



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад "Солнышко"

Гутина Т.В. Гутина  
" 28 " января 2021 г.

## Меню приготавливаемых блюд\*

Возрастная категория: 3-7 лет

\*СанПин 2.3/2.4.3590-20

Приложение №8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша жидкая (овсяная)	210	3,79	5,48	23,97	160	185
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40	392
	Печенье	30	2,1	4,8	20,1	135	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>5,95</b>	<b>10,3</b>	<b>54,07</b>	<b>335</b>	
II завтрак	Фрукты (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	77
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	298
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	354
	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,2	123,6	382
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,45	12,69	66,12	
<b>Итого за обед</b>		<b>628</b>	<b>19,49</b>	<b>13,31</b>	<b>78,22</b>	<b>511,95</b>	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	215
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за полдник</b>		<b>305</b>	<b>13,64</b>	<b>24,2</b>	<b>31,95</b>	<b>400</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1463</b>	<b>39,48</b>	<b>48,21</b>	<b>174,04</b>	<b>1290,95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша вязкая (гречка)	210	6,21	5,28	32,79	203	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11,51</b>	<b>15,24</b>	<b>61,77</b>	<b>430</b>	
II завтрак	Сок (виноградный)	150	0,45	0,3	24,45	102	399
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,39	3,92	9,7	80	57
	Бефстроганов из отварного мяса	160	20,68	16,57	4,38	249	278
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	317
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,45	12,69	66,12	
<b>Итого за обед</b>		<b>748</b>	<b>30,26</b>	<b>25,62</b>	<b>77,1</b>	<b>661,17</b>	
Полдник	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,82	3,13	5,14	51,96	22
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>4,04</b>	<b>3,55</b>	<b>34,46</b>	<b>185,96</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1618</b>	<b>46,26</b>	<b>44,71</b>	<b>197,78</b>	<b>1379,13</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога	150	22,71	16,14	36,5	382	235
	Соус молочный сладкий	45	0,87	2,03	5,96	45,68	351
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>28,88</b>	<b>28,13</b>	<b>71,44</b>	<b>654,68</b>	
<b>II завтрак</b>	Сок (яблочный)	150	0,75	0	15,15	64	399
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	200	1,77	2,38	11,3	73,8	80
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209	302
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,45	12,69	66,12	
<b>Итого за обед</b>		<b>668</b>	<b>16,66</b>	<b>11,49</b>	<b>72,64</b>	<b>461,92</b>	
<b>Полдник</b>	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
<b>Итого за полдник</b>		<b>297</b>	<b>4,1</b>	<b>4,13</b>	<b>34,58</b>	<b>191,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>50,39</b>	<b>43,75</b>	<b>193,81</b>	<b>1372,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая (рисовая)	210	2,17	3,89	27,45	154	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	395
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>12,52</b>	<b>15,53</b>	<b>62,66</b>	<b>441</b>	
<b>II завтрак</b>	Фрукты (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	81
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	336
	Котлета рубленая	80	8,85	26,07	12,56	320	282
	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,2	123,6	382
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,45	12,69	66,12	
<b>Итого за обед</b>		<b>668</b>	<b>19,42</b>	<b>35,66</b>	<b>82,65</b>	<b>730,17</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи	125	9,05	11,37	49,1	335	449
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>315</b>	<b>9,11</b>	<b>11,39</b>	<b>59,1</b>	<b>375</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1533</b>	<b>41,45</b>	<b>62,98</b>	<b>214,21</b>	<b>1590,17</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша жидкая (манная)	210	3,18	3,89	26,38	153	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>8,48</b>	<b>13,85</b>	<b>55,36</b>	<b>380</b>	
II завтрак	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95	368
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	321
	Рыба отварная	80	14,08	1,91	0,62	76	242
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,45	12,69	66,12	
<b>Итого за обед</b>		<b>668</b>	<b>25,84</b>	<b>12,39</b>	<b>80,36</b>	<b>537,57</b>	
Полдник	Ватрушка	70	9,22	5,48	29,18	202	458
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>9,28</b>	<b>5,5</b>	<b>39,18</b>	<b>242</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1458</b>	<b>45,1</b>	<b>32,24</b>	<b>195,9</b>	<b>1254,57</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	206
