МАДОУ д/с №74

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Макароны отварные с сыром 150/20	150/20	11	10	32	264	220
	Чай с лимоном.	180/5/7			10	41	412
	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	136	1
Итого за Завтрак 1			13	18	57	441	
Завтрак 2							
	Сок яблочный.	150	1		15	63	418
Итого за Завтрак 2			1		15	63	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты (С морковью)	60	1	3	5	52	21
	Суп картофельный на рыбном бульоне	200	6	1	19	105	93,05
	Котлета из свинины 80	80	9	26	13	320	299
	Пюре гороховое 130	130	14	1	27	129	161,01
	Компот из сухофруктов	180			25	102	394
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	114	
Итого за Обед			34	32	113	822	
Полдник							
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	102	419
	Пряники	40	3	3	28	149	
Итого за Полдник			9	8	38	251	
Ужин							
	Драчена 85	85	9	12	5	160	242
	Салат из моркови (с сахаром)	60	1		7	31	42
	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	86	
	Кисель из сока натурального	180	1		27	111	400
Итого за Ужин			14	13	56	388	
Итого за день			71	71	279	1965	

(лист 2)

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая пшенная 150	150/5/5	4	5	29	178	182
	Чай с молоком.	180	3	2	14	89	413
	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	136	1
Итого за Завтрак 1			9	15	58	403	
Завтрак 2							
	Яблоко	150			10	47	901
Итого за Завтрак 2					10	47	
Обед							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	27
	Суп фасолевый	200	6	1	19	105	93
	Суфле из отварного мяса с рисом 80	80/5	16	11	17	232	295
	Рагу из овощей 150	150	2	9	11	135	148
	Компот из свежих яблок	180			22	88	390
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	114	
Итого за Обед			29	22	95	687	
Полдник							
	Ацидолакт 2,5%	200	6	5	19	142	
	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	86	
Итого за Полдник			9	6	36	228	
Ужин							
	Рыба фаршированная	80	13	3	1	80	257
	Каша рисовая рассыпчатая	60	1	2	15	81	330
	Чай с сахаром.	180/5			10	40	411
	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	86	
Итого за Ужин			17	6	43	287	
Итого за день			64	49	242	1652	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая манная 150 гр.	150/5/5	2	4	21	128	199
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91	414
	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	136	1
Итого за Завтрак 1			7	14	50	355	
Завтрак 2							
	Сок мультифруктовый	150			11	45	418
Итого за Завтрак 2					11	45	
Обед							
	Салат из моркови (с маслом)	60	1		7	31	42,01
	Борщ с картофелем	200	2	4	11	88	64
	Голубцы ленивые с соусом сметанным 200/30	200/30	14	9	20	219	315
	Компот из сухофруктов	180			25	102	394
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	114	
Итого за Обед			21	14	87	554	
Полдник							
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	102	419
	Булочка ванильная	60	5	5	11	92	450
Итого за Полдник			11	10	21	194	
Ужин							
	Котлеты рубленные из птицы 80	80	16	4	13	151	322
	Каша гречневая рассыпчатая	60	1	1	2	17	330
	Чай с лимоном.	180/5/7			10	41	412
	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	86	
Итого за Ужин			20	6	42	295	
Итого за день			59	44	211	1443	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая геркулесовая 150	150/5/5	2	3	25	141	182,01
	Чай с молоком.	180	3	2	14	89	413
	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	136	1
Итого за Завтрак 1			7	13	54	366	
Завтрак 2							
	Яблоко	150			10	47	901
Итого за Завтрак 2					10	47	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с луком	60	1	4	3	47	14
	Суп картофельный с бобовыми (Гороховый)	200	8	10	20	142	104,01
	Биточки рыбные запеченные	80	12	4	8	115	271
	Картофель отварной	150	3	4	23	142	336
	Компот из сухофруктов	180			25	102	394
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	114	
Итого за Обед			28	23	103	662	
Полдник							
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	102	419
	Печенье	40	3	6	28	172	
Итого за Полдник			9	11	38	274	
Ужин							
	Запеканка из творога	150	26	18	26	371	251
	Соус сладкий	20	2	2	11	66	
	Напиток из плодов шиповника	180	1	25	19	79	417
	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	86	
Итого за Ужин			32	46	73	602	
Итого за день			76	93	278	1951	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая гречневая 150/5/5	150/5/5	4	4	23	145	182
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	416
	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	136	1
Итого за Завтрак 1			10	15	54	388	
Завтрак 2							
	Сок мультифруктовый	150			11	45	418
Итого за Завтрак 2					11	45	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4	2	34	15
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	1	4	7	68	73
	Плов из свинины 200	200	22	8	36	301	321,02
	Компот из сухофруктов	180			25	102	394
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	114	
Итого за Обед			28	17	94	619	
Полдник							
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	102	419
	Булочка домашняя	60	5	5	11	92	450
Итого за Полдник			11	10	21	194	
Ужин							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63	200
	Рагу из овощей 150	150	2	9	11	135	148
	Чай с сахаром.	180/5			10	40	411
	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	86	
Итого за Ужин			10	15	38	324	
Итого за день			59	57	218	1570	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Макароны отварные с сыром 150/20	150/20	11	10	32	264	220
