

С 01.04.23г-30.09.23г
 Приложение № 8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак 2- завтрак	Каша геркулесовая	200	6,824	8,869	27,920	168,801	361*
	Чайс лимоном	180	0,004	-	13,473	53,906	427*
	Батон с маслом сыр	25/7/10	6,47	11,38	13,66	185,7	125*
	Сок/фрукты	100	0,5	0,1	10,1	46	532*
итого за завтрак		422	9,6	15,4	51,6	338,93	
обед	<u>Суп картофельный с мясом</u>	200	8,308	8,813	17,153	181,159	192*
	<u>Голубцы ленивые с мясом</u>	160		13,25	5,63	228,29	170
	<u>Компот из сухофруктов</u>	180	,0414	0,09	25,317	183,734	400*
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	1,04			94,5	148
итого за обед		610	38,89	29,89	66,77	570,88	
полдник	<u>Салат из свеклы с раст. маслом</u>	50	0,76	4,05	5,68	62,2	334
	<u>Котлета рыбная</u>		14,1	4,35	11,1	138,6	45
	<u>Кофейный напиток</u>	80	1,54	1,46	15,69	82,06	254
	<u>Печенье</u>	180	3	9	18	147,96	31
	<u>батон</u>	30 40	2	0,42	13,53	68,4	220
итого за полдник		320	14,94	13,18	51,82	369,92	
Итого за день: День 2		1440	63,46	59,81	184,56	1426,82	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	<u>Каша манная молочная</u>	200	6,46	16,7	40,67	334,07	88
	<u>Какао с сахаром</u>	180	3,2	3,22	20,9	125,36	248
	<u>Батон/ с маслом</u>	30/10	2,36	7,49	14,71	137,5	280
2- завтрак	<u>Фрукты</u>	100	0,4	0,04	9,8	47	126
итого за завтрак		420	6,46	16,7	40,67	334,07	
обед	<u>Суп рыбный</u>	200	15,92	2,75	11,52	131,8	43
	<u>Котлета с макаронами</u>	70 /110	10,82 5,35	11,46 6,44	6,22 22,82	171,29 171,95	178 103
	<u>Кисель</u>	180	0,097	0,064	9,63	39,48	233
			550	32,22	13,55	36,28	397,4
полдник	<u>Салат из кукурузы с раст. маслом</u>	50	3,66	5,43	21,48	148,5	17
	Омлет	100	8,85	13,67	2,78	169,55	110
	/Чай Мармелад	180 30	3,63 0,96	3,125 0,76	13,75 24,03	97,5 105	10
итого за полдник		345	14,16	27,05	31,23	416,5	
Итого за день: День 2		1415	53,24	57,34	117,98	1194,97	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	<u>Каша «Дружба»</u>	200	6,3	10,18	26,34	123,16	84
	<u>Кофейный напиток</u>	180	3,9	4,5	21,6	138	254
	<u>Батон/ с маслом и сыром</u>	30/10/7	5,06	7	14,62	145	290
2- завтрак	Фрукты-(банан)	100	1,5		21	89	126
итого за завтрак		527	16,76	21,5	83,52	495,16	
550388	<u>Борщ со сметаной</u>	200	7,1	6,4	13,0	128,1	10
	<u>Бефстроганов</u>	50	15	11,1	6,5	252,34	22
	<u>Пюре картофельное</u>	120	2,6	3,7	6,43	99,12	58
	<u>Компот из сухофруктов</u>	180	0,18	0	21,5	83,97	126
		550	24,88	21,2	47,43	501,39	
итого за обед							
полдник	<u>Винегрет с растительным маслом</u>	150	3,2	7,36	17	147,3	1
	<u>Сосиска</u>	43	4,5	14,75	0,35	151	99
	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,16	6,0,	14,9	56,87	263
	<u>Пряник</u>	30	3	9	18	147,96	31
итого за полдник		408	10,17	28,11	47,55	479,17	
Итого за день: День 3		1485	51,81	70,81	178,5	1475,72	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	<u>Сырники запеченные со сметаной и сахаром</u>	150/30	27,32	18,08	19,84	362,66	85
