



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**

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

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

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" на молоке (сад) (Лето)	200	7	9	26	211	67
	Кофейный напиток (сад) Б/М (Лето)	200	2	2	11	74	125,02
	Батон с маслом (сад) (Лето)	32	3	6	15	120	1
	Итого за Завтрак	432	12	17	52	405	
Завтрак2	Варенец 2,5% (Лето)	100	3	3	4	51	119
	Итого за Завтрак2	100	3	3	4	51	
Обед	Салат из лука с р/м (Лето)	10		3	3	38	49
	Щи со сметаной на м/к б (сад) (Лето)	200	5	6	8	96	73
	Котлета мясная (сад) (Лето)	70	14	16	4	223	72
	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)	55	4		28	136	420
	Итого за Обед	585	42	41	76	686	1027

	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед		735	42	31	105	881	
Ужин							
	Сырники творожные, запеченные (сад) (Лето)	150	22	18	16	329	83,01
	Повидло (сад) (Лето)	25			56	222	
	Чай с сахаром (сад) (Лето)	200			7	28	8
Итого за Ужин		375	22	18	79	579	
Итого за день		1 642	79	69	240	1916	

(лист 2)

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

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями (сад) (Лето)	200	7	9	29	225	106
	Кофейный напиток с молоком (сад) (Лето)	200	5	5	16	134	25
	Сыр порционно (сад) (Лето)	8	2	2		27	401,04
	Батон (сад) (Лето)	25	2	1	15	85	145
Итого за Завтрак		433	16	17	60	471	
Завтрак2							
	Снежок 2,5% (Лето)	100	3	3	11	77	
Итого за Завтрак2		100	3	3	11	77	
Обед							
	Салат из свеклы с маслом (сад) (Лето)	60	1	4	5	56	149
	Суп крестьянский со сметаной на к/б (сад) (Лето)	200	5	7	13	131	99
	Плов из мяса кур (сад) (Лето)	170	17	12	33	305	57,03
	Напиток из шиповника (ясли) (Лето)	200			11	66	88
	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	101	749	
Ужин							
	Биточки рыбные (сад) (Лето)	80	13	7	8	143	5
	Картофельное пюре 150 (Лето)	150	3	6	13	102	48
	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	20	17	54	430	
Итого за день		1 722	69	61	226	1727	

(лист 3)

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

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная 200 (Лето)	200	3	6	11	108	96,01
	Какао на молоке (сад) (Лето)	200	5	5	14	122	22,01

	Сыр порционно (сад) (Лето)	8	2	2		27	401,04
	Батон с маслом (сад) (Лето)	32	3	6	15	120	1
Итого за Завтрак		440	13	19	40	377	
Завтрак2							
	Ряженка 2,5% (Лето)	100	3	2	4	51	
Итого за Завтрак2		100	3	2	4	51	
Обед							
	Огурец свежий порционно (сад) (Лето)	20				2	23,1
	Борщ красный со сметаной на м/к б (сад) (Лето)	200	2	5	11	104	82
	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 молочная (сад) (Лето)	200	7	10	25	222	102
	Чай с сахаром (сад) (Лето)	200			7	28	8
	Сдоба (сад) (Лето)	60	6	4	30	193	288
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
Итого за Ужин		480	15	14	72	492	
Итого за день		1 725	55	56	202	1556	

(лист 4)

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

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная на молоке (сад) (Лето)	200	7	9	26	216	104
	Кофейный напиток с молоком (сад) (Лето)	200	5	5	16	134	25
	Сыр порционно (сад) (Лето)	8	2	2		27	401,04
	Батон с маслом (сад) (Лето)	32	3	6	15	120	1
Итого за Завтрак		440	17	22	57	497	
Завтрак2							
	Варенец 2,5% (Лето)	100	3	3	4	51	119
Итого за Завтрак2		100	3	3	4	51	
Обед							
	Суп с клецками на м/к б (сад) (Лето)	200	6	6	20	164	80
	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	30	22	87	706	
Ужин							
	Омлет натуральный (ясли) (Лето)	95	8	9	2	123	37
	Чай с сахаром (сад) (Лето)	200			7	28	8
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420

Итого за Ужин	315	10	9	19	200	
Итого за день	1 540	60	56	167	1454	

(лист 5)

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

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая на молоке (сад) (Лето)	200	7	8	25	204	175
	Чай с сахаром (сад) (Лето)	200			7	28	8
	Батон с маслом (сад) (Лето)	32	3	6	15	120	1
	Итого за Завтрак	432	10	14	47	352	
Завтрак2	Яблоки (Лето)	100			11	47	140
Итого за Завтрак2		100			11	47	
Обед	Суп овощной со сметаной на к/б (сад) (Лето)	200	4	8	8	116	40
	Гуляш из отварного мяса кур с томатом (сад) (Лето)	80	7	9	3	106	44
	Пюре картофельное (сад) (Лето)	150	3	5	20	137	48
	Компот из сухофруктов (сад) (Лето)	200	1		13	59	309
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	55	4		28	136	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	50	4	1	21	105	
	Итого за Обед	735	23	23	93	659	
Ужин	Запеканка творожная (сад) (Лето)	150	23	15	20	315	254
	Повидло (сад) (Лето)	25			56	222	
	Снежок 2,5% (Лето)	150	4	4	17	116	
	Итого за Ужин	325	27	19	93	653	
Итого за день	1 592	60	56	244	1711		

(лист 6)

