



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
АНО ДО-д/с
«Город Детства»
Боговарова И.А.
«03» октября 2022г.

Циклическое 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

Меню приготавливаемых блюд

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 манная (сад) Б/М (Осень-Зима)	200	2	4	17	113	92,01
	Кофейный напиток (сад) Б/М (Осень-Зима)	200	2	2	11	74	125,02
	Масло сливочное 7 (Осень-Зима)	7		7		66	401,02
	Батон (сад) (Осень-Зима)	25	2	1	15	85	145
	Рассольник домашний на м/к бульоне (сад) Б/М (Осень-Зима)	200	2	5	10	85	89,12
	Гуляш из говядины (сад) (Осень-Зима)	80	13	8	3	141	94
Итого за Завтрак		712	21	27	56	564	
Завтрак2							

	Сок (Осень-Зима)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	10		3	3	38	49
	Макароньы отварные (сад) Б/М (Осень-Зима)	150	7	7	46	278	46,01
	Компот из сухофруктов (сад) (Осень-Зима)	200	1		13	59	309
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	35	3		18	86	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	50	4	1	21	105	
	Итого за Обед	445	15	11	101	566	
Ужин	Каша пшеничная сад(Б/М) (Осень-Зима)	200	9	9	32	255	104,05
	Чай с сахаром (сад) (Осень-Зима)	200			7	28	8
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Пирожок печеный с капустой (сад) (Осень-Зима)	70	7	10	29	249	139
	Итого за Ужин	490	18	19	78	581	
Итого за день		1 847	55	57	245	1757	

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	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свеклы с маслом (ясли) (Осень-Зима)	40	1	3	4	44	148
	Каша пшеничная сад(Б/М) (Осень-Зима)	200	9	9	32	255	104,05
	Чай с сахаром (сад) (Осень-Зима)	200			7	28	8
	Сыр порционно (сад) (Осень-Зима)	8	2	2		27	401,04

	Масло сливочное 7 (Осень-Зима)	7		7		66	401,02
	Батон (сад) (Осень-Зима)	25	2	1	15	85	145
Итого за Завтрак		480	14	22	58	505	
Завтрак2							
	Сок (Осень-Зима)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	10		3	3	38	49
	Щи из свежей капусты на курином бульоне (сад)Б/М (Осень-Зима)	200	2	5	8	79	70,01
	Плов из мяса кур (сад) (Осень-Зима)	170	17	12	33	305	57,03
	Напиток из шиповника (сад) (Осень-Зима)	200			9	59	88,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	35	3		18	86	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед		665	26	21	92	672	
Ужин							
	Биточки рыбные (сад) (Осень-Зима)	80	13	7	8	143	5
	Пюре картофельное сад (Б/М) (Осень-Зима)	150	2	3	5	83	56,03
	Чай с сахаром (сад) (Осень-Зима)	200			7	28	8
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
Итого за Ужин		450	17	10	30	303	
Итого за день		1 795	58	53	190	1526	

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		
			и	ы	ы		
Завтрак							

Салат из моркови с растительным маслом (сад) (Осень-Зима)	50	1	3	6	53	3
Каша геркулесовая сад(Б/М) (Осень-Зима)	200	3	5	12	104	68,03
Кофейный напиток (сад) Б/М (Осень-Зима)	200	2	2	11	74	125,02
Масло сливочное 7 (Осень-Зима)	7		7		66	401,02
Сыр порционно (сад) (Осень-Зима)	8	2	2		27	401,04
Батон (сад) (Осень-Зима)	25	2	1	15	85	145
Итого за Завтрак	490	10	20	44	409	
Завтрак2						
Яблоки (Осень-Зима)	150	1		17	71	140
Итого за Завтрак2	150	1		17	71	
Обед						
Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	10		3	3	38	49
Суп овощной на м/к б сад (Б/М) (Осень-Зима)	200	2	4	8	71	39,08
Жаркое по-домашнему (сад) (Осень-Зима)	200	14	15	23	280	68
Компот из сухофруктов (сад) (Осень-Зима)	200	1		13	59	309
Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	35	3		18	86	420
Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед	695	24	23	86	639	
Ужин						
Каша рисовая сад(Б/М) (Осень-Зима)	200	8	9	34	252	98,01
Чай с сахаром (сад) (Осень-Зима)	200			7	28	8
Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
Сдоба (сад) (Осень-Зима)	60	6	4	30	193	288
Итого за Ужин	480	16	13	81	522	
Итого за день	1 815	51	56	228	1641	

