

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ д/с 31 г.Ставрополя  
\_\_\_\_\_ А.А.Кротенко

## Меню приготавливаемых блюд Возрастная группа от 3 до 7 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Сад		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая жидкая	200	5	4	25	154	384,06
	Кофейный напиток с молоком 2	200	3	3	16	101	414
	Батон с маслом сливочным с сыром	45	5	7	15	139	3
<b>Итого за Завтрак</b>		445	13	14	56	394	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	1		20	85	
<b>Обед</b>							
	Рассольник "Ленинградский"	180	2	4	12	87	82
	Тефтели	80	11	13	14	212	304
	Рагу овощное	130	2	6	12	107	360
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	79	417
	Хлеб	70	1		10	162	900
<b>Итого за Обед</b>		640	17	23	67	647	
<b>Полдник</b>							
	Омлет паровой натуральный	110	10	17	2	203	237
	Зеленый горошек	60	2		4	24	50
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Ряженка	200	10	9	15	184	966,04
	Булочка "Веснушка"	50	4	1	26	128	456
<b>Итого за Полдник</b>		440	28	27	57	588	
<b>Ужин</b>							
	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
<b>Итого за Ужин</b>		200	2		20	89	
<b>Итого за день</b>		1 925	61	64	220	1803	

(лист 2)

Рацион: Сад		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная жидкая	200	3	4	21	131	390
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	413
	Батон с маслом сливочным крестьянским	30/5	2	7	13	119	1,01
<b>Итого за Завтрак</b>		435	8	14	50	349	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	150	1	1	1	66	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150	1	1	1	66	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	12	75	208
	Запеканка из печени с рисом (сад)	150	19	4	19	223	311
	Соус сметанный (подливка)	30		2	2	22	372,02
	Огурец	50			1	8	
	Кисель из повидла	200			22	89	401
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
<b>Итого за Обед</b>		680	26	9	83	579	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг рыбный запеченный	110	13	9	11	181	285
	Капуста тушеная	130	4	5	20	144	354
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901

	Компот из смеси сухофруктов	180			25	102	394
<b>Итого за Полдник</b>		440	19	14	66	476	
<b>Ужин</b>							
	Печенье	24	2	3	16	100	
	Чай с сахаром	180			10	40	943
<b>Итого за Ужин</b>		204	2	3	26	140	
<b>Итого за день</b>		1 909	56	41	226	1610	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	100
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	416
	Батон с маслом сливочным с сыром	30/5/10	5	7	15	139	3
<b>Итого за Завтрак</b>		445	15	16	52	403	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	1		20	85
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	180	1	2	11	65	204
	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят	80	14	7	13	178	322
	Макароны отварные	130	5	4	23	143	219
	Соус сметанный (подливка)	30		2	2	22	372,02
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
	Чай с лимоном	180			10	41	412
<b>Итого за Обед</b>		670	25	16	86	611	
<b>Полдник</b>	Запеканка картофельная с мясом	160	12	10	26	237	308
	Соус сметанный (подливка)	30		2	2	22	372,02
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Молоко кипяченое	200	6	5	11	113	419
	<b>Итого за Полдник</b>		410	20	17	49	421
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Вафли	20	1	1	15	71	
<b>Итого за Ужин</b>		200	1	1	25	111	
<b>Итого за день</b>		1 925	62	50	232	1631	

(лист 4)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная вязкая	200	6	2	36	182	384
	Чай с лимоном	180			10	41	412
	Батон с маслом сливочным крестьянским	35	2	7	13	119	1,01
<b>Итого за Завтрак</b>		415	8	9	59	342	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоки	150	1	1	1	66	401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		150	1	1	1	66
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	180	4	4	12	97	206
	Голубцы ленивые	80	10	6	14	150	304,02
	Пюре картофельное	130	3	4	18	119	339
	Соус сметанный (подливка)	30		2	2	22	372,02
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	79	417
<b>Итого за Обед</b>		670	23	17	92	629	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	110	18	12	17	247	251
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	25	2	2	14	80	1
	Молоко кипяченое	200	6	5	11	113	419
	<b>Итого за Полдник</b>		335	26	19	42	440
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Печенье	24	2	3	16	100	

Итого за Ужин	204	2	3	26	140	
Итого за день	1 774	60	49	220	1617	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Геркулес" жидкая	200	6	5	22	161	390,02
	Кофейный напиток с молоком 2	200	3	3	16	101	414
	Батон с маслом сливочным с сыром	30/5/10	5	7	15	139	3
<b>Итого за Завтрак</b>		445	14	15	53	401	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	1		20	85	
<b>Обед</b>							
	Борщ с фасолью и картофелем	180	4	9	10	90	176
	Бефстроганов из отварного мяса	150	21	17	4	249	294
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5	33	208	384
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
	Кисель из повидла	200			22	89	401
<b>Итого за Обед</b>		730	37	32	96	798	
<b>Полдник</b>							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63	227
	Икра кабачковая	60	1	3	5	47	57
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Ватрушка	50	6	11	18	194	441
	Кефир	200	6	5	8	100	966
<b>Итого за Полдник</b>		370	20	24	41	453	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Чай с сахаром	180			10	40	943
<b>Итого за Ужин</b>		200	2		20	89	
<b>Итого за день</b>		1 945	74	71	230	1826	

