7 лет (Осенне-зимний)	220	17	19	15	232	89
	напиток из сока 3-7 года (Осенне-зимний)	200			16	61	515,01
	Хлеб ржаной 3-7 года (Осенне-зимний)	38	3		16	84	0,43
	<b>Итого за Обед</b>	<b>658</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>65</b>	<b>702</b>	
Полдник	Сырники из творога с маслом и повидлом 3-7 лет (Осенне-зимний)	130	28	23	31	438	245
	Какао с молоком 3-7 лет (Осенне-зимний)	200	4	4	15	107	416
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>32</b>	<b>27</b>	<b>46</b>	<b>545</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 468</b>	<b>92</b>	<b>82</b>	<b>148</b>	<b>1638</b>		

Рацион: осеннее-зимний 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с маслом 3-7 года (Осенне-зимний)	50	3	13	19	140	1,01
	чай с сахаром 3-7 лет (Осенне-зимний)	200			7	27	411,01
	Каша вязкая с маслом (или сахаром) 3-7 лет - Каша ячневая вязкая (Осенне-зимний)	200	1	3	4	43	182
<b>Итого за Завтрак 1</b>		450	4	16	30	210	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные 3-7 года (Осенне-зимний)	100			11	50	418,01
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11	50
Обед	Щи из квашеной капусты 3-7 года (Осенне-зимний)	200	7	10	12	166	76,01
	Суфле из рыбы 3-7 лет (Осенне-зимний)	90	68	51	4	435	284
	Пюре картофельное 3-7 года (Осенне-зимний)	160	5	6	27	175	339,01
	Салат из моркови с чесноком 3 - 7 лет (Осенне-зимний)	60	1	3	5	52	42,01
	Компот из сушеных фруктов 3-7 года (Осенне-зимний)	200			12	45	394,01
	Хлеб ржаной 3-7 года (Осенне-зимний)	38	3		16	84	0,43
<b>Итого за Обед</b>		748	84	70	76	957	
Полдник	Пудинг манный с повидлом 3-7 (Осенне-зимний)	200					209
	чай с сахаром 3-7 лет (Осенне-зимний)	200			7	27	411,01
	Банан 3-7 года (Осенне-зимний)	150	2	1	32	100	510,01
	<b>Итого за Полдник</b>		550	2	1	39	127
<b>Итого за день</b>		1 848	90	87	156	1344	
<b>Итого за период</b>		16 870	801	741	2257	15511	
<b>Среднее значение за период</b>			80,1	74,1	225,7	1551,1	

Составил \_\_\_\_\_ Завхоз

Утвердил \_\_\_\_\_