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							
	Салат из свеклы с маслом (сад) (Осень-Зима)	60	1	4	5	56	149
	Каша "Дружба" сад(Б/М) (Осень-Зима)	200	9	9	33	250	66,07
	Кофейный напиток (сад) Б/М (Осень-Зима)	200	2	2	11	74	125,02
	Масло сливочное 7 (Осень-Зима)	7		7		66	401,02
	Сыр порционно (сад) (Осень-Зима)	8	2	2		27	401,04
	Батон (сад) (Осень-Зима)	25	2	1	15	85	145
Итого за Завтрак		500	16	25	64	558	
Завтрак2							
	Сок (Осень-Зима)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	10		3	3	38	49
	Суп на м/к б сад(Б/М) (Осень-Зима)	200	4	5	16	121	80,01
	Капуста тушеная с мясом сад (Б/М) (Осень-Зима)	160	5	9	19	175	123
	Напиток из шиповника (сад) (Осень-Зима)	200			9	59	88,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	35	3		18	86	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед		655	16	18	86	584	
Ужин							
	Рыба отварная (сад) (Осень-Зима)	70	15	3		91	142
	Пюре картофельное сад (Б/М) (Осень-Зима)	150	2	3	5	83	56,03
	Чай с сахаром (сад) (Осень-Зима)	200			7	28	8
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420

Ватрушка с творогом (сад) (Осень-Зима)	60	10	11	33	287	136,14
Итого за Ужин	500	29	17	55	538	
Итого за день	1 855	62	60	215	1726	

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							
	Салат из моркови с растительным маслом (сад) (Осень-Зима)	50	1	3	6	53	3
	Каша пшеничная сад (Б/М) (Осень-Зима)	200	13	9	48	329	68,08
	Кофейный напиток (ясли) Б/М (Осень-Зима)	150	2	2	11	74	125,01
	Батон с повидлом (сад) (Осень-Зима)	35	4	5	29	177	146,03
Итого за Завтрак		435	20	19	94	633	
Завтрак2							
	Сок (Осень-Зима)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	10		3	3	38	49
	Суп вермишелевый на к/б (сад) (Осень-Зима)	200	2	2	16	94	68
	Гуляш из отварного мяса кур с томатом (сад) (Осень-Зима)	80	7	9	3	106	44
	Пюре картофельное сад (Б/М) (Осень-Зима)	150	2	3	5	83	56,03
	Компот из сухофруктов (сад) (Осень-Зима)	200	1		13	59	309
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	35	3		18	86	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед		725	19	18	79	571	
Ужин							

Каша гречневая рассыпчатая (сад) Б/М (Осень-Зима)	150	6	5	29	187	19,02
Чай с сахаром (сад) (Осень-Зима)	200			7	28	8
Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
Печенье (сад) (Осень-Зима)	24	2	4	16	108	
Итого за Ужин	394	10	9	62	372	
Итого за день	1 754	50	46	245	1622	

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 ячневая сад (Б/М) (Осень-Зима)	200	8	9	34	252	106,01
	Кофейный напиток (сад) Б/М (Осень-Зима)	200	2	2	11	74	125,02
	Масло сливочное 7 (Осень-Зима)	7		7		66	401,02
	Батон (сад) (Осень-Зима)	25	2	1	15	85	145
	Напиток из шиповника (сад) (Осень-Зима)	200			9	59	88,01
Итого за Завтрак		632	12	19	69	536	
Завтрак2							
	Сок (Осень-Зима)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	10		3	3	38	49
	Щи из свежей капусты на м/к б сад (Б/М) (Осень-Зима)	200	2	5	8	79	73,01
	Котлета мясная сад (Б/М) (Осень-Зима)	70	12	13	12	201	72,02
	Гороховое пюре (сад) (Осень-Зима)	150	14	5	28	224	166

	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	35	3		18	86	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед		515	35	27	90	733	
Ужин							
	Макаронны отварные (сад) Б/М (Осень-Зима)	150	7	7	46	278	46,01
	Кисель (сад) (Осень-Зима)	200			22	88	19,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Печенье (сад) (Осень-Зима)	24	2	4	16	108	
Итого за Ужин		394	11	11	94	523	
Итого за день		1 741	59	57	263	1838	

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							
	Салат из свеклы с маслом (сад) (Осень-Зима)	60	1	4	5	56	149
	Каша пшеничная сад(Б/М) (Осень-Зима)	200	9	9	32	255	104,05
	Кофейный напиток (сад) Б/М (Осень-Зима)	200	2	2	11	74	125,02
	Масло сливочное 7 (Осень-Зима)	7		7		66	401,02
	Сыр порционно (сад) (Осень-Зима)	8	2	2		27	401,04
	Батон (сад) (Осень-Зима)	25	2	1	15	85	145
Итого за Завтрак		500	16	25	63	563	
Завтрак2							
	Сок (Осень-Зима)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	10		3	3	38	49

Суп гороховый из мяса кур (сад) (Осень-Зима)	200	11	9	16	190	101,01
Гуляш из отварного мяса кур с томатом (сад) (Осень-Зима)	80	7	9	3	106	44
Пюре картофельное сад (Б/М) (Осень-Зима)	150	2	3	5	83	56,03
Компот из сухофруктов (сад) (Осень-Зима)	200	1		13	59	309
Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	35	3		18	86	420
Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед	725	28	25	79	667	
Ужин						
Яйцо вареное вкрутую (Осень-Зима)	20	7	6	1	79	406
Капуста тушеная (сад) (Осень-Зима)	150	3	9	10	123	130
Чай с сахаром (сад) (Осень-Зима)	200			7	28	8
Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
Сдоба (сад) (Осень-Зима)	60	6	4	30	193	288
Итого за Ужин	450	18	19	58	472	
Итого за день	1 875	63	69	210	1748	

