

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» 12 2021 № 163



Примерное десятидневное меню

воспитанников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №267»

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 2 лет до 3 лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,05	20,03	136,5	3/4
	Бутерброд с маслом, сыром	33	3,3	3,35	10,37	86,27	2
	Чай	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за завтрак		363	7,9	7,4	39,9	260,7	
Обед	Суп гороховый на к/б	150	4,26	1,53	14,07	83,91	68
	Макаронные изделия отварные	110	4,22	0,61	22,84	113,74	204
	Котлета или сосиска отварная говяжья	50	7,78	5,78	7,85	114,38	282
	Соус красный	20	0,29	0,48	1,85	12,94	465
	Овощи отварные порционно(морковь)	30	0,39	0,78	1,55	14,79	338
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Компот из кураги	150	0,38	0	13,73	54	6/10
Итого за обед		570	21,2	10,1	70,7	509,1	
Полдник	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	99
	Сок	170	0,47	0	9,5	40,3	10а
Итого за полдник		200	6,6	3,5	29,3	181,3	
Ужин	Запеканка капустная	150	5,78	13,38	21,21	219,68	152
	Соус сметанно-томатный	29	0,51	1,45	2,04	23,23	355
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Чай	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	288
Итого за ужин		474	7,9	15,7	50,4	365,5	
Итого за день		1607	43,7	36,6	190,3	1316,5	

Приложение №8
К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,98	3,83	20,63	133,5	5/4
	Бутерброд с маслом	25	1,5	5,38	9,13	91,25	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
Итого за завтрак		355	9,2	12,4	45,6	331,7	
Обед	Свекольник на к/б со сметаной	150	1,28	3,3	8,78	69,75	5/2
	Плов	130	8,19	8,91	24,44	212,55	91
	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,6	25,77	20
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Компот из изюма	150	0,38	0	13,73	54	6/10
Итого за обед		520	14,1	14,6	58,4	477,4	
Полдник	Булочка "Русская коса"	50	3,61	6,88	23,94	129,58	101
	Йогурт	150	4,64	4	6,72	81,07	21
Итого за полдник		200	8,3	10,9	30,7	210,7	
Ужин	Икра морковная	130	2,82	9,32	13,22	147,33	78
	Котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	29
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Чай	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	288
Итого за ужин		495	11,3	14,0	65,2	369,7	
Итого за день		1570	42,8	51,9	199,8	1389,4	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,58	4,05	20,03	136,5	8/4
	Бутерброд с маслом, сыром	33	3,3	3,35	10,37	86,27	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
Итого за завтрак		363	10,7	9,8	44,8	313,8	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	10,29	62,85	82
	Бигус из отварного мяса птица	130	14,29	11,71	9,73	201	54
	Салат из зеленого горошка	30	1,18	3,81	2,93	50,25	24
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Кисель	150	0,06	0	16,69	67,05	12
Итого за обед		520	21,0	18,1	48,5	496,5	
Полдник	Расстегай с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,6	148
	Сок	170	0,47	0	9,5	40,3	10а
Итого за полдник		230	3,9	1,4	42,8	199,9	
Ужин	Вареники ленивые творожные	150	21,21	16,14	20,51	312,15	331
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Снежок	150	4,64	4	6,72	81,07	21
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	288
Итого за ужин		415	27,5	20,9	44,9	477,9	
Итого за день		1528	63,1	50,3	181,0	1488,1	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	215
	Зеленый горошек отварной	35	1,24	0,08	2,6	16	3а
	Бутерброд с маслом	25	1,5	5,38	9,13	91,25	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	288
Итого за завтрак		420	14,3	22,5	38,4	413,0	
Обед	Щи из свежей капусты на к/б	150	1,2	1,95	4,95	42	6/2
	Горошница	110	10,64	0,96	24,78	150,18	77
	Котлета или сосиска отварная говяжья	50	7,78	5,78	7,85	114,38	282
	Овощи отварные порционно(свекла)	30	0,45	1	2,6	21,39	338
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	97
Итого за обед		550	24,0	10,6	67,4	515,3	
Полдник	Булочка школьная	50	3,61	6,88	23,94	129,58	101
	Ряженка	150	4,64	4	6,72	81,07	21
Итого за полдник		200	8,3	10,9	30,7	210,7	
Ужин	Рыба, тушеная с овощами	200	21,84	10,18	5,5	200	247
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Чай	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	23,1	10,6	23,3	280,8	
Итого за день		1570	69,7	54,6	159,7	1419,7	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со стуженным молоком	150	26,31	18,08	25,73	370,5	237
	Бутерброд с маслом	25	1,5	5,38	9,13	91,25	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
Итого за завтрак		355	30,7	25,9	49,2	552,8	
Обед	Рассольник ленинградский на к/б со сметаной	150	1,26	3,08	9,96	72,45	76
	Картофельное пюре	130	2,69	3,64	17,85	117	3/3
	Печень по-строгановски	70	8,81	9,22	1,75	126	9/8
	Огурец соленый порционно	45	0,36	0,05	1,13	6,3	69
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Компот из с/фр	150	0,38	0	13,73	54	6/10
Итого за обед		605	17,4	16,9	53,3	491,1	
Полдник	Вафли	30	0,87	1	23,25	106,25	152
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
Итого за полдник		200	6,0	5,6	31,8	202,6	
Ужин	Свекла тушеная с чесноком	150	2,5	7,34	11,5	122,4	61
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Чай	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	288
Итого за ужин		445	4,2	8,2	38,7	245,0	
Итого за день		1605	58,2	56,5	173,0	1491,4	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	14,6	22,71	218	85
	Бутерброд с маслом	25	1,5	5,38	9,13	91,25	1
	Чай	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за завтрак		355	10,8	20,0	41,3	347,1	
Обед	Суп рыбный из консервов	150	6,11	1,56	9,99	90,51	42
	Картофельное пюре	130	2,69	3,64	17,85	117	3/3
	Биточки мясные или сосиска отварная говяжья	50	7,78	5,78	7,85	114,38	282
	Соус красный	20	0,29	0,48	1,85	12,94	465
	Огурец соленый порционно	45	0,36	0,05	1,13	6,3	69
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Кисель	150	0,06	0	16,69	67,05	12
Итого за обед		605	21,2	12,4	64,2	523,5	
Полдник	Вафли	30	0,87	1	23,25	106,25	152
	Сок	170	0,47	0	9,5	40,3	10а
Итого за полдник		200	1,3	1,0	32,8	146,6	
Ужин	Запеканка капустная	150	5,78	13,38	21,21	219,68	152
	Соус сметанно-томатный	29	0,51	1,45	2,04	23,23	355
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Чай	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	288
Итого за ужин		474	7,9	15,7	50,4	365,5	
Итого за день		1634	41,3	49,1	188,7	1382,7	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	4,88	4,5	23,4	154,5	11/4
	Бутерброд с маслом	25	1,5	5,38	9,13	91,25	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
Итого за завтрак		355	9,2	12,3	46,9	336,8	
Обед	Суп из овощей на к/б со сметаной	150	1,2	3,9	6,23	65,25	14/2
	Капуста тушеная с мясом	130	14,37	14,82	8,58	225,62	115
	Овощи отварные порционно(свекла)	30	0,45	1	2,6	21,39	338
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Компот из кураги	150	0,38	0	13,73	54	6/10
Итого за обед		520	20,3	20,6	40,0	481,6	
Полдник	Гребешок	50	3,61	6,88	23,94	129,58	101
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
Итого за полдник		220	8,8	11,5	32,5	225,9	
Ужин	Икра морковная	130	2,82	9,32	13,22	147,33	78
	Котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	29
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Чай	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	288
Итого за ужин		495	11,3	14,0	65,2	369,7	
Итого за день		1590	49,6	58,4	184,6	1413,9	

