

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад «Мир чудес»

И.В.Байка.
Приказ № 65-0/5 от 17.12 2020 г.



Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: МБДОУ детский сад «Мир чудес»

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Энергетическая и пищевая ценность за день		49,9	69,42	260,40	1807,61	
День 1	Энергетическая и пищевая ценность за день		49,9	69,42	260,40	1807,61	
Завтрак	Каша пшённая молочная	200	6,83	6,59	25,39	187,76	№100
	Чай	200	-	-	12,87	36,0	№8
	Батон с маслом	40/7	3,35	6,28	20,3	153,94	№4
Итого за завтрак			10,18	12,87	58,56	377,70	
10.00.	Сок	150	-	-	18	75,00	
	Печенье	22	1,72	2,97	10,58	96,36	
Обед	Салат из зелёного горошка	60	1,55	2	3,49	37,59	№ 1
	Борщ со сметаной на к/б	200	2,65	13,2	19,8	143,16	№ 10
	Гуляш из курицы	80	20,57	18,09	9,15	267,06	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,62	3,98	18,65	133,5	№ 31
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,88	19,76	101,6	
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,44	17,28	84,4	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,18	-	15,1	62,14	№ 14
Итого за обед			31,67	38,59	103,23	829,45	
Уплотнённый полдник	Пирожок с повидлом	80	6,77	4,89	46,5	245,5	№ 62
	Салат из моркови и яблок	120	1,12	12,8	10,4	160,2	№ 66
	Кисель фруктовый	180	-	-	22,75	91,0	
Итого за полдник			7,89	17,69	79,65	516,7	
День 2	Энергетическая и пищевая ценность за день		56,91	60,09	232,17	1716,85	
Завтрак	Омлет	110	10,68	8,89	8,46	156,26	№ 40
	Икра кабачковая	50	0,24	1,2	1,29	34,8	№ 49
	Хлеб белый йодированный	20	1,64	0,44	9,38	50,8	
	Чай	200	-	-	12,87	36	№8
Итого за завтрак			12,56	10,53	32,0	277,86	
10,00	Бифалайф фруктовый с печеньем	150/20	5,76	7,5	26,12	212,6	№21
Обед	Свекла тушёная	60	2,7	1,9	7,09	47,82	№6
	Суп с клёцками на к/б	200	2,98	3,05	18,1	112,85	№16
	Овощное рагу с курицей	200	15,39	16,71	25,87	312,86	
	Хлеб белый йодированный	40	3,28	0,88	18,76	101,6	

	Хлеб ржаной	40	2,48	0,44	17,28	84,4	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,18	-	15,1	62,14	№14
Итого за обед			27,01	22,98	102,20	721,67	
Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная	200	6,2	9,42	27,8	214,04	№ 35
	Коф.напиток на сгущ.молоке	200	2,54	32,64	16,86	103,64	№54
	Батон с маслом	40/7	3,35	6,28	20,3	153,94	№4
	Яблоко	80	0,28	0,28	6,9	33,1	
Итого за полдник			11,58	19,08	71,85	504,72	
День 3	Энергетическая и пищевая ценность за день		49,71	63,77	265,92	1696,5	
Завтрак	Творожная запеканка	110	6,08	12,85	24,06	172,55	№ 41
	Сметана	20	0,5	4	0,68	40	
	Батон с маслом	40/7	3,35	6,28	20,3	153,94	№ 4
	Какао на молоке	200	3,07	2,77	18,4	108,25	№ 53
Итого за завтрак			13,0	25,90	63,44	474,44	
10.00	Сок	150	-	-	18	75,0	
	Печенье	22	1,72	2,97	10,58	96,36	
Обед	Огурец солёный	60	0,43	0,06	1,18	7,01	
	Свекольник со сметаной на к/б	200	2,41	6,05	17,1	134,87	№ 11
	Рожки отварные	150	0,08	4,02	32,2	105,27	№33
	Котлета мясная	80	15,8	15,8	15,7	230,85	№ 23
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,88	18,76	101,6	
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,44	17,28	84,4	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,18	-	15,1	62,14	№ 56
Итого за обед			24,66	27,25	117,32	726,14	
Уплотненный полдник	Каша молочная гречневая	200	7,05	6,45	23,51	180,96	№37
	Батон	40	3,28	1,2	20,2	107,6	№4
	Чай	200	-	-	12,87	36,0	№8
Итого за полдник			10,33	7,65	56,58	324,56	
День 4	Энергетическая и пищевая ценность за день		66,94	63,02	255,08	1706,81	
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,59	6,13	26,21	185,96	№3 6
	Батон с маслом	40/7	3,35	6,28	20,3	153,94	№4
	Чай	200	-	-	12,87	36	№8
Итого за завтрак			9,94	12,41	59,38	376,44	
10,00	Бифилайф фруктовый с печеньем	150/20	5,76	7,5	26,12	212,6	№21
Обед	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	1,2	2,51	4,91	46,26	№ 34
	Суп из рыбных консервов	200	5,42	9,66	14,0	160,37	№ 9
	Картофельное пюре	130	4,45	3,59	29,07	92,71	№30
	Рыба тушеная с овощами	110	8,03	3,48	2,59	97,36	№ 46
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,88	18,76	101,6	
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,44	17,28	84,4	

