Бехт Марина Юрьевна

Подписано цифровой подписью: Бехт Марина Юрьевна
Дата: 2022.10.24 15:50:41 +07'00'

Утверждено
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №269»
_____ М.Ю. Бехт

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №269»

Основное (организованное) меню

Возрастная категория: 3-7 лет

Сезон: осенне-зимний

Приложение №8
К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Лапша, запеченная с сыром	180	12,8	13,25	35,06	326,32	**78**
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/7	2,3	4,36	14,62	108	**1**
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	-	12,4	35,2	**398**
	Сок	200	1,0	-	25,4	105,34	**399г**
Итого за завтрак		**617**	**11,75**	**17,61**	**87,48**	**574,86**	
Обед	Щи со сметаной на мясном/б	200	1,69	6,55	7,18	85,62	**67**
	Гуляш из говядины	70	9,02	9,13	2,3	109,38	**277**
	Каша перловая с маслом	130	3,64	7,81	23,31	144,73	**124**
	Овощи порционные	50	0,65	0,05	3,6	16,55	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	**147**
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	**148**
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	**376**
Итого за обед		**730**	**20,28**	**24,7**	**98,88**	**628,11**	
Полдник	Кондитерские изделия	40	1,17	1,33	31	141,67	**152**
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	91,21	**401в**
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	**458**
Итого за полдник		**320**	**6,79**	**6,23**	**48,36**	**276,88**	
Ужин	Пудинг, творожный с изюмом	180	22,97	16	24,88	345,15	**83**
	Соус молочный сладкий	50	2,07	1,72	4,04	58,84	**115**
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	**147**
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	-	13,8	54,0	**270(196)**
Итого за ужин		**450**	**26,37**	**18,15**	**51,09**	**500,88**	
Итого за день		**1707**	**70,19**	**66,69**	**285,81**	**1980,73**	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша Геркулесовая (овсяная) молочная	200	6,66	11,0	32,64	216,44	**182**
	Хлеб пшеничный с маслом , сыром	30/7/8	4,5	4,56	14,14	117,14	**2**
	Кофейный напиток сладкий с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	**395**
	Сок	200	1,0	-	25,4	105,34	**399е(399д)**
Итого за завтрак		**625**	**14,97**	**17,28**	**84,94**	**522,93**	
Обед	Суп гороховый на курином (мясном) бульоне	200	4,16	1,84	20,4	100,78	**66**
	Зразы с яйцом, соус	70/30	7,79	8,39	11,17	185,6	**73/395**
	Картофельное пюре	130	3,03	4,86	12,74	101,4	**104**
	Салат из квашенной капусты (или овощи порционные)	50	0,77	2,49	4,79	44,47	**653**
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	**147**
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	**148**
	Кисель из варенья (или свежезам. ягод)	200	0,06	-	20,04	110,94	**335**
Итого за обед		**750**	**20,04**	**17,81**	**99,68**	**680,58**	
Полдник	Выпечка	70	7,33	6,63	23,18	201,11	**140**
	Кисломолочный продукт	180	5,04	5,76	6,48	100,8	**401**
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	4,6	**458а**
Итого за полдник		**350**	**12,77**	**12,69**	**39,96**	**347,91**	
Ужин	Овощное рагу	200	2,4	13,82	14,26	190,48	**137**
	Яйцо вареное	50	4,42	4,0	0,24	56,64	**18**
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	**147**
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	**136**
Итого за ужин		**480**	**20,66**	**21,56**	**40,6**	**360,73**	
Итого за день		**2205**	**68,44**	**71,01**	**265,18**	**1912,15**	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	200	4,36	2,0	4,48	171	**4/4**
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/7	2,3	4,36	14,62	108	**1**
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	**395**
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	**399г**
Итого за завтрак		**537**	**10,18**	**9,42**	**43,08**	**416,34**	
Обед	Суп Московский со сметаной на курином (мясном) бульоне	200	2,29	6,89	24,0	150	**80**
	Тефтели мясные	70	4,75	7,27	7,0	100,42	**287**
	Свекла тушеная	130	2,12	4,9	24,62	100,1	**61**
	Овощи порционные	50	0,65	0,05	3,6	16,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	**147**
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	**148**
	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	113	**376**
Итого за обед		**720**	**14,48**	**20,06**	**117,52**	**617,88**	
Полдник	Выпечка (крендель в сахаре и др.)	70	4,96	9,2	39,02	259	**460**
	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,5	19,44	142,2	**401в**
Итого за полдник		**250**	**9,82**	**13,7**	**58,46**	**401,2**	
Ужин	Рыба запеченная с овощами	70/150	9,74	11,09	19,88	234,22	**625/1**
	Хлеб пшеничный, сыр	30/5	3,14	1,98	12,56	81,93	**147**
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	**136**
Итого за ужин		**455**	**24,88**	**16,13**	**45,44**	**365,43**	
Итого за день		**1962**	**59,36**	**59,85**	**264,5**	**1800,85**	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша Полтавская (пшеничная) молочная	200	7,44	8,0	30,56	241,6	**186**
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30/7/8	4,5	4,56	14,14	117,64	**2**
	Какао сладкое с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	**397**
