

Утверждено:
Заведующий МДОУ
И.В. Моисеева

Приказ № 18 от 10.01.24 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Категория: сад (с 3-7 лет)

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,42	6,50	24,70	175,50	№204
	Яйцо вареное	40	4,30	3,90	0,20	53,00	№ 213
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	11,88	51,37	№ 380
	Бутерброд со сливочным маслом	36	2,30	4,36	14,62	108,00	№ 1
Итого за завтрак		406	11,14	14,76	51,40	387,87	
2-й завтрак :	Сок	100	0,00	0,00	10,00	45,00	-
Итого за 2-й завтрак		100	0,00	0,00	10,00	45,00	
Обед:	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	180	2,39	10,28	29,29	82,08	№74
	Капуста тушеная с мясом	180	9,00	7,38	9,72	252,00	№200
	Компот из изюма	180	0,40	0,10	18,40	75,80	№ 54
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	20,00	100,00	-
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,70	46,40	-
Итого за обед		610	16,79	18,46	87,11	643,39	
Полдник :	Вафля	20	1,51	9,00	20,30	169,70	-
	Ряженка	200	5,00	6,00	10,00	110,00	-
	Яблоко свежее	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338
Итого за полдник		330	7,31	20,50	34,60	346,80	
Ужин :	Запеканка из творога с молочным соусом сладким	180/ 40	8,50 1,04	9,63 1,34	41,79 6,30	242,86 48,48	№198 №452
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,11	№395
	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,76	78,79	-
Итого за ужин		450	14,90	14,55	79,80	471,24	
Итого за первый день			50,14	68,27	262,91	1894,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	170	5,28	6,00	26,25	182,72	№ 277
	Какао с молоком	180	1,20	1,20	13,00	90,00	№ 248
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50	5,06	7,00	14,62	145,00	№ 3
Итого за завтрак:		400	11,54	14,20	53,87	417,72	
2-й завтрак :	Сок	100	0,00	0,00	10,00	45,00	-
Итого за 2-й завтрак :		100	0,00	0,00	10,00	45,00	
Обед:	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	1,31	3,60	7,66	68,40	№133
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,57	5,56	31,66	208,07	№252
	Печень по-строгановски	80	7,52	7,62	2,84	97,21	№102
	Компот из изюма	180	0,40	0,10	18,40	75,80	№ 54
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	20,00	100,00	-
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,70	46,40	-
Итого за обед:		690	20,80	17,58	90,26	595,88	
Полдник :	Булочка домашняя	80	5,73	7,27	30,00	182,80	№429
	Снежок	200	5,60	5,00	22,00	156,00	-
Итого за полдник:		280	11,33	12,27	52,00	338,80	
Ужин :	Суфле из рыбы	180	16,50	5,92	6,88	180,44	№284
	Чай с лимоном	180	1,41	0,33	13,54	63,00	№ 383
	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,76	78,79	
	Яблоко свежее	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338
Итого за ужин:		490	20,91	12,65	40,48	389,33	
Итого за второй день :			64,58	56,70	246,61	1786,73	

Категория: сад (с 3-7 лет)

