



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
АНО ДО-д/с
«Город Детства»
Кузьмина
Н.В.
«01» июня 2022г.

**Цикличное десятидневное меню для организации
питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12
часовым пребыванием дошкольные образовательные
учреждения, в соответствии с физиологическими
нормами потребления продуктов питания**

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 3-7 лет инд.пит.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" сад(Б/М) (Лето)	200	9	9	33	250	66,07
	Кофейный напиток (сад) Б/М (Лето)	200	2	2	11	74	125,02
	Масло сливочное 7 (Лето)	7		7		66	401,02
	Батон (сад) (Лето)	25	2	1	15	85	145
Итого за Завтрак		432	13	19	59	475	
Завтрак2	Сок (Лето)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед	Салат из лука с р/м (Лето)	10		3	3	38	49
	Щи из свежей капусты на м/к б сад (Б/М) (Лето)	200	2	5	8	79	73,01
	Котлета мясная сад (Б/М) (Лето)	70	12	13	12	201	72,02
	Гороховое пюре (сад) (Лето)	150	14	5	28	224	166
	Компот из сухофруктов (сад) (Лето)	200	1		13	59	309
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	35	3		18	86	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед		715	36	27	103	792	
Ужин	Каша геркулесовая сад(Б/М) (Лето)	200	3	5	12	104	68,03
	Повидло (сад) (Лето)	25			56	222	

	Чай с сахаром (сад) (Лето)	200			7	28	8
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
Итого за Ужин		445	5	5	85	403	
Итого за день		1 792	55	51	257	1716	

(лист 2)

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 3-7 лет инд.пит.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные (сад) Б/М (Лето)	150	7	7	46	278	46,01	
	Кофейный напиток (сад) Б/М (Лето)	200	2	2	11	74	125,02	
	Сыр порционно (сад) (Лето)	8	2	2		27	401,04	
	Масло сливочное 7 (Лето)	7		7		66	401,02	
	Батон (сад) (Лето)	25	2	1	15	85	145	
	Итого за Завтрак		390	13	19	72	530	
Завтрак2								
	Сок (Лето)	200	1		10	46	122	
Итого за Завтрак2		200	1		10	46		
Обед	Салат из свеклы с маслом (сад) (Лето)	60	1	4	5	56	149	
	Суп крестьянский на к/б (сад)Б/М (Лето)	200	5	7	13	131	99,1	
	Плов из мяса кур (сад) (Лето)	170	17	12	33	305	57,03	
	Напиток из шиповника (сад) (Лето)	200			9	59	88,01	
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	35	3		18	86	420	
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	50	4	1	21	105		
	Итого за Обед		715	30	24	99	742	
	Ужин	Биточки рыбные (сад) (Лето)	80	13	7	8	143	5
Пюре картофельное сад (Б/М) (Лето)		150	2	3	5	83	56,03	
Чай с сахаром (сад) (Лето)		200			7	28	8	
Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)		20	2		10	49	420	
Печенье (сад) (Лето)		24	2	4	16	108		
Итого за Ужин			474	19	14	46	411	
Итого за день		1 779	63	57	227	1729		

(лист 3)

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 3-7 лет инд.пит.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая сад(Б/М) (Лето)	200	3	5	12	104	68,03
	Чай с сахаром (сад) (Лето)	200			7	28	8
	Масло сливочное 7 (Лето)	7		7		66	401,02
	Сыр порционно (сад) (Лето)	8	2	2		27	401,04
	Батон (сад) (Лето)	25	2	1	15	85	145
	Итого за Завтрак		440	7	15	34	310
Завтрак2							
Итого за Завтрак2							
Обед							
	Огурец свежий порционно (сад) (Лето)	20				2	23,1

	Борщ красный сад (Б/М) (Лето)	200	2	5	11	104	82,01
	Жаркое по-домашнему (сад) (Лето)	200	14	15	23	280	68
	Компот из сухофруктов (сад) (Лето)	200	1		13	59	309
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	35	3		18	86	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед		705	24	21	86	636	
Ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая (сад) Б/М (Лето)	150	6	5	29	187	19,02
	Чай с сахаром (сад) (Лето)	200			7	28	8
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
	Сдоба (сад) (Лето)	60	6	4	30	193	288
Итого за Ужин		430	14	9	76	457	
Итого за день		1 575	45	45	196	1403	

(лист 4)

