

Утверждаю _____
 Заведующий МБДОУ «Детский сад № 34» д. Тургенево
 От 1 апреля 2022 года

Приложение № 8
 К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов 2011 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	4,5	5,8	34,43	211,0	168
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	395
	Бутерброд с маслом	50	4,0	8,86	26,32	218,1	1
Итого завтрак		450	11,35	17,07	75,11	520,1	
2 завтрак	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88,0	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,0	-	21,2	88,0	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,9	20
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	68,0	187
	Гуляш	80	12,1	12,2	2,8	170,1	591
	Вермишель отварная	150	5,1	9,15	34,2	244,0	316
	Компот из кураги и чернослива	200	0,6	-	31,4	124,0	376
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	15,6	61,8	пром
Итого за обед		727	28,82	26,99	100,68	746,42	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40,0	392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,35	15,3	76,0	пром
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,84	337
Итого за полдник		270	7,46	4,95	25,59	179,0	
Итого за день		1627	48,38	54,0	227,29	1564,42	

День 2							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	4,4	9,2	25,4	208,0	185
	Какао витаминизированное	200	4,9	5,0	32,5	190,0	960
	Бутерброд с маслом	50	4,0	8,86	26,32	189,0	1
	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,42	337
Итого завтрак		470	11,6	21,16	66,72	498,0	
2 завтрак	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за 2 завтрак		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	1,6	3,6	4,7	57,7	17
	Рассольник ленинградский с мясом	200	1,7	4,1	13,3	97,0	76
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	10,6	5,4	5,6	115,0	486
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	694
	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40,0	392
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	15,6	61,8	пром
Итого за обед		727	19,43	21,76	72,06	545,8	
Полдник	Йогурт	200	5,4	10,8	7,38	152,1	пром
	Пирожки печеные с повидлом	70	3,05	1,72	19,2	104,0	454
Итого за полдник		270	8,45	12,46	21,01	256,1	
Итого за день		1627	39,55	55,38	174,49	1318,1	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	200	25,65	18,3	23,25	366,0	237
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,1	15,0	101,0	395
	Бутерброд с маслом	50	4,0	8,86	26,32	189,0	1
Итого завтрак		450	34,55	32,16	82,07	745,0	
2 завтрак	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88,0	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,1	3,75	50,16	10
	Суп гороховый с мясом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	81
	Пудинг из говядины	80	18,81	6,19	0,88	134,0	290
	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,0	141,0	534

	Компот из кураги и чернослива	200	0,6	-	31,4	124,0	376
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	15,6	61,8	пром
Итого за обед		727	32,9	26,83	98,37	748,5	
Полдник	Кисель	180	-	-	30,6	118,0	648
	Оладьи	130	9,06	8,11	55,8	332,0	450
Итого за полдник		310	6,0	10,56	79,32	433,2	
Итого за день		1597	74,55	69,55	274,46	2018,7	

День 4

Завтрак	Каша вязкая манная	200	4,52	4,07	30,57	177,0	168
	Какао витаминизированное	200	4,9	5,0	32,5	190,0	960
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,42	337
Итого завтрак		480	14,4	15,62	64,96	458,0	
2 завтрак	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за 2 завтрак		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	1,6	3,6	4,7	57,7	17
	Суп картофельный с рыбой	200	1,9	2,3	13,3	81,0	133
	Котлеты, рубленые из бройлеров-цыплят	80	12,7	3,63	2,57	209,6	675
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	694
	Чай с сахаром	200	0,18	-	13,9	54,0	392
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	15,6	61,8	пром
Итого за обед		727	23,78	18,68	72,05	537,1	
Полдник	Кефир «Снежок»	200	6,22	5,5	16,5	141,1	пром
	Булочка домашняя	70	6,0	10,56	48,72	315,2	769
Итого за полдник		270	8,74	7,57	33,53	178,85	
Итого за день		1637	48,02	41,87	185,24	1265,95	

День 5

Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	2,2	8,2	21,0	172,0	168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,1	15,0	101,0	395
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
Итого завтрак		460	24,38	27,95	84,29	682,2	

2 завтрак	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88,0	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,0	-	21,2	88,0	
Обед	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,1	3,75	50,16	10
	Борщ с картофелем и капустой	200	2,8	4,1	11,3	89,0	170
	Макаронник с мясом	200	17,93	11,73	33,3	311,0	292
	Компот из кураги и чернослива	200	0,6	-	31,4	124,0	376
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	15,6	61,8	пром
Итого за обед		697	19,32	14,39	80,8	513,5	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,3	417
	Кондитерское изделие	40	2,02	1,66	13,63	30,2	пром
Итого за полдник		240	3,11	1,72	29,19	144,0	
Итого за день		1607	47,81	44,06	215,48	1427,7	