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Завтрак:							
	Каша пшенная молочная	170	5,62	6,42	30,52	206,86	№ 282
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	№ 395
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50	5,06	7,00	14,62	145,00	№ 3
Итого за завтрак:		400	13,53	15,83	59,50	442,86	
2-й завтрак :	Сок	100	0,00	0,00	10,00	45,00	-
Итого за 2-й завтрак :		100	0,00	0,00	10,00	45,00	
Обед:							
	Суп на м/к бульоне с зеленым горошком, со сметаной	180	3,10	3,23	11,36	87,12	№26
	Макаронник с мясом	150	11,32	12,25	31,27	187,20	№292
	Капуста тушеная	50	1,27	2,69	2,79	47,88	№435
	Компот из изюма	180	0,40	0,10	18,40	75,80	№ 54
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	20,00	100,00	-
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,70	46,40	-
Итого за обед:		630	21,09	18,97	93,52	544,40	
Полдник :							
	Ряженка	200	6,00	5,00	10,00	110,00	-
	Печенье	20	2,00	4,00	17,75	112,50	-
	Яблоко свежее	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338
Итого за полдник:		320	8,08	14,50	32,05	289,60	
Ужин :							
	Омлет натуральный	140	5,94	7,50	25,06	218,75	№110
	Свекла тушеная	80	1,30	2,40	6,53	54,83	№59
	Чай с лимоном	200	1,57	0,37	15,04	70,00	№ 383
	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,76	78,79	
Итого за ужин:		450	11,01	11,17	62,39	422,37	
Итого за третий день			53,71	60,47	257,46	1744,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная молочная	190	6,11	7,15	24,11	181,55	№91
	Какао с молоком	180	1,20	1,20	13,00	90,00	№ 248
	Бутерброд со сливочным маслом	36	2,30	4,36	14,62	108,00	№ 1
Итого за завтрак:		406	9,61	12,71	51,73	379,55	
2-й завтрак :	Сок	100	0,00	0,00	10,00	45,00	-
Итого за 2-й завтрак :		100	0,00	0,00	10,00	45,00	
Обед:	Суп с макаронными изделиями и картофелем на м/к бульоне	180	1,85	1,99	13,35	78,84	№164
	Тефтели из говядины со сметанным соусом	70/ 20	8,00 0,79	7,50 9,00	7,16 1,68	225,90 41,16	№265 №341
	Икра свекольная	80	1,87	3,68	9,86	80,08	№54
	Зеленый горошек консервированный	50	1,56	1,00	3,18	19,90	№329
	Компот из изюма	180	0,40	0,10	18,40	75,80	№ 54
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	20,00	100,00	-
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,70	46,40	-
Итого за обед:		650	19,47	23,97	83,33	668,80	
Полдник :	Кефир	200	6,00	5,00	8,00	102,00	-
	Вафля	20	1,51	9,00	20,30	169,70	-
	Яблоко свежее	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338
Итого за полдник:		330	8,31	19,50	32,60	338,80	
Ужин :	Котлеты рыбные	70	7,90	9,10	9,60	113,00	№351
	Рис отварной	150	3,74	6,10	33,00	225,69	№ 212
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	11,88	51,37	№ 380
	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,76	78,79	-
Итого за ужин:		450	13,96	16,10	70,24	468,85	
Итого за четвертый день			51,35	72,28	247,90	1901,00	

Категория: сад (с 3-7 лет)

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201,00	№ 84
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	№ 76
	Бутерброд со сливочным маслом	36	2,30	4,36	14,62	108,00	№ 1
Итого за завтрак:		416	11,36	14,50	56,69	400,00	
2-й завтрак :	Сок	100	0,00	0,00	10,00	45,00	-
Итого за 2-й завтрак :		100	0,00	0,00	10,00	45,00	
Обед:	Суп с клецками на м/к бульоне	200	0,96	2,08	7,00	50,60	№69
	Запеканка капустная с мясом	180	14,25	13,75	20,38	257,20	№7.21
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,00	17,60	67,00	№ 254
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	20,00	100,00	-
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,70	46,40	-
Итого за обед:		630	20,31	16,53	74,68	521,20	
Полдник :	Мармелад	20	0,00	0,00	15,20	60,00	-
	Снежок	200	5,60	5,00	22,00	156,00	-
	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	210102
Итого за полдник:		320	6,50	5,20	45,30	259,00	
Ужин :	Пирожок с картофелем	100	4,51	5,04	28,47	189,00	№43
	Морковь тушеная	120	2,96	6,72	15,44	165,00	№ 84
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	11,88	51,37	№ 380
	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,76	78,79	-
Итого за ужин:		450	9,79	12,66	71,55	484,16	
Итого за пятый день			47,96	48,89	261,22	1709,36	

Категория: сад (с 3-7 лет)

