

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий  
 МБДОУ д/с № 59  
 \_\_\_\_\_ Н.Г.Безносок

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: сад

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7	8	44	273	272
	Чай с лимоном	200			9	36	505
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским и сыром (батон)	40/7	3	1		25	97
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>447</b>	10	9	53	334	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоки( при наличии средств)	150	1	1	20	94	610
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	1	1	20	94	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	4	7	74	147
	Плов из отварной говядины	200	39	42	34	675	375
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	3	29	120	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	
	Огурец свежий (при наличии средств)	50					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	45	50	90	968	
<b>Полдник</b>	Омлет с жареным картофелем	90	6	14	6	178	316
	Зеленый горошек	70	1	2	4	37	
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
	Чай с сахаром	200			9	37	411
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	9	16	29	299	
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	

	Напиток из плодов шиповника	150	1		19	91	417
<b>Итого за Ужин</b>		<b>170</b>	3		29	138	
<b>Итого за день</b>		<b>1847</b>	68	76	221	1833	

Рацион: сад

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Питательная ценность (ккал) Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	200		4		35	266
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	513
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским (батон)	30/7	3	5	10	95	96
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>437</b>	6	12	26	236	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир (при наличии средств)	200	6	6	8	118	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	6	6	8	118	
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей фасолью	200	6	1	22	123	148
	Тефтели мясные	80	5	5	5	83	304
	Свекла тушеная в молочном соусе	150	3	8	16	148	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	3	29	120	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	18	18	92	573	
<b>Полдник</b>							
	Пюре картофельное	150	2	4	15	100	434
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	609
	Котлеты или биточки рыбные	80	10	8	7	145	351
	Чай с лимоном	200			9	36	505
<b>Итого за Полдник</b>		<b>455</b>	14	12	43	340	
<b>Ужин</b>							
	Чай с молоком	150	1	1	6	39	506
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>170</b>	3	1	16	86	
<b>Итого за день</b>		<b>1942</b>	47	49	185	1353	

(лист 3)

Рацион: сад

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с гречневой крупой	200	6	7	17	154	170
	Какао с молоком	200	4	4	17	124	509
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским и сыром (батон)	30/7/10	3	5	10	95	96
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>437</b>	13	16	44	373	
<b>Второй завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (при наличии средств)	200	2		6	36	418
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	2		6	36	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4	5	15	121	149
	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175	297
	Котлета из говядины	80	3	7	15	131	386
	Соус томатный	40		2	3	30	462
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	
	Кисель из смеси сухофруктов	200	1		37	155	521
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	17	16	126	711	
<b>Полдник</b>							
	Рагу овощное с томатным соусом	190	2	15	15	202	362
	Чай с лимоном	200			9	36	505
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>410</b>	4	15	34	285	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
	Чай с молоком	150	1	1	6	38	506
<b>Итого за Ужин</b>		<b>170</b>	3	1	16	85	
<b>Итого за день</b>		<b>1937</b>	39	48	226	1490	

(лист 4)

Рацион: сад

День: четверг

## Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) - энергетическая ценность	№ рецептуры/№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	32	222	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	513
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским (батон)	30/7	3	5	10	95	96
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>437</b>	12	16	58	423	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир (при наличии средств)	200	6	6	8	118	420
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	6	6	8	118	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1	2	11	70	152
	Птица отварная	75	29	29		374	409
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	1	40	178	246
	Соус красный основной	40		1	1	17	465
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	3	29	120	527
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	40	37	111	905	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога с повидлом	180/20	17	15	35	342	319
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	534
<b>Итого за Полдник</b>		<b>380</b>	23	21	44	462	
<b>Ужин</b>							
	Чай с сахаром	150			7	28	411
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>170</b>	2		17	75	
<b>Итого за день</b>		<b>1922</b>	83	80	238	1983	

(лист 5)

Рацион: сад

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(ккал)Энергетическая ценность (ккал)Энергетическая ценность	№ рецептуры№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (пшено)	200	3	7	10	123	273
	Какао с молоком	200	4	4	17	124	509
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским (батон)	40/7	4	6	13	127	96
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>447</b>	11	17	40	374	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоки (при наличии средств)	150	1	1	20	94	610
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	1	1	20	94	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	10	85	133
	Гуляш (мясо говядина)	125	20	7	81	161	293
	Кисель из смеси сухофруктов	200	1		37	155	521
	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175	297
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	
	Огурец свежий (при наличии средств)	50					
<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	32	13	184	675		
<b>Полдник</b>	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Икра кабачковая	80	1	4	6	67	121
	Зеленый горошек	40	1	2	4	37	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	513
	Булочка Российская	60	11	15	16	287	586
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	23	29	52	607		
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром	150			7	28	411
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
<b>Итого за Ужин</b>	<b>170</b>	2		17	75		

Итого за день		1982	69	60	313	1825	
---------------	--	------	----	----	-----	------	--

(лист 6)