(лист 6)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная жидкая	200	3	4	21	131	390
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	416
	Батон с маслом сливочным с сыром	30/5/10	5	7	15	139	3
<b>Итого за Завтрак</b>		445	12	15	54	389	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	150	1	1	1	66	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>		150	1	1	1	66	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками	180	2	2	9	63	91
	Фрикадельки мясные	80	13	13	12	219	305,01
	Капуста тушеная	130	4	5	20	144	354
	Чай с лимоном	180			10	41	412
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
<b>Итого за Обед</b>		640	24	21	78	629	
<b>Полдник</b>							
	Омлет паровой натуральный	110	10	17	2	203	237
	Икра кабачковая	60	1	3	5	47	57
	Компот из смеси сухофруктов	180			25	102	394
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
<b>Итого за Полдник</b>		370	13	20	42	401	
<b>Ужин</b>							
	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Печенье	24	2	3	16	100	
<b>Итого за Ужин</b>		204	2	3	26	140	
<b>Итого за день</b>		1 809	52	60	201	1625	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная вязкая	200	1	1	8	175	384
	Кофейный напиток с молоком 2	200	3	3	16	101	414
	Батон с маслом сливочным крестьянским	30/5	2	7	13	119	1,01
<b>Итого за Завтрак</b>		435	6	11	37	395	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	1		20	85
<b>Обед</b>	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1	4	9	80	63
	Шницель рубленный	80	12	9	13	183	299,01
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5	33	208	384
	Соус сметанный (подливка)	30		2	2	22	372,02
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	79	417
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
<b>Итого за Обед</b>		670	26	21	103	734	
<b>Полдник</b>	Шницель рыбный натуральный	80	13	4	9	123	274
	Пюре картофельное	130	3	4	18	119	339
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
	Чай с лимоном	180			10	41	412
<b>Итого за Полдник</b>		400	17	8	42	307	
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Чай с сахаром	180			10	40	943
<b>Итого за Ужин</b>		200	2		20	89	
<b>Итого за день</b>		1 905	52	40	222	1610	

(лист 8)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша "Геркулес" жидкая	200	6	5	22	161	390,02
	Чай с лимоном	180			10	41	412
	Батон с маслом сливочным с сыром	30/5/10	5	7	15	139	3
<b>Итого за Завтрак</b>		425	11	12	47	341	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоки	150	1	1	1	66	401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		150	1	1	1	66
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	12	75	208
	Кнели куриные с рисом	80	14	14	5	200	329
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	2	2	14	78	358
	Компот из свежих яблок	180	1		4	88	390
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
<b>Итого за Обед</b>		640	24	19	62	603	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые отварные	110	30	15	50	450	243
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	25	2	2	14	80	1
	Ряженка	200	10	9	15	184	966,04
<b>Итого за Полдник</b>		335	42	26	79	714	
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Печенье	24	2	3	16	100	
<b>Итого за Ужин</b>		204	2	3	26	140	

Итого за день	1 754	80	61	215	1864	
---------------	-------	----	----	-----	------	--

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	100
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	416
	Батон с маслом сливочным крестьянским	30/5	2	7	13	119	1,01
<b>Итого за Завтрак</b>		435	12	16	50	383	
Завтрак 2	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	1		20	85
Обед	Суп с рыбными консервами	180	6	6	10	120	95
	Жаркое по-домашнему (говядина)	220	28	7	22	265	590
	Кисель из повидла	200			22	89	401
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
<b>Итого за Обед</b>		670	39	14	81	636	
Полдник	Каша пшеничная вязкая	200	1	1	8	175	384
	Ватрушка с яблоками	50	3	2	32	159	441,01
	Молоко кипяченое	200	6	5	11	113	419
<b>Итого за Полдник</b>		450	10	8	51	447	
Ужин	Чай с сахаром	180			10	40	943
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
<b>Итого за Ужин</b>		200	2		20	89	
<b>Итого за день</b>		1 955	64	38	222	1640	

(лист 10)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	6	5	19	147	101
	Чай с лимоном	180			10	41	412
	Батон с маслом сливочным с сыром	30/5/10	5	7	15	139	3
<b>Итого за Завтрак</b>		425	11	12	44	327	
Завтрак 2	Яблоки	150	1	1	1	66	401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		150	1	1	1	66
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4	4	12	97	206
	Плов из курицы	210	20	17	36	377	321
	Огурец	50			1	8	
	Компот из смеси сухофруктов	180			25	102	394
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3	1	17	113	902
<b>Итого за Обед</b>		690	29	22	101	746	
Полдник	Сырники из творога	100	19	13	11	234	245,02
	Кефир	200	6	5	8	100	966
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	25	2	2	14	80	1
<b>Итого за Полдник</b>		325	27	20	33	414	
Ужин	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
	Чай с сахаром	180			10	40	943
<b>Итого за Ужин</b>		200	2		20	89	
<b>Итого за день</b>		1 790	70	55	199	1642	
<b>Итого за период</b>		18 691	631	529	2187	16868	
<b>Среднее значение за период</b>			63,1	52,9	218,7	1686,8	