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Завтрак:							
	Омлет натуральный	150	6,36	8,00	26,85	234,37	№ 37
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	11,88	51,37	№ 380
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50	5,06	7,00	14,62	145,00	№ 1
Итого за завтрак:		400	11,54	15,00	53,35	430,74	
2-й завтрак :	Сок	100	0,00	0,00	10,00	45,00	-
Итого за 2-й завтрак :		100	0,00	0,00	10,00	45,00	
Обед:							
	Суп гороховый на курином бульоне	200	8,77	13,19	19,70	123,60	№67
	Рагу овощное с мясом кур.	200	3,50	4,75	13,30	189,50	№60
	Компот из изюма	180	0,40	0,10	18,40	75,80	№ 54
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	20,00	100,00	-
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,70	46,40	-
Итого за обед:		650	17,67	18,74	81,10	535,30	
Полдник :	Зефир	60	0,10	0,00	74,00	195,00	-
	Снежок	200	5,60	5,00	22,00	156,00	-
Итого за полдник:		260	5,70	5,00	96,00	351,00	
Ужин :	Каша вязкая рисовая с маслом	180	5,78	8,66	28,88	153,30	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,11	№395
	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,76	78,79	-
	Яблоко свежее	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338
Итого за ужин		510	11,94	17,74	64,89	400,30	
Итого за шестой день			46,85	56,48	305,34	1762,34	

Категория: сад (с 3-7 лет)

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Завтрак:							
	Каша гречневая молочная жидкая	170	5,93	6,80	21,25	189,02	№ 96
	Какао с молоком	180	1,20	1,20	13,00	90,00	№ 248
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50	5,06	7,00	14,62	145,00	№ 3
Итого за завтрак:		400	12,19	15,00	48,87	424,02	
2-й завтрак :							
	Сок	100	0,00	0,00	10,00	45,00	-
Итого за 2-й завтрак:		100	0,00	0,00	10,00	45,00	
Обед:							
	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	1,40	3,98	6,22	66,40	№82
	Картофель отварной	150	3,44	5,18	27,61	170,82	№318
	Котлеты из говядины	70	9,27	9,18	7,43	150,15	№386
	Компот из изюма	180	0,40	0,10	18,40	75,80	№ 54
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	20,00	100,00	-
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,70	46,40	-
Итого за обед:		700	19,51	19,14	89,36	609,57	
Полдник:							
	Ряженка	200	6,00	5,00	10,00	110,00	-
	Ватрушка с творогом	80	5,70	6,00	40,96	238,30	-
Итого за полдник:		280	11,70	11,00	50,96	348,30	
Ужин :							
	Рыба по-польски	70	9,08	6,50	11,40	144,00	№40
	Капуста тушеная	120	3,05	6,45	6,70	114,91	№435
	Чай с лимоном	180	1,41	0,33	13,54	63,00	№ 383
	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,76	78,79	
	Яблоко свежее	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338
Итого за ужин:		500	16,54	19,68	51,70	467,80	
Итого за седьмой день			59,94	64,82	250,89	1894,69	

Категория: сад (с 3-7 лет)

