

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюзного
комитета МБДОУ – ЦРР
детского сада №1
«Малыш»



Моисеева Н.В.

ПРИНЯТО

на Общем собрании
трудового коллектива
протокол от 29.01.2021г. №1

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ – ЦРР
детским садом №1
«Малыш»
Лесовая М.Н.



**Меню приготавливаемых блюд
в МБДОУ – ЦРР детском саду №1 «Малыш»
в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20
с 3-х лет до 7-ми лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1						
Завтрак						
Дети с 3-х до 7-и лет						
Каша манная вязкая с маслом	150/200	4,52	4,07	30,57	177	168
Какао с молоком	180/200	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом сливочным	40/40/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак	370/450	10,64	14,81	61,01	420	
2 завтрак						
Ряженка	150/150	5,22	4,5	7,56	92	401
Вафля	20/20	0,56	0,66	15,55	70,83	
Итого за 2 завтрак	170/170	5,78	5,16	23,11	162,83	
Обед						
Салат из свежих помидор с репчатым луком	50/60	0,68	3,17	2,83	47,46	14
Суп картофельный с горохом лущеным	180/200	4,39	4,22	13,06	107,8	81
Перец фаршированный рисом и мясом	180/200	9,24	5,6	9,28	124	299
Компот из смеси сухофруктов	180/200	0,44	0,02	27,77	113	402
Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	147
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	148
Итого за обед	680/750	21,21	14,01	88,96	573,26	
Полдник						
Рыба, запеченная в омлете	70/80	12,7	3,63	2,57	94	249
Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40	392
Яблоко	100/100	0,4	0,4	9,8	44	368
Икра кабачковая	30/30	0,57	2,673	2,31	103	
Итого за полдник	380/410	13,73	6,723	24,67	281	
Итого за весь день	1610/1780	51,36	40,703	197,75	1215,61	

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2						
Завтрак						
Дети с 3-х до 7-и лет						
Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»	150/200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
Кофейный напиток с молоком	180/200	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с сыром «Российский»	40/15/5	6,68	8,45	19,39	180	3
Итого за завтрак	370/420	15,45	16,79	51,67	419,8	
2 завтрак						
Ряженка	150/150	5,22	4,5	7,56	92	401
Пряник	15/20	1,8	1,5	22,5	109,8	
Итого за 2 завтрак	165/170	7,02	6	30,06	201,8	
Обед						
Салат из свежих огурцов	50/60	0,46	3,65	1,42	40,38	13
Суп картофельный с пшенной крупой	180/200	1,77	2,27	11,43	73,2	80
Плов из бройлер-цыпленка	180/200	20,3	17	35,69	377	304
Компот из свежих плодов	180/200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	147
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	148
Итого за обед	680/750	29,15	24,08	108,44	769,18	
Полдник						
Ленивые вареники отварные с маслом	85/105	14,83	10,86	15,31	218	230
Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40	392
Апельсин	100/100	0,63	0,14	15,65	66	371
Итого за полдник	335/385	15,52	11,02	40,95	324	
Итого за весь день	1550/1725	67,14	57,89	231,12	1714,78	

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3						
Завтрак						
Дети с 3-х до 7-и лет						
Суп молочный с гречневой крупой	150/200	5,97	5,48	17,08	141,6	94
Чай с молоком	180/200	2,67	2,34	14,31	89	394
Бутерброд с маслом сливочным	40/40/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак	370/450	11,09	15,37	46,01	366,6	
2 завтрак						
Кефир	150/150	5,22	4,5	7,2	90	401
Пряник	15/20	1,8	1,5	22,5	109,8	
Итого за 2 завтрак	165/170	7,02	6	29,7	199,8	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	50/60	0,54	3,06	1,56	35,88	19
Щи из свежей капусты с картофелем	180/200	1,39	3,9	6,77	67,8	67
Тефтели мясные из говядины (II-вариант) соус №348	70/80	5,59	6,27	7,32	108	287
Свекла тушеная в сметанном соусе №354	130/150	2,42	4,96	10,18	115,65	134
Компот из свежих плодов	180/200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	147
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	148
Итого за обед		16,56	19,35	85,73	605,93	
Полдник						
Рыба тушеная с овощами	70/80	7,66	3,85	2,2	74	247
Икра кабачковая	30/30	0,57	2,673	2,31	103	
Сок	150/180	0,9	0	18,18	76	399
Яблоко	100/100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за полдник	350/390	9,53	6,923	32,49	297	
Итого за весь день	1585/1960	44,2	47,643	193,93	1469,33	