Приложение №8
К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	150	4,88	4,5	23,4	154,5	15/4
	Бутерброд с маслом	25	1,5	5,38	9,13	91,25	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
Итого за завтрак		355	10,1	13,1	48,4	352,7	
Обед	Суп фасолевый на к/б	150	4,26	1,53	14,07	83,91	68
	Жаркое по-домашнему	140	17,51	2,84	13,97	168,63	276
	Салат из белокачанной капусты	30	0,42	1,52	2,6	25,77	20
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Компот из с/фр	150	0,38	0	13,73	54	6/10
Итого за обед		530	26,4	6,8	53,2	447,6	
Полдник	Венская сдоба	50	3,61	6,88	23,94	129,58	101
	Сок	170	0,47	0	9,5	40,3	10a
Итого за полдник		220	4,1	6,9	33,4	169,9	
Ужин	Вареники ленивые творожные	150	21,21	16,14	20,51	312,15	331
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Йогурт	150	4,64	4	6,72	81,07	21
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	288
Итого за ужин		415	27,5	20,9	44,9	477,9	
Итого за день		1520	68,0	47,7	179,9	1448,2	

Приложение №8
К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	215
	Зеленый горошек отварной	35	1,24	0,08	2,6	16	3а
	Бутерброд с маслом, сыром	33	3,3	3,35	10,37	86,27	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	288
Итого за завтрак		428	15,3	19,7	38,2	392,1	
Обед	Суп шахтерский на к/б со сметаной	150	1,5	1,68	10,2	61,95	80
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	2,5	7,34	11,5	122,4	134
	Котлета	50	7,78	5,78	7,85	114,38	282
	Салат из консервированной кукурузы	30	1,18	3,81	2,93	50,25	24
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Компот из изюма	150	0,38	0	13,73	54	6/10
Итого за обед		570	17,2	19,5	55,1	518,3	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	28
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
Итого за полдник		230	10,0	8,3	29,6	252,6	
Ужин	Рыба, тушеная с овощами	200	21,84	10,18	5,5	200	247
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Чай	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	23,1	10,6	23,3	280,8	
Итого за день		1628	65,6	58,1	146,1	1443,8	

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 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	150	26,31	18,08	25,73	370,5	237
	Бутерброд с маслом	25	1,5	5,38	9,13	91,25	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
Итого за завтрак		355	31,5	26,7	50,7	568,7	
Обед	Борщ на к/б со сметаной	150	0,96	2,91	6,56	56,25	56
	Запеканка из печени с рисом	130	16,22	6,6	17,86	195,73	294
	Соус сметанный	20	0,51	1,45	2,04	23,23	372
	Овощи отварные порционно(морковь)	30	0,39	0,78	1,55	14,79	338
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Компот из с/фр	150	0,38	0	13,73	54	6/10
Итого за обед		540	22,3	12,6	50,6	459,3	
Полдник	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	99
	Сок	170	0,47	0	9,5	40,3	10a
Итого за полдник		200	6,6	3,5	29,3	181,3	
Ужин	Рагу из овощей	150	3,75	5,09	14,45		57
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,37	42,9	3
	Чай	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	288
Итого за ужин		445	5,4	5,9	41,6	122,6	
Итого за день		1540	65,8	48,7	172,2	1331,9	