	Сок	200	1,0	-	25,4	105,34	**399д**
Итого за завтрак		**625**	**16,72**	**15,82**	**85,65**	**571,37**	
Обед	Суп картофельный на курином (мясном) бульоне	200	1,88	2,26	13,3	81,0	**77**
	Капуста, тушенная с мясом (кур.)	200	15,7	23,0	13,65	269,0	**336**
	Салат из репчатого лука	60	0,67	3,09	3,9	46,05	**11**
	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,64	12,56	64,33	**147**
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	**148**
	Компот из свежезамороженных ягод	200	0,19	0,4	16,21	65,93	**123**
Итого за обед		**730**	**23,28**	**29,89**	**81,79**	**620,81**	
Полдник	Кондитерские изделия	50	2,4	1,4	30,82	167,9	**151/152**
	Кисломолочный напиток	180	5,4	4,44	8,1	129,6	**401в**
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	95,0	**458д**
Итого за полдник		**330**	**9,3**	**6,04**	**59,95**	**392,5**	
Ужин	Запеканка из печени с рисом, соус	170/50	17,77	13,81	26,18	289,79	**294/354**
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	**147**
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	-	13,8	54,0	**270**
Итого за ужин		**450**	**19,71**	**14,45**	**52,54**	**408,12**	
Итого за день		**2135**	**69,01**	**67,2**	**279,93**	**1992,8**	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Молочная лапша сладкая со сливочным маслом	200	6,6	9,0	20,64	187,04	**35**
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/7	2,3	4,56	14,62	108	**1**
	Какао сладкое молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	**397**
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	**458**
Итого за завтрак		**537**	**14,6**	**17,48**	**73,54**	**508,7**	
Обед	Суп из сборных овощей со сметаной на курином (мясном) бульоне	200	7,37	9,65	10,3	127,32	**770**
	Плов с мясом (кур. или гов.)	200	16,2	18,3	34,2	351	**90(100)**
	Овощи порционные	50	0,65	0,05	3,6	16,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	**147**
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	**148**
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	**376**
Итого за обед		**720**	**28,89**	**28,95**	**96,1**	**745,26**	
Полдник	Кондитерские изделия	50	4,55	0,55	28,55	138	**3**
	Молоко кипяченное	200	6,1	5,44	10,1	113,34	**400**
Итого за полдник		**250**	**10,65**	**5,99**	**38,65**	**251,34**	
Ужин	Картофель отварной	180	4,25	6,13	27,59	208,13	**57**
	Салат из квашенной капусты	50	0,77	2,49	4,79	44,47	**653**
	Хлеб пшеничный, сыр	30/10	4,21	3,63	12,56	101,67	**147/205**
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	-	13,8	54,0	**270**
Итого за ужин		**470**	**10,33**	**12,25**	**58,74**	**408,27**	
Итого за день		**1977**	**64,35**	**65,07**	**277,33**	**1913,54**	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом/омлет	120/75	5,84/5,89	5,78/6,8	32,94/2,41	196,41/93.7	**123/79**
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30/7/8	4,5	4,56	14,14	117,14	**2**
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,34	**398**
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	46,0	**458а**
Итого за завтрак		**540**	**18,31**	**17,72**	**78,77**	**534,59**	
Обед	Суп из рыбных консервов	200	5,88	6,72	11,46	133,8	**87**
	Азу	80	10,7	18,4	2,15	207	**63**
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	130	4,76	3,65	22,85	133,42	**205**
	Овощи порционные	50	0,65	0,05	3,6	16,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	**147**
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	**148**
	Компот сладкий из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	**376**
Итого за обед		**730**	**29,66**	**29,77**	**98,36**	**741,16**	
Полдник	Кондитерские изделия	50	1,46	1,67	38,75	177,09	**152**
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,4	101,34	**401в**
Итого за полдник		**250**	**7,26**	**6,67**	**46,85**	**278,37**	
Ужин	Творожная запеканка с вареньем	170/50	23,28	15,36	36,9	293,66	**81**
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0.64	12,56	64,33	**147**
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	-	13,8	54,0	**270**
Итого за ужин		**450**	**25,22**	**16.0**	**63,26**	**411,99**	
Итого за день		**1970**	**78,45**	**70,16**	**287,24**	**1966,11**	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша рисовая с молоком со сливочным маслом	200	7,34	8,58	36,52	256,78	**415**
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/7	2,3	4,36	14,62	108	**1**
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	**395**
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	46	**399е(399д)**
Итого за завтрак		**537**	**13,16**	**15,9**	**75,62**	**504,12**	
Обед	Рассольник со сметаной на курином (мясном) бульоне	200	3,38	1,9	22,24	94,74	**34**
	Жаркое по-домашнему	200	10,62	10,86	39,4	243,74	**96**
	Кабачковая икра (салат из квашенной капусты)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	**5**
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	**147**
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	**148**
	Кисель из варенья (всежезаморож. ягод)	200	0,06	-	20,04	110,94	**335**