2- завтрак	<u>Чай с молоком</u>	180	2,16	2,3	18,3	97	261
	<u>Батон/ с маслом</u>	30/10	0,07	7,8	0,1	70,9	280
	<u>Фрукты</u>	100	0,4	0,04	9,8	47	126
итого за завтрак		400	29,55	28,18	38,24	530,56	
обед	<u>Салат из моркови с растит. маслом</u>	50	0,52	4,26	1,57	46,37	81
	<u>Суп гороховый</u>	200	8,2	5,45	16,125	133,25	81
	<u>Шницель куриный</u>	80	10,82	11,46	6,22	171,29	178
	<u>Рис отварной с маслом</u>	130	3,1	4,43	31,03	176,38	191
	<u>Компот из сухофруктов</u>	180	1,04	-	26,96	107,44	126
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,0	0,5	22,18	94,5	148
итого за обед		690	26,68	26,68	104,09	729,23	
полдник	<u>Вермишель молочная</u>	200	<u>7,2</u>	<u>12,0</u>	<u>32,9</u>	<u>242,5</u>	<u>44</u>
	<u>Йогурт</u>	125	<u>3,625</u>	<u>3,125</u>	<u>13,75</u>	<u>97,5</u>	<u>181</u>
	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	<u>3</u>	<u>1,16</u>	<u>20,56</u>	<u>104,8</u>	<u>220</u>
итого за полдник		465	13,825	16,29	67,21	444,8	
Итого за день: День 4		1655	70,45	71,19	219,34	1751,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	<u>Каша пшеничная молочная</u>	<u>200</u>	<u>7,84</u>	<u>8,89</u>	<u>34,16</u>	<u>247,47</u>	128
2- завтрак	<u>Чай с сахаром</u>	<u>180</u>	<u>=</u>	<u>=</u>	<u>4,9</u>	<u>20</u>	263
	<u>Батон/ с маслом и сыром</u>	<u>30/7/10</u>	<u>0,0009</u>	<u>=</u>	<u>13,48</u>	<u>53,91</u>	290
	<u>Сок фруктовый</u>	<u>100</u>	<u>5,06</u>	<u>7</u>	<u>14,62</u>	<u>145</u>	126
итого за завтрак		427	25,55	20,56	47,88	490,51	
обед	<u>Суп вермишелевый с мясом</u>	<u>200</u>	<u>2,81</u>	<u>2,01</u>	<u>5,08</u>	<u>45,82</u>	586
	<u>Картофель тушеный с мясом</u>	<u>180</u>	<u>13,1</u>	<u>20,7</u>	<u>19,4</u>	<u>243,74</u>	489
	<u>Салат из свежей капусты с раст маслом</u>	<u>60</u>	<u>0,59</u>	<u>4,26</u>	<u>2,28</u>	<u>56,58</u>	21
	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>180</u>	<u>=</u>	<u>=</u>	<u>21,5</u>	<u>83,97</u>	126
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>50</u>	<u>3,0</u>	<u>0,5</u>	<u>22,17</u>	<u>94,6</u>	148
итого за обед		670	19,5	27,47	70,43	524,74	
полдник	<u>Яйцо</u>	45	<u>5,715</u>	5,175	0,315	70,875	213
	<u>Молоко</u>	200	<u>6,0</u>	6,4	19,8	171,55	255
	<u>Батон</u>	40	<u>4,912</u>	<u>1,712</u>	<u>20,56</u>	<u>104,8</u>	220
	<u>Творожок «Агуша»</u>						
итого за полдник		285	16,64	13,29	40,68	347,22	
Итого за день: День 5		1482	62,19	61,42	169,09	1408,47	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак 2- завтрак	<u>Каша рисовая жидкая</u>	200	5,25	<u>7,36</u>	<u>31,89</u>	<u>214,77</u>	98
	<u>Какао с молоком</u>	180	4,4	<u>4,8</u>	<u>23,4</u>	<u>145,6</u>	248
	<u>Батон с маслом и сыром</u>	30/7/10	0,7	<u>7,8</u>	<u>0,1</u>	<u>70,9</u>	290
	<u>Сок фруктовый</u>	100	0,5	0,1	10,1	89	126
итого за завтрак		427	10,35	19,96	55,39	431,27	
обед	<u>Салат из моркови с раст. маслом</u>	60	0,58	3,99	6,45	62,3	
		200	3,2	5,2	21,5	141	10
	<u>Борщ с мясом и сметаной</u>	40	16,2	15,3	3,67	252,34	22