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

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке (сад) (Лето)	200	7	9	26	216	104
	Чай с сахаром (сад) (Лето)	200			7	28	8
	Батон с маслом (сад) (Лето)	32	3	6	15	120	1
	Итого за Завтрак	432	10	15	48	364	
Завтрак2	Варенец 2,5% (Лето)	100	3	3	4	51	119
Итого за Завтрак2		100	3	3	4	51	
Обед	Салат из лука с р/м (Лето)	10		3	3	38	49
	Рассольник домашний со сметаной на м/к бульоне (сад) (Лето)	200	2	5	10	85	89
	Капуста тушеная с мясом сад (Лето)	160	5	9	19	175	123,09

	Компот из сухофруктов (сад) (Лето)	200	1		13	59	309
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	55	4		28	136	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед		675	16	18	94	598	
Ужин	Сырники творожные, запеченные (сад) (Лето)	150	22	18	16	329	83,01
	Молоко сгущеное (сад) (Лето)	25	2	2	14	83	112,04
	Кисель (сад) (Лето)	200			22	88	19,01
	Итого за Ужин		375	24	20	52	500
Итого за день		1 582	53	56	198	1513	

(лист 7)

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

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" на молоке (сад) (Лето)	200	7	9	26	211	67
	Кофейный напиток с молоком (сад) (Лето)	200	5	5	16	134	25
	Сыр порционно (сад) (Лето)	8	2	2		27	401,04
	Батон (сад) (Лето)	25	2	1	15	85	145
	Итого за Завтрак		433	16	17	57	457
Завтрак2	Ряженка 2,5% (Лето)	100	3	2	4	51	
	Итого за Завтрак2		100	3	2	4	51
Обед	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		685	29	24	85	697
Ужин	Икра кабачковая для детского питания (ясли) (Лето)	60	1	5	5	71	150,01
	Макаронные изделия отварные с маслом (сад) (Лето)	150	7	5	47	263	10
	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	10	69	411
Итого за день		1 648	58	53	215	1616	

(лист 8)

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

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

Каша пшеничная на молоке (сад) (Лето)	200	7	9	26	215	100
Кофейный напиток (сад) Б/М (Лето)	200	2	2	11	74	125,02
Сыр порционно (сад) (Лето)	8	2	2		27	401,04
Батон с маслом (сад) (Лето)	32	3	6	15	120	1
Итого за Завтрак	440	14	19	52	436	
Завтрак2						
Яблоки (Лето)	100			11	47	140
Итого за Завтрак2	100			11	47	
Обед						
Щи со сметаной на м/к б (сад) (Лето)	200	5	6	8	96	73
Гуляш из отварного мяса (сад) (Лето)	80	13	8	3	141	93,07
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)	55	4		28	136	420
Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед	685	30	20	95	682	
Ужин						
Запеканка творожная (сад) (Лето)	150	23	15	20	315	254
Повидло (сад) (Лето)	25			56	222	
Снежок 2,5% (Лето)	150	4	4	17	116	
Итого за Ужин	325	27	19	93	653	
Итого за день	1 550	71	58	251	1818	

(лист 9)

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

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Каша ячневая на молоке (сад) (Лето)	200	7	8	25	204	175	
Кофейный напиток с молоком (сад) (Лето)	200	5	5	16	134	25	
Сыр порционно (сад) (Лето)	8	2	2		27	401,04	
Батон с маслом (сад) (Лето)	32	3	6	15	120	1	
Итого за Завтрак	440	17	21	56	485		
Завтрак2							
Ряженка 2,5% (Лето)	100	3	2	4	51		
Итого за Завтрак2	100	3	2	4	51		
Обед							
Огурец свежий порционно (сад) (Лето)	20				2	23,1	
Свекольник со сметаной и яйцом на м/к б (сад) (Лето)	200	2	5	7	89	68	
Тефтели рыбные (сад) (Лето)	80	15	5	8	147	64	
Пюре картофельное (сад) (Лето)	150	3	5	20	137	48	
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	27	16	83	625		

Ужин	Омлет натуральный (сад) (Лето)	95	9	10	3	132	37
	Чай с сахаром (сад) (Лето)	200			7	28	8
	Печенье (сад) (Лето)	24	2	4	16	108	
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
Итого за Ужин		339	13	14	36	317	
Итого за день		1 614	60	53	179	1478	

(лист 10)

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

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная на молоке (сад) (Лето)	200	7	8	25	206	92
	Какао на молоке (сад) (Лето)	200	5	5	14	122	22,01
	Батон с маслом (сад) (Лето)	32	3	6	15	120	1
	Итого за Завтрак	432	15	19	54	448	
Завтрак2	Снежок 2,5% (Лето)	100	3	3	11	77	
	Итого за Завтрак2	100	3	3	11	77	
Обед	Суп вермишелевый на к/б (сад) (Лето)	200	2	2	16	94	68
	Печень тушеная в сметане (сад) (Лето)	55	17	12	59	144	154
	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
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	50	4	1	21	105	
	Итого за Обед	690	33	20	156	675	
Ужин	Суп рыбный из консервов (сад) (Лето)	200	4	1	7	60	42,01
	Чай с сахаром (сад) (Лето)	200			7	28	8
	Сдоба (сад) (Лето)	60	6	4	30	193	288
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
	Итого за Ужин	480	12	5	54	330	
Итого за день		1 702	63	47	275	1530	
Итого за период		16 317	628	565	2197	16319	
Среднее значение за период			62,8	56,5	219,7	1631,9	

Составил _____ Калькулятор

Утвердил _____