	Чай с лимоном.	180/5/7			10	41	412
	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	136	1
Итого за Завтрак 1			13	18	57	441	
Завтрак 2							
	Яблоко	150			10	47	901
Итого за Завтрак 2					10	47	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты (С морковью)	60	1	3	5	52	21
	Суп картофельный с крупой (Полевой)	200	1	2	11	73	86
	Шницель рыбный натуральный 80	80/5	12	4	8	116	274
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3	4	33	176	330
	Компот из сухофруктов	180			25	102	394
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	114	
Итого за Обед			21	14	106	633	
Полдник							
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	102	419
	Печенье	40	3	6	28	172	
Итого за Полдник			9	11	38	274	
Ужин							
	Драчена 85	85	9	12	5	160	242
	Салат из моркови (с сахаром)	60	1		7	31	42
	Кисель из сока натурального	180	1		27	111	400
	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	86	
Итого за Ужин			14	13	56	388	
Итого за день			57	56	267	1783	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая пшеничная 150	150/5/5	4	6	25	168	182,03
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	3	2		31	200
	Чай с молоком.	180	3	2	14	89	413
	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	136	1
Итого за Завтрак 1			12	18	54	424	
Завтрак 2							
	Банан	150	2	1	32	143	
Итого за Завтрак 2			2	1	32	143	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов (Лук репчатый)	60	1	4	2	45	15
	Рассольник на мясном бульоне 200	200	2	3	10	74	80
	Суфле из отварного мяса с рисом 80	80/5	16	11	17	232	295
	Рагу из овощей 150	150	2	9	11	135	148
	Компот из свежезамороженных ягод	180			16	62	123
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	114	
Итого за Обед			25	28	80	662	
Полдник							
	Ацидолакт 2,5%	200	6	5	19	142	
	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	86	
Итого за Полдник			9	6	36	228	
Ужин							
	Сырники с повидлом 80/25	80/25	15	10	9	187	245
	Напиток из плодов шиповника	180	1	25	19	79	417
	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	86	
Итого за Ужин			19	36	45	352	
Итого за день			67	89	247	1809	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая манная 150 гр.	150/5/5	2	4	21	128	199
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91	414
	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	136	1
Итого за Завтрак 1			7	14	50	355	
Завтрак 2							
	Сок яблочный.	150	1		15	63	418
Итого за Завтрак 2			1		15	63	
Обед							
	Салат из моркови (с маслом)	60	1		7	31	42,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 200	200	1	4	7	68	73
	Бефстроганов из печени 80/80	80/80	1		5	59	294
	Пюре картофельное	150	3	5	20	137	339
	Компот из сухофруктов	180			25	102	394
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	114	
Итого за Обед			10	10	88	511	
Полдник							
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	102	419
	Булочка ванильная	60	5	5	11	92	450
Итого за Полдник			11	10	21	194	
Ужин							
	Котлета из свинины 80	80	9	26	13	320	299
	Каша рисовая рассыпчатая	60	1	2	15	81	330
	Чай с сахаром.	180/5			10	40	411
	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	86	
Итого за Ужин			13	29	55	527	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая пшенная 150	150	4	5	27	167	182
	Чай с молоком.	180	3	2	14	89	413
	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	136	1
Итого за Завтрак 1			9	15	56	392	
Завтрак 2							
	Сок мультифруктовый	150			11	45	418
Итого за Завтрак 2					11	45	
Обед							
	Салат из свежих помидоров с луком (Репчатый)	60	1	4	3	47	14
	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2	4	11	88	63
	Котлеты рыбные любительские 80/5	80/5	11	4	9	116	272
	Пюре картофельное	150	3	5	20	137	339
	Компот из изюма	180			25	102	394
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	114	
Итого за Обед			21	18	92	604	
Полдник							
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	102	419
	Пряники	40	3	3	28	149	
Итого за Полдник			9	8	38	251	
Ужин							
	Пудинг из творога	150	23	16	36	383	249
	Соус сладкий	20	2	2	11	66	
	Напиток из плодов шиповника	180	1	25	19	79	417
	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	86	
Итого за Ужин			29	44	83	614	
Итого за день			68	85	280	1906	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая пшеничная 150	150/5/5	4	6	25	168	182,03
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	416
	Бутерброд с маслом 30/10	30/10	2	8	15	136	1
Итого за Завтрак 1			10	17	56	411	
Завтрак 2							
	Яблоко	150			10	47	901
Итого за Завтрак 2					10	47	
Обед							
	Порционный свежий огурец	60	1			1	
	Щи зелёные 200	200	2	5	6	85	74,01
	Жаркое по домашнему 200	200	6	24	22	241	292
	Компот из сухофруктов	180			25	102	394
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	114	
Итого за Обед			13	30	77	543	
Полдник							
	Булочка домашняя	60	5	5	11	92	450
	Чай с молоком.	180	3	2	14	89	413
Итого за Полдник			8	7	25	181	
Ужин							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63	200
	Капуста тушеная	150	3	6	14	120	143
	Чай с лимоном.	180/5/7			10	41	412
	Хлеб пшеничный	30	3	1	17	86	
Итого за Ужин			11	12	41	310	
Итого за день			42	66	209	1492	

Итого за период	605	673	2460	17221	
Среднее значение за период	60,5	67,3	246	1722,1	

Составил _____ <Не указ

Утвердил _____ Лапина Н. В
30.08.2021 г.