

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №267»
(МАДОУ «Детский сад №267»)

06 - организация питания

Дело №06-03

Примерное десятидневное меню

воспитанников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №267»



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №267»
от «28» *10* 2021 № *163*

Примерное десятидневное меню

воспитанников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №267»

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Приложение №8
К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	180	5,49	4,86	24,03	163,8	3/4
	Бутерброд с маслом, сыром	48	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Чай	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за завтрак		428	10,1	9,4	48,7	323,5	
Обед	Суп гороховый на к/б	180	5,11	1,84	16,88	100,69	68
	Макаронные изделия отварные	130	4,99	0,72	26,99	134,42	204
	Котлета или сосиска отварная говяжья	70	10,89	8,09	10,99	160,13	282
	Соус красный	30	0,44	0,73	2,78	19,41	465
	Овощи отварные порционно(морковь)	50	0,66	1,3	2,6	24,7	338
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Компот из кураги	180	0,45	0	16,47	64,8	6/10
Итого за обед		715	27,4	13,8	87,8	648,3	
Полдник	Печенье	50	10,25	5,75	33	235	99
	Сок	200	0,56	0	11,2	47,4	10a
Итого за полдник		250	10,8	5,8	44,2	282,4	
Ужин	Запеканка капустная	200	6,93	14,85	25,45	263,61	152
	Соус сметанно-томатный	35	0,62	1,75	2,46	28,04	355
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Чай	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за ужин		560	9,6	17,6	58,7	431,4	

Итого за день	1953	57,8	46,6	239,4	1685,5	
---------------	------	------	------	-------	--------	--

Приложение №8
К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	180	4,77	4,59	24,75	160,2	5/4
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
Итого за завтрак		415	11,0	15,7	55,1	406,8	
Обед	Свекольник на к/б со сметаной	180	1,53	3,96	10,53	83,7	5/2
	Плов	160	10,08	10,96	30,08	261,6	91
	Салат из белокачанной капусты	50	0,71	2,54	4,33	42,95	20
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Компот из изюма	180	0,45	0	16,47	64,8	6/10
Итого за обед		645	17,6	18,6	72,5	597,2	
Полдник	Булочка "Русская коса"	70	5,05	9,63	33,52	177,7	101
	Йогурт	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
Итого за полдник		250	10,6	14,4	41,5	274,0	
Ужин	Икра морковная	145	3,15	10,4	14,75	164,33	78
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	29
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Чай	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за ужин		550	13,0	15,7	73,9	418,0	
Итого за день		1860	52,1	64,3	243,0	1696,0	

Приложение №8
К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	5,49	4,86	24,03	163,8	8/4
	Бутерброд с маслом, сыром	48	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
Итого за завтрак		428	13,2	12,1	54,1	382,6	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	12,35	75,42	82
	Бигус из отварного мяса птица	150	19,7	15	13,65	269	54
	Салат из зеленого горошка	50	1,57	5,08	3,9	67	24
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Кисель	180	0,08	0	22,26	89,4	12
Итого за обед		635	28,1	23,3	63,3	644,9	
Полдник	Расстегай с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8	148
	Сок	200	0,56	0	11,2	47,4	10a
Итого за полдник		280	5,2	1,9	55,6	260,2	
Ужин	Вареники ленивые творожные	200	28,28	21,52	27,34	416,2	331
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Снежок	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за ужин		505	35,7	27,2	55,6	610,1	
Итого за день		1848	82,2	64,4	228,7	1897,8	

Приложение №8
К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,85	15,84	1,78	184,71	215
	Зеленый горошек отварной	45	1,55	0,1	3,25	20	3а
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за завтрак		480	17,0	27,4	45,2	495,3	
Обед	Щи из свежей капусты на к/б	180	1,44	2,34	5,94	50,4	6/2
	Горошница	130	12,57	1,13	29,29	177,49	77
	Котлета или сосиска отварная говяжья	70	10,89	8,09	10,99	160,13	282
	Овощи отварные порционно(свекла)	50	0,75	1,69	4,37	35,65	338
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Напиток лимонный	180	0,15	0,013	24,43	96	97
Итого за обед		685	30,6	14,4	86,1	663,8	
Полдник	Булочка школьная	70	5,05	9,63	33,52	177,7	101
	Ряженка	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
Итого за полдник		250	10,6	14,4	41,5	274,0	
Ужин	Рыба, тушеная с овощами	225	24,57	11,45	6,19	225	247
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Чай	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		450	26,2	12,0	27,2	320,7	
Итого за день		1865	84,4	68,2	200,0	1753,8	

Приложение №8
К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	35,08	24,1	34,3	494	237
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
Итого за завтрак		435	40,3	34,3	63,0	722,9	
Обед	Рассольник ленинградский на к/б со сметаной	180	1,51	3,69	11,95	86,94	76
	Картофельное пюре	150	3,11	4,2	20,6	135	3/3
	Печень по-строгановски	80	10,06	10,54	2	144	9/8
	Огурец соленый порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	69
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Компот из с/фр	180	0,45	0	16,47	64,8	6/10
Итого за обед		725	20,5	19,6	63,6	583,2	
Полдник	Вафли	50	1,46	2,4	38,75	177,09	152
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113,34	400
Итого за полдник		250	7,5	7,8	48,8	290,4	
Ужин	Свекла тушеная с чесноком	200	3,14	9,18	14,37	153	61
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Чай	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за ужин		525	5,1	10,1	45,2	292,7	
Итого за день		1935	73,5	71,9	220,7	1889,2	

