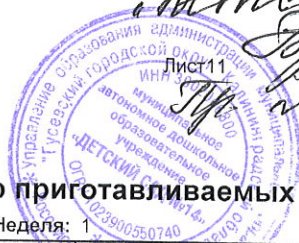


Утверждаю
Заведующий МАДОУ
"Детский сад №14"
Евг. А. Борисова
Т.И. от 16.01.2022



МАДОУ "Детский сад №14"

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: весенне-летний 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 (Весенне-летний)	45	3	12	17	126	1,01
	Сыр (порциями)	12	3	3		105	7
	чай с сахаром 3-7 лет (Весенне-летний)	200			7	27	411,01
	Суп молочный с крупой кукурузной 3-7 лет (Весенне-летний)	200	2	3	8	140	101
Итого за Завтрак 1			8	18	32	398	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 3-7 года (Весенне-летний)	100			11	50	418,01
	Вафли (Весенне-летний)	30	1	1	23	85	
Итого за Завтрак 2			1	1	34	135	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем 3-7 года (Весенне-летний)	200	9	11	11	147	73,01
	Каша гречневая рассыпчатая 3-7 года	150	6	2	29	89	0,37
	Гуляш из отварного мяса 3-7 года (Весенне-летний)	70	9	9	3	103	293,01
	Салат из горошка зеленого консервированного 3-7 года	60	2	3	5	56	10,01
	Компот из сушеных фруктов 3-7 года	200			12	45	394,01
	Хлеб ржаной 3-7 года (Весенне-летний)	38	3		16	84	0,45
Итого за Обед			29	25	76	524	
Полдник							
	Блинчики (3-7 лет) с джемом, повидлом, медом, вареньем (Весенне-летний)	170	5	3	38	203	430
	Какао с молоком 3-7 лет (Весенне-летний)	200	4	4	15	107	416
Итого за Полдник			9	7	53	310	
Итого за день			47	51	195	1367	

Рацион: весенне-летний 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 (Весенне-летний)	45	3	12	17	126	1,01
	чай с сахаром 3-7 лет (Весенне-летний)	200			7	27	411,01
	Каша вязкая молочная «Дружба» 3-7 лет (Весенне-летний)	200	6	8	28	201	168,01
Итого за Завтрак 1			9	20	52	354	
Завтрак 2							
	Йогурт 3- 7 года (Весенне-летний)	180	7	3	11	103	514,01
Итого за Завтрак 2			7	3	11	103	
Обед							
	Хлеб пшеничный 3-7 года	20	2		10	47	0,1
	Рассольник ленинградский со сметаной 3-7 года (Весенне-летний)	200	5	7	10	127	82,01
	рагу овощное с мясом 3-7 лет	220	19	21	16	256	89
	Кисель из концентрата 3-7 года (Весенне-летний)	200			22	60	401,01
	Хлеб ржаной 3-7 года (Весенне-летний)	38	3		16	84	0,45
Итого за Обед			29	28	74	574	
Полдник							
	Вареники ленивые (отварные) 3-7 лет с маслом (Весенне-летний)	105	55	18	254	217	244
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет (Весенне-летний)	200	3	3	15	93	414
Итого за Полдник			58	21	269	310	
Итого за день			103	72	406	1341	

Рацион: весенне-летний 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с маслом 3-7 года (Весенне-летний)	45	3	12	17	126	1,01
	чай с сахаром 3-7 лет (Весенне-летний)	200			7	27	411,01
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша манная жидкая (Весенне-летний)	200	8	9	32	242	199
Итого за Завтрак 1			11	21	56	395	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные 3-7 года (Весенне-летний)	100			11	50	418,01
	Итого за Завтрак 2					11	50
Обед	Плов с мясом 3-7 года (Весенне-летний)	210	43	41	37	340	321,01
	Борщ со сметаной и мясом 3-7 года (Весенне-летний)	200	4	5	6	85	68,01
	Салат из свеклы 3-7 года	60	1	4	6	65	34,01
	Компот из сушеных фруктов 3-7 года (Весенне-летний)	200			12	45	394,01
	Хлеб ржаной 3-7 года (Весенне-летний)	38	3		16	84	0,45
Итого за Обед			51	50	77	619	
Полдник	Макароны отварные с сыром 3-7 лет (Весенне-летний)	200	10	5	42	201	220
	Какао с молоком 3-7 лет (Весенне-летний)	200	4	4	15	107	416
Итого за Полдник			14	9	57	308	
Итого за день			76	80	201	1372	