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецен туры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная молочная	190	6,11	7,15	24,11	181,55	№ 91
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	№ 395
	Бутерброд со сливочным маслом	36	2,30	4,36	14,62	108,00	№ 1
Итого за завтрак:		406	11,26	13,92	53,09	380,55	
2-й завтрак :	Сок	100	0,00	0,00	10,00	45,00	-
Итого за 2-й завтрак:		100	0,00	0,00	10,00	45,00	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне со сметаной	200	2,29	4,46	9,92	136,51	№149
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,42	6,50	24,70	175,50	№204
	Печень, тушенная в соусе	80	9,28	7,15	5,92	130,14	№411
	Компот из изюма	180	0,40	0,10	18,40	75,80	№ 54
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	20,00	100,00	-
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,70	46,40	-
Итого за обед:		660	21,39	18,91	88,64	664,35	
Полдник:	Снежок	200	5,60	5,00	22,00	156,00	-
	Печенье	20	2,00	4,00	17,75	112,50	-
	Яблоко свежее	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338
Итого за полдник:		320	8,40	14,50	44,05	335,60	
Ужин :	Сырники запеченные со стуженным молоком	180	9,07	12,70	24,53	214,31	№331
	Чай с лимоном	40	3,16	3,48	21,76	128,40	-
	Хлеб пшеничный	200	1,57	0,37	15,04	70,00	№ 380
Итого за ужин:		450	15,70	17,45	77,09	491,50	
Итого за восьмой день			56,75	64,78	272,87	1917,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,42	5,90	19,40		161,02	№ 171
	Какао с молоком	200	1,30	1,30	14,00		100,00	№ 23
	Бутерброд со сливочным маслом	36	2,30	4,36	14,62		108,00	№ 1
Итого за завтрак:		416	10,02	11,56	48,02		369,02	
2-й завтрак :		100	0,00	0,00	10,00		45,00	-
Итого за 2-й завтрак:		100	0,00	0,00	10,00		45,00	
Обед:		200	1,74	3,56	9,62		77,60	№136
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200	13,24	15,14	22,09		341,90	№411
	Плов из отварной птицы	50	0,34	2,50	18,50		32,50	№ 17
	Лук припущенный с маслом	180	0,40	0,10	18,40		75,80	№ 54
	Компот из изюма	50	3,50	0,50	20,00		100,00	-
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,20	9,70		46,40	-
Итого за обед:		700	20,72	22,00	98,11		674,20	
Полдник :		200	6,00	5,00	8,00		102,00	-
	Кефир	20	1,51	9,00	20,30		169,70	-
	Вафля	100	0,80	5,50	4,30		67,10	338
Итого за полдник		330	8,31	19,50	32,60		338,80	
Ужин :		180	4,50	5,84	28,13		198,00	№126
	Картофель в молоке	70	8,32	4,04	2,31		77,70	№261
	Рыба тушеная в томатном соусе	200	0,12	0,00	11,88		51,37	№ 380
	Чай с сахаром	30	2,20	0,90	15,76		78,79	-
Итого за ужин:		480	15,14	10,78	58,08		405,86	
Итого за девятый день			54,19	63,84	260,34		1832,88	

Категория: сад (с 3-7 лет)

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	170	6,09	7,63	24,51	193,11	№ 281
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,11	№395
	Бутерброд со сливочным маслом	36	2,30	4,36	14,62	108,00	№ 1
	Итого за завтрак:	406	11,55	14,67	55,08	402,22	
Второй завтрак:	Сок	100	0,00	0,00	10,00	45,00	-
	Итого за 2-й завтрак:	100	0,00	0,00	10,00	45,00	
Обед:	Суп картофельный с крупой	200	6,89	6,72	11,47	133,80	№204
	Жаркое по- домашнему	200	9,07	16,33	16,85	316,64	№247
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,00	17,60	67,00	№ 254
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	20,00	100,00	-
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,70	46,40	-
	Итого за обед:	650	21,06	23,75	75,62	663,84	
Полдник:	Мармелад	20	0,00	0,00	15,20	60,00	-
	Ряженка	200	6,00	5,00	10,00	110,00	-
	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Ужин:	Итого за полдник:	320	7,50	5,50	46,20	266,00	
	Пирожок с капустой и яйцом	100	4,51	5,04	28,47	189,00	№43
	Свекла тушеная	120	1,95	3,6	9,8	82,25	№35
Итого за ужин:	Кисель из плодового концентрата	200	0,00	0,00	18,00	60,00	№ 233
	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,76	78,79	-
	Итого за ужин:	450	11,37	12,66	77,67	492,79	
Итого за десятый день			51,48	56,58	264,57	1869,85	
	Итого за весь период		536,94	613,10	2616,58	18312,38	
	Среднее значение за период		53,69	61,31	261,65	1831,23	
Содержание белков , жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности			12%	18%	70 %		

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад комбинированного вида № 26" Волжского
района г. Саратова, Моисеева Ирина Васильевна, Заведующий

03.12.2019 12:02 (MSK)

Сертификат 8570F940C3F17B45DCA9801B62464D4