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4						
Завтрак						
Дети с 3-х до 7-и лет						
Каша пшеничная вязкая с маслом	150/200	5,43	4,23	33,38	193	168
Какао с молоком	180/200	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с сыром "Российский"	40/15/5	6,68	8,45	19,39	180	3
Итого за завтрак	370/420	15,78	15,87	68,59	480	
2 завтрак						
Кефир	150/150	5,22	4,5	7,2	90	401
Вафля	20/20	0,56	0,66	15,55	70,83	
Итого за 2 завтрак	170/170	5,78	5,16	22,75	160,83	
Обед						
Суп с рыбными консервами	180/200	6,88	6,72	11,47	133,8	87
Салат из свежих помидор с репчатым луком	50/60	0,68	3,17	2,83	47,46	14
Жаркое по-домашнему	180/200	27,53	7,47	21,95	265	276
Кисель из яблок сушеных	180/200	0,23	0,01	35,27	142,2	379
Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	147
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	148
Итого за обед	680/750	41,78	18,37	107,54	769,46	
Полдник						
Пудинг из творога запеченный	110/130	15,72	12,12	28,3	285,44	235
Соус молочный сладкий	30/30	0,58	1,36	3,96	30,44	351
Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40	392
Апельсин	100/100	0,63	0,14	15,65	66	371
Итого за полдник	420/460	16,99	13,64	57,9	421,88	
Итого за весь день	1660/1800	80,33	53,04	256,78	1832,17	

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5						
Завтрак						
Дети с 3-х до 7-и лет						
Суп молочный с рисовой крупой	150/200	4,31	5,07	16,83	132,4	94
Кофейный напиток с молоком	180/200	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак	370/410	9,61	15,03	45,81	359,4	
2 завтрак						
Ряженка	150/150	5,22	4,5	7,2	90	401
Печенье	20/20	1,53	1,93	14,8	83,4	
Итого за 2 завтрак	170/170	6,75	6,43	22	173,4	
Обед						
Винегрет овощной с луком репчатым	50/60	0,82	3,7	5,06	56,88	45
Рассольник «Ленинградский» с перловой крупой	180/200	1,62	4,09	13,27	96,6	73
Котлета мясная рубленая (с молоком)	70/80	12,44	9,24	12,56	183	282
Картофельное пюре	120/150	2,45	3,84	16,35	109,8	321
Компот из смеси сухофруктов	180/200	0,44	0,02	27,77	113	376
Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	147
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	148
Итого за обед	690/780	24,23	21,89	111,03	740,28	
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	85/85	7,52	13,46	1,51	157	215
Икра кабачковая промышленного производства	20/20	0,57	2,67	2,31	103	
Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40	392
Банан	100/100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за полдник	340/380	9,65	16,65	34,81	395	
Итого за весь день	1570/1740	50,24	60	213,65	1668,08	

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6						
Завтрак						
Дети с 3-х до 7-и лет						
Суп молочный с ячневой крупой	150/200	5,56	5,16	18,35	142,2	94
Кофейный напиток с молоком	180/200	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак	370/410	10,86	15,12	47,33	369,2	
2 завтрак						
Ряженка	150/150	5,22	4,5	7,56	92	401
Печенье	20/20	1,53	1,93	14,8	83,4	
Итого за 2 завтрак	170/170	6,75	6,43	22,36	175,4	
Обед						
Салат из свеклы и яблок	50/60	0,67	3,12	6,86	58,02	35
Борщ вегетарианский мелко шинкованный овощной	180/200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
Шницель рыбный натуральный	70/80	12,08	3,92	8,21	116	258
Пюре картофельное	135/155	2,45	3,84	16,35	109,8	321
Компот из смеси сухофруктов	180/200	0,44	0,02	27,77	113	376
Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	147
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	148
Итого за обед	560/650	24,29	16,66	106,15	673,22	
Полдник						
Запеканка из макарон с творогом	135/155	13,96	12,94	37,22	321	211
Сок фруктовый	150/180	0,9	0	18,18	76	399
Банан	100/100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за полдник	385/435	16,36	13,44	76,4	492	
Итого за весь день	1630/1800	58,26	51,65	252,24	1709,82	

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7						
Завтрак						
Дети с 3-х до 7-и лет						
Суп молочный с пшенной крупой	150/200	5,8	5,48	18,57	146,8	94
Какао с молоком	180/200	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак	370/410	11,92	16,22	49,01	389,8	
2 завтрак						
Сок фруктовый	100/100	0,9	0	18,18	76	399
Итого за 2 завтрак	100/100	0,9	0	18,18	76	399
Обед						
Салат из свежих огурцов	50/60	0,46	3,65	1,42	40,58	13
Суп картофельный с макаронными изделиями	180/200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
Бройлер – цыпленок отварной	70/80	18,08	10,88	0	165	300
Капуста тушеная	130/150	3,32	4,86	14,14	112,65	336
Компот из свежих плодов	180/200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед	700/780	30,63	22,82	89,17	680,63	
Полдник						
Оладьи с повидлом	135/155	9,05	8,11	55,15	330	449
Ряженка	130/150	5,22	4,5	7,56	92	401
Яблоко	100/100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за полдник	365/405	14,67	13,01	72,51	466	
Итого за весь день	1535/1695	58,12	52,05	228,87	1612,43	