Рацион: весенне-летний 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Бутерброды с маслом 3-7 года (Весенне-летний)	45	3	12	17	126	1,01
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет (Весенне-летний)	200	3	3	15	93	414
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша овсяная "Геркулес" жидкая (Весенне-летний)	200	9	11	32	145	199
Итого за Завтрак 1			15	26	64	364	
Завтрак 2							
	Кефир, простокваша, ряженка, айран (Весенне-летний)	180	5	6	7	106	420
Итого за Завтрак 2			5	6	7	106	
Обед							
	Хлеб ржаной 3-7 года (Весенне-летний)	38	3		16	84	0,45
	Суп бобовый 3-7 лет (Весенне-летний)	200	15	8	29	185	87,01
	Капуста тушеная (3-7) (Весенне-летний)	150	5	5	17	113	143
	Тефтели мясные 3-7 года	80	9	13	11	194	304,01
	Компот из сушеных фруктов 3-7 года (Весенне-летний)	200			12	45	394,01
Итого за Обед			32	26	85	621	
Полдник							
	Пюре картофельное 3-7 года	130	5	7	27	124	339,01
	Рыба соленая (порциями 3-7 года)	60	11	4		76	8,01
	Хлеб пшеничный 3-7 года	20	2		10	47	0,1
	чай с сахаром 3-7 лет (Весенне-летний)	200			7	27	411,01
	Банан 3-7 года	100	2	1	32	100	510,01
Итого за Полдник			20	12	76	374	
Итого за день			72	70	232	1465	

Рацион: весенне-летний 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Салат из горошка зеленого консервированного 3-7 года	60	2	3	5	56	10,01
	Омлет натуральный 3-7 лет (Весенне-летний)	85	8	14	2	126	229
	Бутерброды с маслом 3-7 года (Весенне-летний)	45	3	12	17	126	1,01
	чай с сахаром 3-7 лет (Весенне-летний)	200			7	27	411,01
Итого за Завтрак 1			13	29	31	335	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 3-7 года	100			11	50	418,01
Итого за Завтрак 2					11	50	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями 3-7 года (Весенне-летний)	200	11	10	36	190	88,01
	Пюре картофельное 3-7 года (Весенне-летний)	160	6	8	33	152	339,01
	Рыба, тушенная с овощами 3-7 года (Весенне-летний)	80	9	8	2	112	261,01
	кусочек свежего помидора 3-7 года	60	1		2	14	509,01
	Компот из сушеных фруктов 3-7 года (Весенне-летний)	200			12	45	394,01
	Хлеб ржаной 3-7 года (Весенне-летний)	38	3		16	84	0,45
Итого за Обед			30	26	101	597	
Полдник							
	Биточки или котлеты манные, рисовые с повидлом	130	5	4	33	170	213
	Какао с молоком 3-7 лет (Весенне-летний)	200	4	4	15	107	416
	Яблоко 3-7 года	180	1	1	18	85	511,01
Итого за Полдник			10	9	66	362	
Итого за день			53	64	209	1344	

Рацион: весенне-летний 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 (Весенне-летний)	45	3	12	17	126	1,01
	чай с сахаром 3-7 лет (Весенне-летний)	200			7	27	411,01
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша пшеничная жидкая (Весенне-летний)	200	4	5	30	133	199
Итого за Завтрак 1			7	17	54	286	
Завтрак 2							
	конфета шоколадная 3-7 года (Весенне-летний)	40		3	32	160	517,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 3-7 года (Весенне-летний)	100			11	50	418,01
Итого за Завтрак 2				3	43	210	
Обед							
	Суп рыбный 3-7 года (Весенне-летний)	200	12	5	14	150	95,01
	Пюре картофельное с морковью 3-7 лет	160	2	3	13	133	340,02
	Котлеты, биточки, шницели рубленные 3-7 года (Весенне-летний)	80	13	14	9	202	299,01
	кусочек соленого огурца 3-7 лет	60			2	8	70
	Хлеб ржаной 3-7 года (Весенне-летний)	38	3		16	84	0,45
	Кисель из концентрата 3-7 года (Весенне-летний)	200			22	60	401,01
Итого за Обед			30	22	76	637	
Полдник							
	Оладьи (3-7 лет) с джемом, повидлом, вареньем (Весенне-летний)	130	25	22	57	233	432
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет (Весенне-летний)	200	3	3	15	93	414
Итого за Полдник			28	25	72	326	
Итого за день			65	67	245	1459	

Рацион: весенне-летний 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 (Весенне-летний)	45	3	12	17	126	1,01
	чай с сахаром 3-7 лет (Весенне-летний)	200			7	27	411,01
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша пшеничная жидкая (Весенне-летний)	200	9	9	36	263	199
Итого за Завтрак 1			12	21	60	416	
Завтрак 2	Йогурт 3- 7 года (Весенне-летний)	180	7	3	11	103	514,01
	Итого за Завтрак 2			7	3	11	103
Обед	Хлеб ржаной 3-7 года (Весенне-летний)	38	3		16	84	0,45
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 3-7 года (Весенне-летний)	200	11	10	12	179	89,01
	Голубцы ленивые 3-7 года (Весенне-летний)	200	11	11	13	200	315,01
	напиток из сока 3-7 года (Весенне-летний)	200			16	61	515,01
	Итого за Обед			25	21	57	524
Полдник	Запеканка из творога с повидлом 3-7 года (Весенне-летний)	160	18	11	24	190	251,02
	Какао с молоком 3-7 лет (Весенне-летний)	200	4	4	15	107	416
Итого за Полдник			22	15	39	297	
Итого за день			66	60	167	1340	