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40	392
	Печенье	30	2,1	4,8	20,1	135	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>13,33</b>	<b>15,1</b>	<b>61,88</b>	<b>439</b>	
II завтрак	Фрукты (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	67
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	304
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,45	12,69	66,12	
<b>Итого за обед</b>		<b>648</b>	<b>25,81</b>	<b>24,07</b>	<b>82,94</b>	<b>652,92</b>	
Полдник	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	41
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>6,87</b>	<b>10,8</b>	<b>37,41</b>	<b>274,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1448</b>	<b>46,41</b>	<b>50,37</b>	<b>192,03</b>	<b>1410,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша жидкая (пшеничная)	210	4,4	4,06	31,93	182	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>9,7</b>	<b>14,02</b>	<b>60,91</b>	<b>409</b>	
II завтрак	Сок (виноградный)	150	0,45	0,3	24,45	102	399
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,8	87
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	274
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,45	12,69	66,12	
<b>Итого за обед</b>		<b>658</b>	<b>31,26</b>	<b>23,88</b>	<b>63,06</b>	<b>593,52</b>	
Полдник	Пирожок печеный ( фарш рисовый с яйцом)	60	4,28	5,37	25,1	166	454
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>6,95</b>	<b>7,71</b>	<b>39,41</b>	<b>255</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1478</b>	<b>48,36</b>	<b>45,91</b>	<b>187,83</b>	<b>1359,52</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,73	371	237
<b>Завтрак</b>	Соус молочный сладкий	45	0,87	2,03	5,96	45,68	351
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>32,48</b>	<b>30,07</b>	<b>60,67</b>	<b>643,68</b>	
<b>II завтрак</b>	Сок (яблочный)	150	0,75	0	15,15	64	399
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	200	1,79	4,28	12,98	97,6	76
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	277
	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8,6	6,09	38,64	243,75	313
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,45	12,69	66,12	
	<b>Итого за обед</b>	<b>748</b>	<b>33,97</b>	<b>27,14</b>	<b>97,32</b>	<b>770,47</b>	
<b>Полдник</b>	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Яйцо вареное	1 шт (40 г)	5,08	4,6	0,28	63	213
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>310</b>	<b>9,16</b>	<b>8,67</b>	<b>34,62</b>	<b>253,34</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1623</b>	<b>76,36</b>	<b>65,88</b>	<b>207,76</b>	<b>1731,49</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
Завтрак	Каша жидкая (пшенная)	210	4,59	4,9	31,26	187	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>9,89</b>	<b>14,86</b>	<b>60,24</b>	<b>414</b>	
II завтрак	Фрукты (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	Рагу овощное	150	2,8	6,41	14,61	128,85	344
	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	255
	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,2	123,6	382
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,45	12,69	66,12	
<b>Итого за обед</b>		<b>668</b>	<b>18,67</b>	<b>12,95</b>	<b>78,88</b>	<b>509,37</b>	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Пирог открытый	70	4,33	2,25	38,72	137,5	459
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>6,75</b>	<b>45,92</b>	<b>227,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1448</b>	<b>38,51</b>	<b>34,96</b>	<b>194,84</b>	<b>1194,87</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
Завтрак	Каша жидкая (манная)	210	3,18	3,89	26,38	153	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>8,48</b>	<b>13,85</b>	<b>55,36</b>	<b>380</b>	
II завтрак	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95	368
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
Обед	Суп молочный с крупой (гречка)	200	5,97	5,48	17,02	141,6	94
	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	276
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,45	12,69	66,12	
<b>Итого за обед</b>		<b>658</b>	<b>36,45</b>	<b>13,42</b>	<b>79,43</b>	<b>585,72</b>	
Полдник	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	239
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	10	40	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>14,04</b>	<b>9,73</b>	<b>32,42</b>	<b>273</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1478</b>	<b>60,47</b>	<b>37,50</b>	<b>188,21</b>	<b>1333,72</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>49,28</b>	<b>46,65</b>	<b>194,64</b>	<b>1391,72</b>	