	Компот из смеси сухофруктов	180	0,18	-	15,1	62,14	№ 56
Итого за обед			25,04	20,56	101,71	598,58	
Уплотненный полдник	Ленивые вареники	110	21,55	8,89	39,36	322,73	№43
	Сметана	20	0,5	4	0,68	40	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,87	3,47	20,93	123,36	№ 55
	Яблоко	80	0,28	0,28	6,9	33,1	
Итого за полдник			26,20	22,55	67,87	519,19	
День 5	Энергетическая и пищевая ценность за день		70,77	69,96	250,38	1811,96	
Завтрак	Вермишель молочная	200	6,53	6,13	26,49	187,36	№ 38
	Батон с маслом	40/7	3,35	6,28	20,3	153,94	№ 4
	Чай	200	-	-	12,87	36,0	№ 8
Итого за завтрак			9,88	12,41	59,66	377,30	
10,00	Сок	150	-	-	18	75	
	Печенье	22	1,72	2,97	10,58	96,36	
Обед	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	№ 1
	Борщ со сметаной на к/б	200	2,29	12,2	18,13	126,86	№ 10
	Плов из отварной курицы	220	25,7	26,2	38,46	495,9	№ 24
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,88	18,76	101,6	
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,44	17,28	84,4	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,18	-	15,1	62,14	№ 56
Итого за обед			34,45	42,79	109,30	906,78	
Уплотненный полдник	Винегрет	120	2,73	6,29	20,4	145,64	№ 8
	Яйцо вареное	50	5,59	5,06	0,31	69,08	№ 39
	Хлеб пшеничный йодированный	20	16,4	0,44	9,38	50,8	
	Кисель фруктовый	180	-	-	22,75	91,00	
Итого за полдник			24,72	11,79	52,84	356,52	
День 6	Энергетическая и пищевая ценность за день		55,71	62,57	229,99	1852,32	
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	7,13	7,13	25,59	177,78	№34
	Батон с маслом и сыром	40/7/20	7,75	11,8	20,3	221,94	№ 3
	Чай	200	-	-	12,87	36	№ 58
Итого за завтрак			14,88	18,93	58,76	440,32	
10.00	Сок	150	-	-	18	75,0	
	Печенье	22	1,72	2,97	10,58	96,36	
Обед	Свекла тушёная	60	2,7	1,9	7,09	47,82	№6
	Суп гороховый на к/б	200	1,84	1,95	13,44	148,64	№ 38
	Ленивые голубцы	220	25,9	21,7	34,83	421,22	№ 28
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,88	18,76	101,6	
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,44	17,28	84,4	
	Компот из смеси	180	0,18	-	15,1	62,14	№ 56

	сухофруктов						
Итого за обед			31,65	25,03	86,08	824,97	
Уплотненный полдник	Булочка сдобная	60	4,50	6,10	27,79	197,16	№ 118
	Салат из моркови и яблок	120	1,12	12,8	10,40	160,2	№ 5
	Кисель фруктовый	180	-	-	22,75	91,0	
Итого за полдник			7,46	15,64	56,57	415,67	
День 7	Энергетическая и пищевая ценность за день		46,44	65,59	238,46	1598,70	
Завтрак	Омлет	110	10,68	8,89	8,46	156,26	№ 40
	Икра кабачковая	50	0,24	1,2	1,29	17,4	№ 49
	Хлеб белый йодированный	20	3,28	0,88	18,76	50,8	
	Чай	200	-	-	12,87	36,0	№ 4
Итого за завтрак			14,20	10,97	41,38	260,46	
10,00	Бифилайф фруктовый с печеньем	150/20	5,76	7,5	26,12	212,6	№ 21
Обед	Огурец солёный	60	0,43	0,06	1,18	7,01	
	Борщ со сметаной на к/б	200	2,65	13,2	19,8	143,16	№ 10
	Жаркое по-домашнему	210	19,62	20,45	34,61	312,47	№ 21
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,88	18,76	101,6	
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,44	17,28	84,4	
	Компот из сухофруктов	180	0,18	-	15,1	62,14	№ 56
Итого за обед			25,98	34,59	106,73	710,78	
Уплотненный полдник	Каша пшённая молочная	200	6,83	6,50	25,39	187,76	№ 100
	Батон с маслом	40/7	3,35	6,28	20,3	153,94	№ 4
	Чай	200	-	-	12,87	36	№ 8
	Яблоко	80	0,28	0,28	6,9	33,1	
Итого за полдник			10,46	13,06	65,46	414,86	
День 8	Энергетическая и пищевая ценность за день		70,84	53,16	287,15	1884,68	
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,93	6,13	28,89	183,56	№ 35
	Батон с маслом	40/7	3,35	6,28	20,3	153,94	№ 4
	Чай	200	-	-	12,87	36	№ 8
Итого за завтрак			4,28	12,41	62,06	373,50	
10.00.	Сок	150	--	-	18,0	75,0	
	Печенье	22	1,72	2,97	10,58	96,36	
	Салат из зелёного горошка	40	1,55	2	3,49	37,59	№ 1
Обед	Суп гречневый на к/б	200	4,18	5,57	27,38	131,08	№ 12
	Печень по-строгановски	110	21,48	10,44	14,12	222,32	№ 690
	Рожки отварные	130	4,35	2,32	28,84	164,54	№ 33
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,88	18,76	101,6	
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,44	17,28	84,4	
	Компот из сухофруктов	180	0,18	-	15,1	62,14	№ 56
Итого за обед			37,50	21,21	124,97	803,67	
Уплотнённый полдник	Сырники творожные	110	20,49	8,6	32,26	287,45	№ 43
	Сметана	20	0,5	4	0,68	40,0	