Рацион: весенне-летний 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 джемом или повидлом 3-7 лет (Весенне-летний)	65	2	3	13	141	2,01
	чай с сахаром 3-7 лет (Весенне-летний)	200			7	27	411,01
	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша жидкая (гречневая, пшенная) (Весенне-летний)	200	6	5	33	200	199
Итого за Завтрак 1			8	8	53	368	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 3-7 года (Весенне-летний)	100			11	50	418,01
Итого за Завтрак 2					11	50	
Обед							
	Суп «Крестьянский» 3-7 лет	200	4	27	15	150	185
	Пюре картофельное 3-7 года	160	6	8	33	152	339,01
	Суфле-Тефтели из печени с рисом 3-7 года (Весенне-летний)	70	4	5	8	95	301,01
	Огурец порционный 3-7 года	60			2	8	508
	Хлеб ржаной 3-7 года (Весенне-летний)	38	3		16	84	0,45
	Компот из сушеных фруктов 3-7 года (Весенне-летний)	200			12	45	394,01
Итого за Обед			17	40	86	534	
Полдник							
	Хлеб пшеничный 3-7 года	20	2		10	47	0,1
	Котлеты морковные с маслом 3-7 года (Весенне-летний)	105	6	12	28	169	151,02
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет (Весенне-летний)	200	3	3	15	93	414
	Банан 3-7 года	126	3	1	40	126	510,01
Итого за Полдник			14	16	93	435	
Итого за день			39	64	243	1387	

Рацион: весенне-летний 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 маслом 3-7 года (Весенне-летний)	45	3	12	17	126	1,01
	Сыр (порциями)	12	3	3		105	7
	чай с сахаром 3-7 лет (Весенне-летний)	200			7	27	411,01
	Яйца вареные 3-7 года (Весенне-летний)	40	5	5		63	227,01
Итого за Завтрак 1			11	20	24	321	
Завтрак 2							
	Йогурт 3- 7 года	180	7	3	11	103	514,01
Итого за Завтрак 2			7	3	11	103	
Обед							
	Хлеб ржаной 3-7 года	38	3		16	84	0,45
	Свекольник со сметаной 3-7 года (Весенне-летний)	200	9	11	11	182	62,01
	кусочек свежего помидора 3-7 года (Весенне-летний)	60	1		2	14	509,01
	Макаронные изделия отварные 3-7 года	140	5	1	31	166	218,01
	Бефстроганов из отварного мяса 3-7 года (Весенне-летний)	70	14	14	6	203	294,01
	Компот из сушеных фруктов 3-7 года (Весенне-летний)	200			12	45	394,01
Итого за Обед			32	26	78	694	
Полдник							
	Сырники из творога с маслом и повидлом 3-7 лет (Весенне-летний)	130	20	19	17	205	245
	Какао с молоком 3-7 лет (Весенне-летний)	200	4	4	15	107	416
Итого за Полдник			24	23	32	312	
Итого за день			74	72	145	1430	

Рацион: весенне-летний 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Бутерброды с маслом 3-7 года (Весенне-летний)	45	3	12	17	126	1,01
	чай с сахаром 3-7 лет (Весенне-летний)	200			7	27	411,01
	Каша вязкая с маслом (или сахаром) 3-7 лет - Каша ячневая вязкая (Весенне-летний)	200	9	9	37	189	182
Итого за Завтрак 1			12	21	61	342	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 3-7 года (Весенне-летний)	100			11	50	418,01
Итого за Завтрак 2					11	50	
Обед							
	Хлеб ржаной 3-7 года (Весенне-летний)	38	3		16	84	0,45
	Щи из квашеной капусты 3-7 года (Весенне-летний)	200	9	11	11	184	76,01
	Пюре картофельное 3-7 года (Весенне-летний)	160	6	8	33	152	339,01
	Суфле из рыбы 3-7 лет (Весенне-летний)	90	13	6	3	122	284
	кусочек свежего помидора 3-7 года	60	1		2	14	509,01
	Компот из сушеных фруктов 3-7 года (Весенне-летний)	200			12	45	394,01
Итого за Обед			32	25	77	601	
Полдник							
	Булочка "К чаю" 3-7 года (Весенне-летний)	70	6	4	33	189	472,01
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет (Весенне-летний)	200	3	3	15	93	414
	Яблоко 3-7 года	180	1	1	18	85	511,01
Итого за Полдник			10	8	66	367	
Итого за день			54	54	215	1360	
Итого за период			649	654	2258	13865	
Среднее значение за период			64,9	65,4	225,8	1386,5	

Составил _____

Утвердил _____