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 8						
Завтрак						
Дети с 3-х до 7-и лет						
Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	5,75	5,21	18,84	145,2	93
Чай с молоком	180/200	2,67	2,34	14,31	89	394
Бутерброд с сыром «Российский»	40/15/5	6,68	8,45	19,39	180	3
Итого за завтрак	370/420	15,1	16	52,54	414,2	
2 завтрак						
Ряженка	130/150	5,22	4,5	7,56	92	401
Вафля	20/20	0,56	0,66	15,55	70,83	
Итого за 2 завтрак	150/170	5,78	5,16	23,11	162,83	
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	50/60	0,98	2,45	4,82	46,26	34
Щи со свежей капусты и картофеля	180/200	1,39	3,9	6,77	67,8	67
Гуляш из отварной говядины	70/80	10,32	8,15	2,62	125	277
Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	155/205	10,5	6,9	47,51	296	165
Кисель из яблок сушеных	180/200	0,23	0,012	35,27	142,2	379
Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	147
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	148
Итого за обед	725/835	29,88	22,412	133,01	858,26	
Полдник						
Рыбная котлета любительская (с водой)	70/80	10,95	3,7	8,69	112	256
Яйцо вареное	20/20	5,08	4,6	0,28	63	213
Икра кабачковая промышленного производства)	30/30	0,57	2,673	2,31	103	
Сок фруктовый	150/200	0,9	0	18,18	76	399
Мандарин	100/100	0,56	0,14	15,23	64	371
Итого за полдник	370/430	18,06	11,113	44,69	418	
Итого за весь день	1615/1855	68,82	54,685	253,35	1853,29	

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 9						
Завтрак						
Дети с 3-х до 7-и лет						
Суп молочный с кукурузной крупой	150/200	4,97	5,1	16,5	131,8	94
Какао с молоком	180/200	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак	370/410	11,09	15,84	46,94	374,8	
2 завтрак						
Сок фруктовый	100/100	0,9	0	18,18	76	399
Итого за 2 завтрак	100/100	0,9	0	18,18	76	399
Обед						
Винегрет овощной	50/60	0,82	3,7	5,06	56,88	45
Суп картофельный с фасолью	180/200	4,09	4,28	12,91	106,6	81
Картофельная запеканка с печенью	145/165	10,18	6,25	27,33	206	291
Компот из свежих плодов	180/200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	147
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	148
Итого за обед	645/715	21,71	15,39	105,2	648,08	
Полдник						
Сырники из творога	95/105	18,69	12,67	11,4	234	231
Кефир	130/150	5,22	4,5	7,2	90	401
Мандарин	95/100	0,56	0,14	15,23	64	371
Итого за полдник	320/330	24,47	17,31	33,83	388	
Итого за весь день	1435/1555	58,17	48,54	204,15	1486,88	

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 10						
Завтрак						
Дети с 3-х до 7-и лет						
Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»	150/200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
Кофейный напиток с молоком	180/200	2,85	2,41	14,36	91	395
Бутерброд с сыром «Российский»	40/15/5	6,68	8,45	19,39	180	3
Итого за завтрак	370/420	15,45	16,79	51,67	419,8	
2 завтрак						
Ряженка	130/150	5,22	4,5	7,56	92	401
Пряник	20/20	1,8	1,5	22,5	109,8	15/20
Итого за 2 завтрак	150/170	7,02	6	30,06	201,8	
Обед						
Салат из свежих огурцов	50/60	0,46	3,65	1,42	40,38	13
Борщ из свежей капусты и картофеля	180/200	1,82	5,74	10,67	82	57
Птица тушенная в соусе с овощами (соус №355)	180/200	11,51	8,64	21,29	211	302
Компот из смеси сухофруктов	180/200	0,44	0,02	27,77	183	376
Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	
Хлеб ржаной	50/50	3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед	680/750	20,69	19,05	97,17	697,38	
Полдник						
Пирожки простые печеные с повидлом из дрожжевого теста	30/50	2,89	1,17	18,78	133	454
Яблоко	95/100	0,4	0,4	9,8	44	368
Чай с сахаром	150/180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник	275/330	3,35	1,59	38,57	217	
Итого за весь день	1475/1670	46,51	43,43	217,47	1535,98	