	<u>Бефстроганов с картофельным гарниром</u>	120	2,6	3,75	6,43	99,12	58
	<u>Кисель</u> <u>Хлеб ржаной</u>	180 50	7,81 3,0	8,65 0,5	17,64 22,17	72 94,5	233 148
итого за обед		640	33,56	37,45	77,09	721,16	
полдник	<u>Запеканка вермишелевая со сметной и сахаром</u>	150/30	7,92	2,212	45,24	290,05	294
	<u>Чай с сахаром</u>	180/	0,0009		13,48	53,91	263
	<u>батон</u>	40	3,0	1,16	20,56	104,8	220
итого за полдник		400	7,92	3,37	79,28	448,76	
Итого за день: День 2		1567	52,33	60,88	221,06	1690,19	

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	<u>Каша манная молочная</u>	200	6,58	6,31	38,5	237,1	88
2- завтрак	<u>Кофейный напиток</u>	180	0,007	7,8	0,1	82,06	254
	<u>Батон с маслом</u> масло слив	30/10	2,36	7,49	14,71	137,5	280
	<u>фрукты</u>	100	0,4	0,04	9,8	47	126
итого за завтрак		420	9,11	21,6	67,61	513,53	
обед	<u>Суп картофельный с мясом</u>	200	9,86	10,42	24,24	236	38
	<u>Котлета рыбная с рисовым гарниром</u>	70	14,1	7,84	11,1	138,6	45
	<u>Компот из сухофруктов</u>	100	2,47	4,07	24,87	149,5	126
	<u>Хлеб ржаной</u>	180	1,24	0	24,65	83,97	148
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,0	0,5	22,17	94,5	148
итого за обед		600	30,67	22,83	107,03	702,57	
полдник	<u>Салат из свежей капусты с яблоком раст. маслом</u>	60	3,66	5,43	21,48	148,5	17
	<u>Омлет</u>	100	8,85	13,67	2,78	169,55	110
	<u>Чай</u> <u>Мармелад</u>	180 30	3,63 0,96	3,125 0,76	13,75 24,03	97,5 105	10
итого за полдник		345	14,16	27,05	31,23	416,5	
Итого за день: День 7		1375	58,71	63,67	255,35	1706,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	<u>Каша манная молочная</u>	200	6,58	6,31	38,5	237,1	88
2- завтрак	<u>Кофейный напиток</u>	180	0,007	7,8	0,1	82,06	254
	<u>Батон с маслом слив</u>	30/10	2,36	7,49	14,71	137,5	280
	<u>фрукты</u>	100	0,4	0,04	9,8	47	126
итого за завтрак		420	9,11	21,6	67,61	513,53	
обед	<u>Суп картофельный с мясом</u>	200	9,86	10,42	24,24	236	38
	<u>Котлета рыбная с рисовым гарниром</u>	70	14,1	7,84	11,1	138,6	45
	<u>Компот из сухофруктов</u>	100	2,47	4,07	24,87	149,5	126
	<u>Хлеб ржаной</u>	180	1,24	0	24,65	83,97	148
	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3,0	0,5	22,17	94,5	148
итого за обед		600	30,67	22,83	107,03	702,57	
полдник	<u>Омлет</u>	150	13,33	20,5	4,17	228	110
	<u>Батон</u>	40	2	0,42	13,53	68,4	220
	<u>чай</u>	180	0,16	0	14,9	56,87	263
	<u>зефир</u>	40	2,3	1,712	23,4	94,5	
		255	18,53	19,2	70,91	443,8	
итого за полдник							
Итого за день: День 7		1375	58,71	63,67	255,35	1706,9	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак 2- завтрак	<u>Пудинг творожный со сгущенным молоком</u>	<u>150/20</u>	<u>20,4</u>	<u>14,2</u>	<u>23</u>	<u>442</u>	175
	<u>Какао на молоке</u>	<u>180</u>	<u>1,44</u>	<u>1,7</u>	<u>11,2</u>	<u>54</u>	248
	<u>Батон/ с маслом</u>	<u>30/7/10</u>	<u>4,4</u>	<u>4,8</u>	<u>22,1</u>	<u>157</u>	280
	<u>Сок фруктовый</u>	<u>100</u>	<u>2,36</u>	<u>7,49</u>	<u>14,71</u>	<u>137,5</u>	
