

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
АНО ДО-д/с
«Город Детства»
Боговарова И.А.

«03» октября 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

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная на молоке (сад) (Осень-Зима)	200	7	8	25	206	92
	Кофейный напиток с молоком (сад) (Осень-Зима)	200	5	5	16	134	25
	Батон с маслом (сад) (Осень-Зима)	32	3	6	15	120	1
Итого за Завтрак		432	15	19	56	460	
Завтрак2	Ряженка 2,5% (Осень-Зима)	100	3	2	4	51	
	Итого за Завтрак2		100	3	2	4	51

Обед	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	10		3	3	38	49
	Рассольник домашний со сметаной на м/к бульоне (ясли) (Осень-Зима)	150	1	3	6	46	89
	Гуляш из говядины (сад) (Осень-Зима)	80	13	8	3	141	94
	Макаронные изделия отварные с маслом (сад) (Осень-Зима)	150	7	5	47	263	10
	Компот из сухофруктов (сад) (Осень-Зима)	200	1		13	59	309
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	55	4		28	136	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	50	4	1	21	105	
	Итого за Обед	695	30	20	121	788	
Ужин	Омлет натуральный (сад) (Осень-Зима)	95	9	10	3	132	37
	Чай с сахаром (сад) (Осень-Зима)	200			7	28	8
	Пирожок печеный с капустой (сад) (Осень-Зима)	70	7	10	29	249	139
	Итого за Ужин	365	16	20	39	409	

Итого за день	1 592	64	61	220	1708	
----------------------	-------	----	----	-----	------	--

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							
	Салат из свеклы с маслом (сад) (Осень-Зима)	60	1	4	5	56	149
	Каша пшеничная на молоке (сад) (Осень-Зима)	200	7	9	26	215	100
	Какао на молоке (сад) (Осень-Зима)	200	5	5	14	122	22,01
	Сыр порционно (сад) (Осень-Зима)	8	2	2		27	401,04
	Батон с маслом (сад) (Осень-Зима)	25/7	3	6	15	120	1
Итого за Завтрак		500	18	26	60	540	
Завтрак2							
	Варенец 2,5% (Осень-Зима)	100	3	3	4	51	119
Итого за Завтрак2		100	3	3	4	51	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	5		2	1	19	49
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне (сад) (Осень-Зима)	200	2	5	8	79	70

Итого за день	1 710	65	62	194	1573	
----------------------	-------	----	----	-----	------	--

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	Салат из моркови с растительным маслом (сад) (Осень-Зима)	50	1	3	6	53	3
	Каша геркулесовая молочная 200 (Осень-Зима)	200	3	6	11	108	96,01
	Кофейный напиток с молоком (сад) (Осень-Зима)	200	5	5	16	134	25
	Сыр порционно (сад) (Осень-Зима)	8	2	2		27	401,04
	Батон с маслом (сад) (Осень-Зима)	32	3	6	15	120	1
	Итого за Завтрак		490	14	22	48	442
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 со сметаной на м/к б (сад) (Осень-Зима)	200	4	7	9	114	39,01
	Жаркое 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	26	26	87	682	
Ужин	Запеканка творожная (сад) (Осень-Зима)	150	23	15	20	315	254
	Молоко сгущеное (сад) (Осень-Зима)	25	2	2	14	83	112,04
	Снежок 2,5% (Осень-Зима)	150	4	4	17	116	
	Сдоба (сад) (Осень-Зима)	60	6	4	30	193	288
Итого за Ужин		385	35	25	81	707	
Итого за день		1 720	76	73	233	1902	

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	Салат из свеклы с маслом (сад) (Осень-Зима)	60	1	4	5	56	149
	Каша "Дружба" на молоке (сад) (Осень-Зима)	200	7	9	26	211	67
	Кофейный напиток с молоком (сад) (Осень-Зима)	200	5	5	16	134	25
	Сыр порционно (сад) (Осень-Зима)	8	2	2		27	401,04
	Батон с маслом (сад) (Осень-Зима)	32	3	6	15	120	1
Итого за Завтрак		500	18	26	62	548	
Завтрак2	Варенец 2,5% (Осень-Зима)	100	3	3	4	51	119
Итого за Завтрак2		100	3	3	4	51	
Обед							