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 3-7 лет инд.пит.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная сад(Б/М) (Лето)	200	9	9	32	255	104,05
	Кофейный напиток (сад) Б/М (Лето)	200	2	2	11	74	125,02
	Масло сливочное 7 (Лето)	7		7		66	401,02
	Сыр порционнo (сад) (Лето)	8	2	2		27	401,04
	Батон (сад) (Лето)	25	2	1	15	85	145
Итого за Завтрак		440	15	21	58	507	
Завтрак2							
	Сок (Лето)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							
	Суп на м/к б сад(Б/М) (Лето)	200	4	5	16	121	80,01
	Голубцы ленивые (сад) (Лето)	200	17	15	19	292	221
	Напиток из шиповника (сад) (Лето)	200			9	59	88,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	35	3		18	86	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед		685	28	21	83	663	
Ужин							
	Картофель отварной (сад) (Лето)	100	1	3	9	58	54,03
	Чай с сахаром (сад) (Лето)	200			7	28	8
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
Итого за Ужин		320	3	3	26	135	
Итого за день		1 645	47	45	177	1351	

(лист 5)

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 3-7 лет инд.пит.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая сад (Б/М) (Лето)	200	8	9	34	252	106,01
	Чай с сахаром (сад) (Лето)	200			7	28	8
	Масло сливочное 7 (Лето)	7		7		66	401,02
	Батон (сад) (Лето)	25	2	1	15	85	145

Итого за Завтрак		432	10	17	56	431	
Завтрак2							
Яблоки (Лето)		100			11	47	140
Итого за Завтрак2		100			11	47	
Обед							
Огурец свежий порционно (сад) (Лето)		20				2	23,1
Суп овощной на к/б (сад)Б/М (Лето)		200	4	8	8	116	40,01
Гуляш из отварного мяса кур с томатом (сад) (Лето)		80	7	9	3	106	44
Пюре картофельное сад (Б/М) (Лето)		150	2	3	5	83	56,03
Компот из сухофруктов (сад) (Лето)		200	1		13	59	309
Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)		35	3		18	86	420
Хлеб ржано-пшеничный (Лето)		50	4	1	21	105	
Итого за Обед		735	21	21	68	557	
Ужин							
Каша манная (сад) Б/М (Лето)		200	2	4	17	113	92,01
Повидло (сад) (Лето)		25			56	222	
Чай с сахаром (сад) (Лето)		200			7	28	8
Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)		20	2		10	49	420
Итого за Ужин		445	4	4	90	412	
Итого за день		1 712	35	42	225	1447	

(лист 6)

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 3-7 лет инд.пит.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Каша пшеница сад(Б/М) (Лето)		200	9	9	32	255	104,05
Чай с сахаром (сад) (Лето)		200			7	28	8
Масло сливочное 7 (Лето)		7		7		66	401,02
Батон (сад) (Лето)		25	2	1	15	85	145
Итого за Завтрак		432	11	17	54	434	
Завтрак2							
Сок (Лето)		200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							
Салат из лука с р/м (Лето)		10		3	3	38	49
Рассольник домашний на м/к бульоне (сад) Б/М (Лето)		200	2	5	10	85	89,12
Капуста тушеная с мясом сад (Б/М) (Лето)		160	5	9	19	175	123
Компот из сухофруктов (сад) (Лето)		200	1		13	59	309
Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)		35	3		18	86	420
Хлеб ржано-пшеничный (Лето)		50	4	1	21	105	
Итого за Обед		655	15	18	84	548	
Ужин							
Картофель отварной (сад) (Лето)		100	1	3	9	58	54,03
Кисель (сад) (Лето)		200			22	88	19,01
Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)		20	2		10	49	420
Итого за Ужин		320	3	3	41	195	
Итого за день		1 607	30	38	189	1223	

(лист 7)

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 3-7 лет инд.пит.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" сад(Б/М) (Лето)	200	9	9	33	250	66,07
	Кофейный напиток (сад) Б/М (Лето)	200	2	2	11	74	125,02
	Масло сливочное 7 (Лето)	7		7		66	401,02
	Сыр порционно (сад) (Лето)	8	2	2		27	401,04
	Батон (сад) (Лето)	25	2	1	15	85	145
Итого за Завтрак		440	15	21	59	502	
Завтрак2							
	Сок (Лето)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							
	Огурец свежий порционно (сад) (Лето)	20				2	23,1
	Суп гороховый из мяса кур (сад) (Лето)	200	11	9	16	190	101,01
	Жаркое по-домашнему из мяса кур (сад) (Лето)	200	11	14	21	257	68,04
	Напиток из шиповника (сад) (Лето)	200			9	59	88,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	35	3		18	86	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед		705	29	24	85	699	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания (сад) (Лето)	60	1	5	5	71	150,02
	Макароны отварные (сад) Б/М (Лето)	150	7	7	46	278	46,01
	Чай с сахаром (сад) (Лето)	200			7	28	8
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
Итого за Ужин		430	10	12	68	426	
Итого за день		1 775	55	57	222	1673	