Приложение №8
К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	11,17	14,87	31,78	264	85
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Чай	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за завтрак		415	13,3	22,4	55,1	433,9	
Обед	Суп рыбный из консервов	180	7,33	1,87	11,99	108,61	42
	Картофельное пюре	150	3,11	4,2	20,6	135	3/3
	Биточки мясные или сосиска отварная говяжья	70	10,89	8,09	10,99	160,13	282
	Соус красный	30	0,44	0,73	2,78	19,41	465
	Огурец соленый порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	69
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Кисель	180	0,08	0	22,26	89,4	12
Итого за обед		745	27,2	16,1	81,2	665,1	
Полдник	Вафли	50	1,46	2,4	38,75	177,09	152
	Сок	200	0,56	0	11,2	47,4	10а
Итого за полдник		250	2,0	2,4	50,0	224,5	
Ужин	Запеканка капустная	200	6,93	14,85	25,45	263,61	152
	Соус сметанно-томатный	35	0,62	1,75	2,46	28,04	355
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Чай	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392

	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за ужин		560	9,6	17,6	58,7	431,4	
Итого за день		1970	52,1	58,5	245,0	1754,7	

**Приложение №8
К СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,85	5,4	28,08	185,4	11/4
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
Итого за завтрак		415	11,1	15,6	56,8	414,3	
Обед	Суп из овощей на к/б со сметаной	180	1,44	4,68	7,47	78,3	14/2
	Капуста тушеная с мясом	150	16,58	17,1	9,9	260,33	115
	Овощи отварные порционно(свекла)	50	0,75	1,69	4,37	35,65	338
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Компот из кураги	180	0,45	0	16,47	64,8	6/10
Итого за обед		635	24,1	24,6	49,3	583,2	
Полдник	Гребешок	70	5,05	9,63	33,52	177,7	101
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113,34	400
Итого за полдник		270	11,1	15,1	43,6	291,0	
Ужин	Икра морковная	145	3,15	10,4	14,75	164,33	78
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	29
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Чай	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за ужин		550	13,0	15,7	73,9	418,0	
Итого за день		1870	59,3	71,0	223,6	1706,5	

Приложение №8
К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	180	5,85	5,4	28,08	185,4	15/4
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
Итого за завтрак		415	12,0	16,5	58,4	432,0	
Обед	Суп фасолевый на к/б	180	5,11	1,84	16,88	100,69	68
	Жаркое по-домашнему	160	20,02	3,25	15,97	192,72	276
	Салат из белокочанной капусты	50	0,71	2,54	4,33	42,95	20
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Компот из с/фр	180	0,45	0	16,47	64,8	6/10
Итого за обед		645	31,1	8,8	64,8	545,3	
Полдник	Венская сдоба	70	5,05	9,63	33,52	177,7	101
	Сок	200	0,56	0	11,2	47,4	10а
Итого за полдник		270	5,6	9,6	44,7	225,1	
Ужин	Вареники ленивые творожные	200	28,28	21,52	27,34	416,2	331
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Йогурт	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за ужин		505	35,7	27,2	55,6	610,1	
Итого за день		1835	84,5	62,1	223,5	1812,5	

Приложение №8
К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,85	15,84	1,78	184,71	215
	Зеленый горошек отварной	45	1,55	0,1	3,25	20	3а
	Бутерброд с маслом, сыром	48	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за завтрак		493	18,5	23,6	44,9	467,5	
Обед	Суп шахтерский на к/б со сметаной	180	1,8	2,02	12,24	74,34	80
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	3,14	9,18	14,37	153	134
	Котлета	70	10,89	8,09	10,99	160,13	282
	Салат из консервированной кукурузы	50	1,57	5,08	3,9	67	24
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Компот из изюма	180	0,45	0	16,47	64,8	6/10
Итого за обед		705	22,7	25,5	69,1	663,4	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	28
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113,34	400
Итого за полдник		270	11,7	9,7	34,6	295,6	
Ужин	Рыба, тушеная с овощами	225	24,57	11,45	6,19	225	247
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Чай	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		450	26,2	12,0	27,2	320,7	
Итого за день		1918	79,0	70,8	175,8	1747,2	

Приложение №8
К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	35,08	24,1	34,3	494	237
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
Итого за завтрак		435	41,3	35,2	64,7	740,6	
Обед	Борщ на к/б со сметаной	180	1,15	3,49	7,87	67,5	56
	Запеканка из печени с рисом	150	18,72	7,62	20,61	225,84	294
	Соус сметанный	30	0,62	1,75	2,46	28,04	372
	Овощи отварные порционно(морковь)	50	0,66	1,3	2,6	24,7	338
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Компот из с/фр	180	0,45	0	16,47	64,8	6/10
Итого за обед		665	26,4	15,3	61,1	555,0	
Полдник	Печенье	50	10,25	5,75	33	235	99
	Сок	200	0,56	0	11,2	47,4	10a
Итого за полдник		250	10,8	5,8	44,2	282,4	
Ужин	Рагу из овощей	200	5	6,78	19,26	168,42	57
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,535	10,5	53,6	3
	Чай	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	288
Итого за ужин		525	7,0	7,7	50,1	308,1	
Итого за день		1875	85,5	64,0	220,1	1886,1	