Рацион: сад

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Питательная ценность (ккал) Энергетическая ценность	№ рецептуры № рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7	8	44	273	272
	Чай с лимоном	200			9	36	505
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским (батон)	40/7		5		50	97
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>447</b>	7	13	53	359	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки (при наличии средств)	150	1	1	20	94	610
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	1	1	20	94	
<b>Обед</b>							
	Свекольник	200					612
	Котлета рубленая из бройлеров цыплят	75	10	11	11	178	668
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	3	29	120	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	
	Соус красный основной	40		1	1	17	465
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	2	33	176	243
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	23	18	104	637	
<b>Полдник</b>							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	32	222	268
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	534
	Булочка молочная	50	5	1	29	146	585
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	17	15	70	488	
<b>Ужин</b>							
	Чай с сахаром	150			7	28	411
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>170</b>	2		17	75	
<b>Итого за день</b>		<b>1952</b>	50	47	264	1653	

## Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(ккал)Энергетическая ценность (ккал)Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая вязкая	200	9	6	37	238	261
	Какао с молоком	200	4	4	17	124	509
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским (батон)	30/7	4	6	13	127	96
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>437</b>	17	16	67	489	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир (при наличии средств)	200	6	6	8	118	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	6	6	8	118	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками	200	1	1	4	27	91
	Шницель из говядины	75	3	6	13	120	608
	Каша пшеничная вязкая	120	4	1	18	94	264
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	3	29	120	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	
	Соус красный основной	40		1	1	17	465
<b>Итого за Обед</b>		<b>685</b>	17	17	106	617	
<b>Полдник</b>							
	Котлеты или биточки рыбные	80	10	8	7	145	351
	Капуста тушеная	150	4	5	16	129	428
	Чай с лимоном	200			9	36	505
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
	Кондитерские изделия (печенье или пряники или вафли) (при наличии средств)	50					613
<b>Итого за Полдник</b>		<b>500</b>	16	13	42	357	
<b>Ужин</b>							
	Чай с молоком	150	1	1	6	38	506
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>170</b>	3	1	16	85	
<b>Итого за день</b>		<b>1992</b>	59	53	239	1666	

Рацион: сад

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	6	8	105	171
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	513
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским (батон)	40/7		5		50	97
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>447</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>261</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (при наличии средств)	200	2		6	36	418
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>2</b>		<b>6</b>	<b>36</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	4	7	74	147
	Рагу из птицы	175	15	20	15	297	412
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
	Кисель из смеси сухофруктов	200	1		37	155	521
	Помидоры свежие (при наличии средств)	50	1		1	11	643
<b>Итого за Обед</b>		<b>695</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>90</b>	<b>683</b>	
<b>Полдник</b>							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	32	222	268
	Булочка Российская	60	11	15	16	287	586
	Чай с молоком	200	2	2	7	52	506
<b>Итого за Полдник</b>		<b>460</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	<b>55</b>	<b>561</b>	
<b>Ужин</b>							
	Чай с сахаром	150			7	28	411
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>170</b>	<b>2</b>		<b>17</b>	<b>75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1972</b>	<b>54</b>	<b>64</b>	<b>192</b>	<b>1616</b>	

(лист 9)

Рацион: сад

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) - энергетическая ценность	№ рецептуры/№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	200		4		35	266
	Какао с молоком	200	4	4	17	124	509
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским (батон)	40/7	4	6	13	127	96
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>447</b>	8	14	30	286	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир (при наличии средств)	200	6	6	8	118	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	6	6	8	118	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4	5	15	121	149
	Котлета из говядины	80	3	7	15	131	386
	Пюре картофельное	150	2	4	15	100	434
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	
	Соус красный основной	40		1	1	17	465
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	3	29	120	527
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	14	21	102	623	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг из творога с рисом	180	21	13	29	324	250
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	534
	Соус молочный сладкий	40	1	2	5	43	369
<b>Итого за Полдник</b>		<b>420</b>	28	21	43	487	
<b>Ужин</b>							
	Напиток из плодов шиповника	150	1		19	91	417
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>170</b>	3		29	138	
<b>Итого за день</b>		<b>1972</b>	59	62	212	1652	

(лист 10)

Рацион: сад

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(ккал)Энергетическая ценность (ккал)Энергетическая ценность	№ рецептуры/№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная жидкая	200		5		46	270
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106	513
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским и сыром (батон)	40/7/10	4	6	13	127	96
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>457</b>	7	14	29	279	
<b>Второй завтрак</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные (при наличии средств)	200	2		6	36	418
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	2		6	36	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	200	1	1	8	48	86
	Кнели куриные с рисом	80	13	20	5	253	416
	Макаронные изделия отварные	150	6	1	36	175	297
	Соус томатный	40		2	3	30	462
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	99	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	3	29	120	527
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	24	28	101	725	
<b>Полдник</b>	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Булочка молочная	50	5	1	29	146	585
	Чай с молоком	200	2	2	7	52	506
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
	Икра кабачковая	80	1	4	6	67	121
	Зеленый горошек	40	1	2	4	37	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	16	14	56	412	
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром	150			7	28	411
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>170</b>	2		17	75	
<b>Итого за день</b>	<b>1997</b>	51	56	209	1527		

Итого за период		19518	579	595	2299	16598	
Среднее значение за период		1951,8	57,9	59,5	229,9	1659,8	