Неделя 2

День 6

Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	4,4	9,2	25,4	208,0	185
	Какао витаминизированное	200	4,9	5,0	32,5	190,0	960
	Бутерброд с маслом	35	2,25	5,0	15,33	117,7	1
	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,42	337
Итого завтрак		455	12,75	20,9	51,63	453,7	
2 завтрак	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за 2 завтрак		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,1	3,75	50,16	10
	Рассольник ленинградский	200	8,4	4,36	14,47	134,0	76
	Рыба по-польски	80	12,7	3,63	2,57	94,0	675
	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	694
	Компот из сушеных фруктов	200	0,03	0,02	25,0	102,0	377
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	15,6	61,8	пром
Итого за обед		727	20,36	13,19	62,38	527,23	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40,0	392

	Пирожки печеные с повидлом	70	3,05	1,72	19,2	104,0	454
Итого за полдник		270	11,22	15,06	69,06	447,4	
Итого за день		1622	45,43	49,15	197,77	1520,33	
День 7							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	2,2	8,2	21,0	172,0	168
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,1	15,0	101,0	395
	Бутерброд с маслом	50	4,0	8,86	26,32	189,0	1
	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,42	337
Итого завтрак		470	13,3	23,06	84,22	587,0	
2 завтрак	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88,0	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,0	-	21,2	88,0	
Обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	1,6	3,6	4,7	57,7	17
	Суп картофельный с рыбой	200	1,9	2,3	13,3	81,0	133
	Котлеты мясные	80	14,3	6,35	12,8	168,0	608
	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,0	141,0	534
	Компот из сушеных фруктов	200	0,03	0,02	25,0	102,0	377
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	15,6	61,8	пром
Итого за обед		727	23,33	19,58	83,12	623,1	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40,0	392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,35	15,3	76,0	пром
	Сгущенное молоко	20	2,02	1,66	13,63	30,2	пром
Итого за полдник		250	4,32	2,01	56,47	212,4	
Итого за день		1627	41,95	44,65	245,01	1510,5	
День 8							
Завтрак	Запеканка из творога	200	25,65	18,3	23,25	366,0	237
	Какао витаминизированное	200	4,9	5,0	32,5	190,0	960
	Бутерброд с маслом	50	4,0	8,86	26,32	189,0	1
Итого завтрак		450	32,85	30,26	64,57	656,0	
2 завтрак	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за 2 завтрак		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,1	3,75	50,16	10

	Суп гороховый с мясом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	81
	Плов из мяса птицы	200	20,3	17,0	35,69	377,0	619
	Компот из сушеных фруктов	200	0,03	0,02	25,0	102,0	377
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	15,6	61,8	пром
Итого за обед		697	44,94	41,93	101,22	588,8	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,3	417
	Булочка домашняя	70	6,0	10,56	48,72	315,2	769
Итого за полдник		270	9,12	8,11	65,79	372,0	
Итого за день		1687	88,01	80,3	246,28	1708,8	
День 9							
Завтрак	Каша гречневая жидкая	200	7,7	9,9	32,1	249,2	162
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,1	15,0	101,0	395
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,84	337
Итого завтрак		500	24,38	27,95	84,29	682,2	
2 завтрак	Сок натуральный	200	1,0	-	21,2	88,0	пром
Итого за 2 завтрак		200	1,0	-	21,2	88,0	
Обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	1,6	3,6	4,7	57,7	17
	Щи из свежей капусты с мясом	200	7,68	4,21	7,2	100,16	66
	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	590
	Компот из кураги и чернослива	200	0,6	-	31,4	124,0	376
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	15,6	61,8	пром
Итого за обед		697	22,55	24,05	97,95	683,46	
Полдник	Кисель	200	-	-	30,6	118,0	648
	Кондитерское изделие	40	2,02	1,66	13,63	30,2	пром
Итого за полдник		240	11,22	15,06	69,06	447,32	
Итого за день		1677	59,25	67,06	266,0	1904,98	
День 10							
Завтрак	Каша вязкая манная	200	4,52	4,07	30,57	177,0	168

	Какао витаминизированное	200	4,9	5,0	32,5	190,0	960
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	3
Итого завтрак		460	16,1	17,52	82,46	547,0	
2 завтрак	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за 2 завтрак		200	1,1	-	14,7	92,0	
Обед	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,1	3,75	50,16	10
	Борщ с мясом	200	2,0	5,2	13,1	106,0	110
	Запеканка картофельная с мясом	200	15,16	11,87	32,12	296,25	291
	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40,0	392
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,43	15,6	61,8	пром
Итого за обед		697	21,34	18,2	79,62	550,75	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,06	-	9,99	40,0	392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,35	15,3	76,0	пром
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,84	337
Итого за полдник		270	7,46	4,95	25,59	179,0	
Итого за день		1607	46,0	40,67	202,37	1368,75	
Всего за 10 дней		16315	538,95	546,69	2234,39	15608,23	