	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	10		3	3	38	49
	Суп с клецками на м/к б (сад) (Осень-Зима)	200	6	6	20	164	80
	Капуста тушеная с мясом сад (Осень-Зима)	160	5	9	19	175	123,09
	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	18	19	90	627	
Ужин							
	Суфле из рыбы (сад) (Осень-Зима)	120	17	7	9	175	128
	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		400	29	18	59	539	
Итого за день		1 655	68	66	215	1765	

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							
	Салат из моркови с растительным маслом (сад) (Осень-Зима)	50	1	3	6	53	3

	Каша пшеничная на молоке (сад) (Осень- Зима)	200	7	9	26	215	100
	Кофейный напиток с молоком (сад) (Осень-Зима)	200	5	5	16	134	25
	Батон с повидлом (сад) (Осень-Зима)	35	4	5	29	177	146,03
Итого за Завтрак		485	17	22	77	579	
Завтрак2							
	Ряженка 2,5% (Осень-Зима)	100	3	2	4	51	
Итого за Завтрак2		100	3	2	4	51	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	10		3	3	38	49
	Суп вермишелевый (сад) (Осень-Зима)	200	2	2	16	94	68,11
	Суфле из мяса кур (сад) (Осень-Зима)	70	16	7	4	147	86,01
	Пюре картофельное (сад) (Осень-Зима)	150	3	5	20	137	48
	Компот из сухофруктов (сад) (Осень-Зима)	200	1		13	59	309
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень- Зима)	55	4		28	136	420
	Хлеб ржано- пшеничный (Осень- Зима)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед		735	30	18	105	716	
Ужин							
	Каша гречневая молочная (сад) (Осень-Зима)	200	7	10	25	222	102
	Чай с сахаром (сад) (Осень-Зима)	200			7	28	8
	Печенье (сад) (Осень-Зима)	24	2	4	16	108	
Итого за Ужин		424	9	14	48	358	
Итого за день		1 744	59	56	234	1704	

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 ячневая на молоке (сад) (Осень-Зима)	200	7	8	25	204	175
	Кофейный напиток с молоком (сад) (Осень-Зима)	200	5	5	16	134	25
	Батон с маслом (сад) (Осень-Зима)	32	3	6	15	120	1
	Итого за Завтрак	432	15	19	56	458	
Завтрак2	Варенец 2,5% (Осень-Зима)	100	3	3	4	51	119
	Итого за Завтрак2	100	3	3	4	51	
Обед	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	10		3	3	38	49
	Щи со сметаной на м/к б (сад) (Осень-Зима)	200	5	6	8	96	73
	Котлета мясная (сад) (Осень-Зима)	70	14	16	4	223	72
	Гороховое пюре (сад) (Осень-Зима)	150	14	5	28	224	166
	Напиток из шиповника (сад) (Осень-Зима)	200			9	59	88,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	55	4		28	136	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	50	4	1	21	105	
	Итого за Обед	735	41	31	101	881	
Ужин							

Лапшевник с творогом (сад) (Осень-Зима)	150	202	202	202	202	81
Молоко сгущеное (сад) (Осень-Зима)	25	2	2	14	83	112,04
Кисель (сад) (Осень-Зима)	200			22	88	19,01
Чай с сахаром (сад) (Осень-Зима)	200			7	28	8
Печенье (сад) (Осень-Зима)	24	2	4	16	108	
Итого за Ужин	599	206	208	261	509	
Итого за день	1 866	265	261	422	1899	