итого за завтрак		397	28,6	28,19	71,01	790,5	
обед	<u>Салат из отварной свеклы с раст маслом</u>	<u>50</u>	<u>0,4</u>	<u>0,1</u>	<u>1,3</u>	<u>7</u>	5
	<u>Гороховый суп с мясом</u>	<u>200</u>	<u>8,2</u>	<u>5,45</u>	<u>29,7</u>	<u>186,6</u>	81
	<u>Гуляш с гречневым гарниром</u>	<u>80/120</u>	<u>16,3</u>	<u>10,8</u>	<u>5,76</u>	<u>185,6</u>	29
	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>180</u>	<u>4,79</u>	<u>4,91</u>	<u>24,58</u>	<u>161,7</u>	
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>50</u>	<u>1,4</u>	<u>0</u>	<u>24,65</u>	<u>83,89</u>	126
итого за обед		680	34,09	21,76	108,16	719,29	
полдник	<u>Вермишель молочная с маслом и сахаром</u>	<u>200</u>	<u>7,15</u>	<u>7,56</u>	<u>23,86</u>	<u>192,03</u>	44
	<u>Чай, вафля</u>	<u>180/30</u>	<u>0,16</u>	<u>=</u>	<u>14,9</u>	<u>56,87</u>	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>30</u>	<u>0,96</u>	<u>0,76</u>	<u>24,03</u>	<u>105</u>	10
			<u>3,0</u>	<u>1,16</u>	<u>20,56</u>	<u>104,8</u>	220
итого за полдник		260	11,11	9,48	68,45	401,83	
Итого за день: День 8		1437	74,3	59,53	257,72	1957,62	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 9							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,76	9,15	28,08	221,61	93
2- завтрак	Чай с сахаром	180	3,1	3,5	20,2	120,6	263
	Батон/ с маслом	40/7	0,007	7,8	0,1	70,9	280
	сок	100	0,4	0,04	9,8	47	
итого за завтрак		427	9,87	21	42,9	409,94	
обед	Салат из кукурузы	50	0,55	0,1	1,9	12	3
	Щи с мясом и сметаной	200	9,55	11,22	16,85	185,6	56
	Рыба тушеная с картофельным гарниром	80/120	10,18	7,73	9,96	179,15	90
	Компот из сухофруктов	180	1,18	0	21,5	83,97	126
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	148
итого за обед		680	24,46	20,45	72,38	555,22	
полдник	Оладьи со сметаной и сахаром	100/10	7,91	9,31	5,06	247,44	404.2
	йогурт	125	3,625	3,125	13,75	97,5	
итого за полдник		235	11,535	12,44	18,81	344,94	
Итого за день: День 9		1442	46,26	54,29	143,89	1357,1	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 10							
Завтрак	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	7,73	8,79	31,12	234,49	103
2- завтрак	Какао на молоке	180	4,4	4,8	23,4	145,6	248
	Батон/ с маслом и сыром	40/7/10	4,146	6,855	15,485	140,219	290
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	126
итого за завтрак		387	16,28	16,06	70,29	472,82	
обед	Рассольник со сметаной	200/10	2	4,6	18,8	221,63	33
	Тефтели	80	12,64	9,49	6,47	168,3	108
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	50
	Компот из сухофруктов	180	1,18	0	21,5	83,97	126
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	148
итого за обед		670	22	21,31	53,75	688,1	
полдник	Яйцо вареное	50	5,72	5,261	0,35	70,88	213
	Молоко	200	6,0	1,16	9,5	141,42	255
	Хлеб пшеничный	40	3,0		20,56	104,8	220
	Творожок «Агуша»						
итого за полдник		290	18,412	23,38	65,41	317,1	
Итого за день: День 10		1447	57,19	60,75	199,55	1524,02	