	Какао на молоке	200	3,07	2,77	18,4	101,1	№53
	Батон	40	3,28	1,2	20,2	107,6	
Итого за полдник			27,34	16,57	71,54	536,15	
День 9	Энергетическая ценность за день		59,65	96,54	261,94	1895,34	
Завтрак	Каша манная молочная	200	7,21	6,33	32,73	185,96	№ 38
	Чай	200	-	-	12,87	36	№ 8
	Батон с маслом	40/7	3,35	6,28	20,3	153,94	№ 4
Итого за завтрак			10,56	12,61	65,90	375,9	
10.00.	Бифалайф фруктовый с печеньем	150	4,2	4,8	16,5	212,6	№ 21
Обед	Огурец солёный	60	0,43	0,06	1,18	7,01	
	Свекольник со сметаной на к/б	200	2,41	6,05	17,1	134,87	№11
	Картофельное пюре	150	5,14	4,15	33,55	106,98	№ 27
	Котлета рыбная	80	21,94	7,22	13,36	207,17	№ 130
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,88	18,76	101,6	
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,44	17,28	84,4	
	Компот из сухофруктов	180	0,18	-	15,1	62,14	№ 56
Итого за обед			32,62	30,04	105,84	786,98	
Уплотнённый полдник	Творожно-рисовый пудинг	110	13,97	11,09	22	270,8	№ 44
	Сметана	20	0,5	4	0,68	40	
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	23,92	155,96	№ 12
	Батон	40	3,28	1,2	20,2	107,6	
	Яблоко	80	0,28	0,28	6,9	33,1	
Итого за полдник			22,83	49,09	73,70	607,46	
День 10	Энергетическая ценность за день		53,86	64,42	247,2	1638,31	
Завтрак	Вермишель молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04	№ 94
	Чай	200	-	-	12,87	40,06	№ 8
	Батон с маслом	40/7	3,35	6,28	20,3	153,94	№ 4
Итого за завтрак			9,93	15,28	59,29	381,04	
10.00	Сок	150	-	-	18,0	75,0	
	Печенье	20	1,72	2,97	10,58	96,36	
Обед	Свекла тушёная с зелёным горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	№ 34
	Борщ со сметаной на к\б	200	2,29	12,2	18,13	122,88	№ 10
	Плов из отварной курицы	210	19,46	19,23	39,87	403,22	№ 24
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,28	0,88	18,76	101,6	
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,44	17,28	84,4	
	Компот из сухофруктов	180	0,18	-	15,1	62,14	№ 56
Итого за обед			28,69	35,26	114,05	820,50	
Уплотнённый полдник	Яйцо варёное	44	5,59	5,18	8,77	93,28	№ 39
	Капуста тушёная	120	6,29	2,59	4,38	30,33	№ 8
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,44	9,38	50,8	

	Йодированный						
	Кисель фруктовый	180	-	-	22,75	91	
Итого за полдник			13,52	8,21	45,28	265,41	
Итоговая энергетическая и пищевая ценность за период							
			564,53	686,92	2484,45	17696,68	
Средняя энергетическая и пищевая ценность за период							
			56,29	68,42	247,48	1769,67	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях под редакцией В.Т.Лапшиной, 2004г.
2. Л.Е.Курнешова. организация питания в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН) г. Москва, 2006г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный, - К. А.С.К., 2005г.
4. Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. РИЦ «Мир Кубани» г. Краснодар 2007г.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.; ДеЛи принт. 2010г.
6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ . г.Пермь 2001г.