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	Салат из свеклы с маслом (сад) (Осень-Зима)	60	1	4	5	56	149
	Каша пшенная на молоке (ясли) (Осень-Зима)	150	5	7	20	167	103
	Кофейный напиток с молоком (сад) (Осень-Зима)	200	5	5	16	134	25
	Сыр порционно (сад) (Осень-Зима)	8	2	2		27	401,04
	Батон с маслом (сад) (Осень-Зима)	32	3	6	15	120	1
	Итого за Завтрак		450	16	24	56	504
Завтрак2	Снежок 2,5% (Осень-Зима)	100	3	3	11	77	
	Итого за Завтрак2		100	3	3	11	77
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) (Осень-Зима)	150	3	5	20	137	48
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	725	28	27	90	721	
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	1 725	65	73	215	1774	

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							
	Салат из моркови с растительным	50	1	3	6	53	3

	маслом (сад) (Осень-Зима)						
	Каша пшеничная на молоке (сад) (Осень-Зима)	200	7	9	26	215	100
	Какао на молоке (сад) (Осень-Зима)	200	5	5	14	122	22,01
	Сыр порционно (сад) (Осень-Зима)	8	2	2		27	401,04
	Батон с маслом (сад) (Осень-Зима)	32	3	6	15	120	1
Итого за Завтрак		490	18	25	61	537	
Завтрак2							
	Яблоки (Осень-Зима)	100			11	47	140
Итого за Завтрак2		100			11	47	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	10		3	3	38	49
	Борщ красный со сметаной на м/к б (сад) (Осень-Зима)	200	2	5	11	104	82
	Печень тушеная в сметане (сад) (Осень-Зима)	55	17	12	59	144	154
	Каша гречневая рассыпчатая (сад) (Осень-Зима)	150	6	5	29	187	19
	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							
	Омлет натуральный (сад) (Осень-Зима)	95	9	10	3	132	37
	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		339	13	14	36	317	
Итого за день		1 629	63	65	258	1624	

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							
	Салат из свеклы с маслом (сад) (Осень-Зима)	60	1	4	5	56	149
	Каша геркулесовая на молоке (сад) (Осень-Зима)	200	7	9	22	202	96
	Кофейный напиток с молоком (сад) (Осень-Зима)	200	5	5	16	134	25
	Сыр порционно (сад) (Осень-Зима)	8	2	2		27	401,04
	Батон с маслом (сад) (Осень-Зима)	32	3	6	15	120	1
Итого за Завтрак		500	18	26	58	539	
Завтрак2							
	Ряженка 2,5% (Осень-Зима)	100	3	2	4	51	
Итого за Завтрак2		100	3	2	4	51	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	10		3	3	38	49
	Суп крестьянский со сметаной на м/к б (сад) (Осень-Зима)	200	2	5	10	93	37,02
	Тефтели рыбные (сад) (Осень-Зима)	80	15	5	8	147	64
	Пюре картофельное (сад) (Осень-Зима)	150	3	5	20	137	48

	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	19	93	665	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания (сад) (Осень-Зима)	60	1	5	5	71	150,02
	Макаронные изделия отварные с маслом (сад) (Осень-Зима)	150	7	5	47	263	10
	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	10	69	411	
Итого за день		1 755	59	57	224	1666	

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							
	Салат из моркови с курагой (сад) (Осень-Зима)	60		2	4	34	2
	Каша рисовая на молоке (сад) (Осень-Зима)	200	6	9	27	212	98
	Кофейный напиток с молоком (сад) (Осень-Зима)	200	5	5	16	134	25
	Батон с повидлом (сад) (Осень-Зима)	35	4	5	29	177	146,03

Итого за Завтрак		495	15	21	76	557	
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 со сметаной и яйцом на м/к б (сад) (Осень-Зима)	200	2	5	7	89	68
	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
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	50	4	1	21	105	
Итого за Обед		715	28	32	74	711	
Ужин							
	Запеканка творожная (сад) (Осень-Зима)	150	23	15	20	315	254
	Снежок 2,5% (Осень-Зима)	150	4	4	17	116	
	Булочка с изюмом (сад) (Осень-Зима)	60	6	9	36	263	278
Итого за Ужин		360	33	28	73	694	
Итого за день		1 720	77	81	240	2033	
Итого за период		17 116	861	855	2455	17648	
Среднее значение за период			86,1	85,5	245,5	1764,8	