(лист 8)

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 3-7 лет инд.пит.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная сад (Б/М) (Лето)	200	13	9	48	329	68,08
	Кофейный напиток (сад) Б/М (Лето)	200	2	2	11	74	125,02
	Масло сливочное 7 (Лето)	7		7		66	401,02
	Сыр порционно (сад) (Лето)	8	2	2		27	401,04
	Батон (сад) (Лето)	25	2	1	15	85	145
Итого за Завтрак		440	19	21	74	581	
Завтрак2							
	Яблоки (Лето)	100			11	47	140
Итого за Завтрак2		100			11	47	
Обед							
	Щи из свежей капусты на м/к б сад (Б/М) (Лето)	200	2	5	8	79	73,01
	Гуляш из отварного мяса сад(Б/М) (Лето)	80	13	8	3	141	93,04

Каша перловая рассыпчатая (сад) (Лето)	100	3	5	22	145	159
Компот из сухофруктов (сад) (Лето)	200	1		13	59	309
Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	35	3		18	86	420
Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед	665	26	19	85	615	

Ужин						
Каша манная (сад) Б/М (Лето)	200	2	4	17	113	92,01
Повидло (сад) (Лето)	25			56	222	
Чай с сахаром (сад) (Лето)	200			7	28	8
Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
Итого за Ужин	445	4	4	90	412	
Итого за день	1 650	49	44	260	1655	

(лист 9)

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 3-7 лет инд.пит.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая сад (Б/М) (Лето)	200	8	9	34	252	106,01
	Кофейный напиток (сад) Б/М (Лето)	200	2	2	11	74	125,02
	Масло сливочное 7 (Лето)	7		7		66	401,02
	Сыр порционно (сад) (Лето)	8	2	2		27	401,04
	Батон (сад) (Лето)	25	2	1	15	85	145
Итого за Завтрак		440	14	21	60	504	
Завтрак2							
	Сок (Лето)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							
	Огурец свежий порционно (сад) (Лето)	20				2	23,1
	Свекольник сад (Б/М) (Лето)	200	2	5	7	89	68,01
	Тефтели рыбные (сад) (Лето)	80	15	5	8	147	64
	Пюре картофельное сад (Б/М) (Лето)	150	2	3	5	83	56,03
	Напиток из шиповника (сад) (Лето)	200			9	59	88,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	35	3		18	86	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед		735	26	14	68	571	
Ужин							
	Каша пшеничная сад(Б/М) (Лето)	200	9	9	32	255	104,05
	Чай с сахаром (сад) (Лето)	200			7	28	8
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
	Печенье (сад) (Лето)	24	2	4	16	108	
Итого за Ужин		444	13	13	65	440	
Итого за день		1 819	54	48	203	1561	

(лист 10)

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 3-7 лет инд.пит.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная (сад) Б/М (Лето)	200	2	4	17	113	92,01
	Чай с сахаром (сад) (Лето)	200			7	28	8

	Масло сливочное 7 (Лето)	7		7		66	401,02
	Батон (сад) (Лето)	25	2	1	15	85	145
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	50	4	1	21	105	
Итого за Завтрак		482	8	13	60	397	
Завтрак2							
	Сок (Лето)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							
	Суп вермишелевый на к/б (сад) (Лето)	200	2	2	16	94	68
	Печень тушеная сад (Б/М) (Лето)	55	17	12	59	144	154,01
	Каша гречневая рассыпчатая (сад) (Лето)	150	6	5	29	187	19
	Компот из сухофруктов (сад) (Лето)	200	1		13	59	309
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	35	3		18	86	420
Итого за Обед		640	29	19	135	570	
Ужин							
	Суп рыбный из консервов (сад) (Лето)	200	4	1	7	60	42,01
	Чай с сахаром (сад) (Лето)	200			7	28	8
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
	Сдоба (сад) (Лето)	60	6	4	30	193	288
Итого за Ужин		480	12	5	54	330	
Итого за день		1 802	50	37	259	1343	
Итого за период		17 156	483	464	2215	15101	
Среднее значение за период			48,3	46,4	221,5	1510,1	

Составил _____ Калькулятор

Утвердил _____