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							
	Салат из моркови с растительным маслом (сад) (Осень-Зима)	50	1	3	6	53	3
	Каша пшеничная сад (Б/М) (Осень-Зима)	200	13	9	48	329	68,08
	Чай с сахаром (сад) (Осень-Зима)	200			7	28	8
	Масло сливочное 7 (Осень-Зима)	7		7		66	401,02

	Сыр порционно (сад) (Осень-Зима)	8	2	2		27	401,04
	Батон (сад) (Осень-Зима)	25	2	1	15	85	145
Итого за Завтрак		490	18	22	76	588	
Завтрак2							
	Сок (Осень-Зима)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	10		3	3	38	49
	Борщ красный сад (Б/М) (Осень-Зима)	200	2	5	11	104	82,01
	Печень тушеная сад (Б/М) (Осень-Зима)	55	17	12	59	144	154,01
	Каша гречневая рассыпчатая (сад) Б/М (Осень-Зима)	150	6	5	29	187	19,02
	Напиток из шиповника (сад) (Осень-Зима)	200			9	59	88,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	35	3		18	86	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед		700	32	26	150	723	
Ужин							
	Каша рисовая сад(Б/М) (Осень-Зима)	200	8	9	34	252	98,01
	Чай с сахаром (сад) (Осень-Зима)	200			7	28	8
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Печенье (сад) (Осень- Зима)	24	2	4	16	108	
Итого за Ужин		444	12	13	67	437	
Итого за день		1 834	63	61	303	1794	

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	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

	Салат из свеклы с маслом (сад) (Осень-Зима)	60	1	4	5	56	149
	Каша геркулесовая сад(Б/М) (Осень-Зима)	200	3	5	12	104	68,03
	Кофейный напиток (сад) Б/М (Осень-Зима)	200	2	2	11	74	125,02
	Масло сливочное 7 (Осень-Зима)	7		7		66	401,02
	Сыр порционно (сад) (Осень-Зима)	8	2	2		27	401,04
	Батон (сад) (Осень-Зима)	25	2	1	15	85	145
Итого за Завтрак		500	10	21	43	412	
Завтрак2							
	Сок (Осень-Зима)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	10		3	3	38	49
	Биточки рыбные (сад) (Осень-Зима)	80	13	7	8	143	5
	Суп крестьянский сад на м/к б(Б/М) (Осень-Зима)	200	2	5	10	93	37,05
	Тефтели рыбные (сад) (Осень-Зима)	80	15	5	8	147	64
	Пюре картофельное сад (Б/М) (Осень-Зима)	150	2	3	5	83	56,03
	Компот из сухофруктов (сад) (Осень-Зима)	200	1		13	59	309
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	35	3		18	86	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед		805	40	24	86	754	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания (сад) (Осень-Зима)	60	1	5	5	71	150,02
	Макаронны отварные (сад) Б/М (Осень-Зима)	150	7	7	46	278	46,01
	Чай с сахаром (сад) (Осень-Зима)	200			7	28	8
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420

Итого за Ужин	430	10	12	68	426	
Итого за день	1 935	61	57	207	1638	

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							
	Салат из моркови с курагой (сад) (Осень-Зима)	60		2	4	34	2
	Каша рисовая сад(Б/М) (Осень-Зима)	200	8	9	34	252	98,01
	Чай с сахаром (сад) (Осень-Зима)	200			7	28	8
	Батон с повидлом (сад) (Осень-Зима)	35	4	5	29	177	146,03
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	50	4	1	21	105	
Итого за Завтрак		545	16	17	95	596	
Завтрак2							
	Яблоки (Осень-Зима)	150	1		17	71	140
Итого за Завтрак2		150	1		17	71	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	10		3	3	38	49
	Свекольник сад (Б/М) (Осень-Зима)	200	2	5	7	89	68,01
	Тефтели мясо-крупяные (сад) (Осень-Зима)	70	16	14	6	211	74
	Капуста тушеная (сад) (Осень-Зима)	150	3	9	10	123	130
	Напиток из шиповника (сад) (Осень-Зима)	200			9	59	88,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	35	3		18	86	420
Итого за Обед		665	24	31	53	606	
Ужин							
	Каша пшенная сад(Б/М) (Осень-Зима)	200	9	9	32	255	104,05

Чай с сахаром (сад) (Осень-Зима)	200			7	28	8
Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
Булочка с изюмом (сад) (Осень-Зима)	60	6	9	36	263	278
Итого за Ужин	480	17	18	85	595	
Итого за день	1 840	58	66	250	1868	
Итого за период	18 291	580	582	2356	17158	
Среднее значение за период		58	58,2	235,6	1715,8	