Итого за обед		**730**	**19,85**	**18,35**	**120,26**	**667,75**	
Полдник	Выпечка	60	5,01	1,92	33,57	172	**472**
	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	6,48	100,8	**401в**
Итого за полдник		**250**	**10,05**	**7,68**	**40,05**	**272,8**	
Ужин	Рыбное суфле	180	20,52	23,09	5,04	336	**59**
	Соус сметанный	50	0,71	2,5	2,94	37,05	**354**
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	**147**
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	**136**
Итого за ужин		**450**	**34,46**	**29,08**	**29,35**	**465,22**	
Итого за день		**1967**	**77,52**	**71,01**	**265,28**	**1909,89**	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	6,0	8,2	26,3	185	**132**
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30/7/8	4,5	4,56	14,14	117,14	**2**
	Какао с молоком	200	3,78	3,26	15,55	106,79	**397**
	Сок	200	1,0	-	25,4	105,34	**399е(399д)**
Итого за завтрак		**645**	**14,28**	**16,02**	**81,39**	**514,27**	
Обед	Суп свекольник со сметаной на курином (мясном) бульоне	200	1,6	6,14	11,86	90,66	**55**
	Котлеты мясные с соусом	80/30	13,81	12,31	11,83	175,94	**101/395**
	Пшенный гарнир	130	5,29	4,94	17,71	156,8	**126**
	Овощи порционные	50	0,65	0,05	3,6	16,55	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	**147**
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	**148**
	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	113	**376**
Итого за обед		**770**	**26,63**	**21,6**	**109,49**	**711,78**	
Полдник	Кондитерские изделия	30	2,4	1,4	30,85	167,9	**152**
	Кисломолочный напиток	180	5,4	4,14	8,1	129,6	**401в**
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	**458**
Итого за полдник		**310**	**9,3**	**6,04**	**59,95**	**392,5**	
Ужин	Пирожок с печенью	80	11,28	6,96	23,12	174,8	**173а**
	Винегрет овощной	150	2,03	9,24	11,54	127,4	**45**
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	**147**
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	-	13,8	54	**270**
Итого за ужин		**450**	**14,74**	**16,63**	**57,43**	**399,09**	
Итого за день		**2175**	**64,95**	**63,29**	**308,26**	**1957,64**	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша Дружба с молоком со сливочным маслом	200	6,32	10,18	26,34	223,16	**68**
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/7	2,3	4,36	14,62	108	**1**
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	**395**
	Сок	200	1,0	-	25,4	105,34	**399г**
Итого за завтрак		**617**	**12,43**	**16,93**	**79,12**	**520,51**	
Обед	Суп лапша на курином (мясном) бульоне	200	2,16	2,26	13,72	83,8	**82**
	Курица отварная порционно	80	17,81	11,37	-	185,97	**110**
	Ячневый гарнир	130	3,9	3,9	22,71	143,87	**128**
	Салат из лука	60	0,67	3,09	3,9	46,05	**11**
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	**147**
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	**148**
	Компот из свежезамор. ягод	200	0,19	0,4	16,21	65,93	**123**
Итого за обед		**740**	**29,57**	**19,07**	**91,27**	**684,45**	
Полдник	Выпечка	70	4,33	2,25	38,72	192,5	**459**
	Кисломолочный продукт	180	4,86	4,5	19,44	142,2	**401в**
Итого за полдник		**250**	**9,19**	**6,75**	**38,16**	**334,7**	
Ужин	Ленивые вареники со сливочным маслом	150	16,95	17,93	17,48	297,75	**156**
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	**147**
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13	49,28	**136**
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	**458**
Итого за ужин		**470**	**30,58**	**21,82**	**48,65**	**433,92**	
Итого за день		**2277**	**81,77**	**64,57**	**277,20**	**1973,58**	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша молочная Рябчик	200	6,32	10,18	26,34	236,16	**18/4**
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	30/7/7	4,5	4,56	14,14	117,14	**2**
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,78	118,66	**397**
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	**458**
Итого за завтрак		**544**	**16,52**	**18.86**	**78,76**	**566,96**	
Обед	Борщ со сметаной на курином (мясном) бульоне	200	3,08	1,74	5,42	74,98	**30**
	Ласточкино гнездо	70	7,79	8,39	11,17	185,6	**282**
	Пюре гороховое	130	7,53	0,81	21,27	129,69	**161**
	Салат из лука	60	0,67	3,09	3,9	46,05	**11**
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	**147**
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	**148**
	Компот из кураги	200	0,19	0,4	16,21	65,93	**376**
Итого за обед		**740**	**24,1**	**15,57**	**92,7**	**661,05**	
Полдник	Кондитерские изделия	50	4,55	0,55	28,55	138	**3**
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	**400**
Итого за полдник		**250**	**10,65**	**5,99**	**38,65**	**251,34**	
Ужин	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	**321**
	Кабачковая икра	50	0,95	4,45	3,85	59,5	**5**
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	**147**
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	-	13,8	54,0	**270**
Итого за ужин		**450**	**6,05**	**10,64**	**50,55**	**321,09**	
Итого за день		**1984**	**57,32**	**51,06**	**260,66**	**1800,44**	
Среднее значение за период:		**2036**	**69,14**	**64,99**	**277,14**	**1920,77**	