

Согласовано
Директор образовательного учреждения



Приложение 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю

О.Ю. Козырева

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория: 3-7 лет (12 часовое пребывание)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет (новое)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,08
	Сыр	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с молоком и сахаром	180	2,88	4	12,06	101,1	1 512
	Печенье сахарное	34	2,55	3	25,3	138,4	1 579
Итого за Завтрак		404	14,31	17	62,66	464,1	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	95,4	124,16
	Биточек из свинины	75	10,56	17	5,89	222,3	466
	Соус белый основной	50	1,45	2	2,44	36,3	824,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Напиток из смеси сухофруктов	180	1,56		109,62	457,7	928,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
Итого за Обед		655	24,28	29	183,71	1109,6	
Полдник	Морковь отварная	95	1,2	4	6,25	66,4	1 488
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769,12
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12		18,21	74	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		445	9,41	14	86,74	494,2	
Итого за день		1 504	48	60	333,11	2067,9	

(лист 2)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет (новое)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	180	5,72	7	23,13	173,7	1 507,03
	Масло сливочное	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	4	12,24	98,6	1 516,01
Итого за Завтрак		400	11,08	19	48	416,6	
Обед	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Печень тушеная в сметанном соусе	100	12,73	9	3,64	149,1	1 545
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7	998
	Напиток из шиповника	180	0,72		17,91	73,9	1 547,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
Итого за Обед		640	32,22	18	114,12	720,3	
Полдник	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	50	0,64	5	7,25	59,7	1 163,01
	Сырники	75	13,52	8	17,04	201,4	1 066
	Соус сладкий из повидла	30	0,04		10,02	39,2	903
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		355	21,56	19	58,17	452,5	
Итого за день		1 395	64,86	56	220,29	1589,4	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет (новое)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	180	8,86	8	37,53	264,7	1 153,03
	Сыр	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с лимоном	180			8,91	34,5	686,03
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		400	13,8	12	61,86	414,1	
Обед							
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033
	Запеканка рисовая с мясом птицы	180	15,5	16	26,8	317,6	1 196,03
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5	600,01
	Напиток из смеси сухофруктов	180	1,56		109,62	457,7	928,1
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед		630	23,67	23	183,18	1021,8	
Полдник							
	Винегрет овощной	60	0,82	4	5,06	56,9	1 522
	Макаронные изделия отварные с овощами с маслом растительным	130	4,49	8	25,97	192,3	1 011,05
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Полдник		490	7,85	13	71,89	436,7	
Итого за день		1 520	45,32	48	316,93	1872,6	

(лист 4)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет (новое)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,09
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Чай с молоком и сахаром	180	2,88	4	12,06	101,1	1 512
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		430	16,12	16	53,06	430,8	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015
	Биточек из курицы	80	16,74	6	9,8	163	255
	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Напиток из сока	180			19,06	76,4	699,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		610	27,31	18	84,63	583,3	
Полдник							
	Салат из свеклы отварной	95	1,29	6	12,33	99,4	5,01
	Биточек рыбный	75	9,94	7	11,92	150,9	1 107
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	180			21,6	85,5	1 798
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		370	13,37	14	62,51	392,6	
Итого за день		1 410	56,8	48	200,2	1406,7	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет (новое)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,1
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508,02
Итого за Завтрак		400	12,16	12	62,57	397,8	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	4,68	5	12,69	112,8	1 058,11
	Суфле из птицы	70	11,11	5	9,06	121,6	1 067
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5	600,01
	Пюре гороховое	130	13,93	6	34,95	236,6	857
	Напиток из смеси сухофруктов	180	1,56		109,62	457,7	928,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
Итого за Обед		650	35,82	21	196,05	1076,8	
Полдник	Макаронные изделия запеченные с яйцом	100	4,68	6	17,26	146,1	1 133
	Икра кабачковая пром производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Пирожки печеные с капустой	60	4,16	5	21,6	151,2	1 593
Итого за Полдник		390	11,32	16	72,14	440,6	
Итого за день		1 440	59,3	49	330,76	1915,2	

(лист 6)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет (новое)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,36	8	25,7	212,9	1 111,11
	Масло сливочное	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Печенье детское	34	2,55	3	19,27	138,4	1 141,09
Итого за Завтрак		404	9,99	18	59,5	474,8	
Обед	Суп из овощей	180	1,38	3	8,04	65,1	1 185,1
	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	107,6	1 561
	Соус красный основной	50	0,36	3	3,75	39,3	901
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	Напиток из смеси сухофруктов	180	1,56		109,62	457,7	928,1
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897	
Итого за Обед		620	23,4	18	164,39	876,3	
Полдник	Икра кабачковая пром. производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Макаронные изделия запеченные с сыром	130	8,69	8	31,6	222,9	334
	Шаньга со сметаной	60	5,24	3	26,67	125,2	948
	Чай с лимоном	180			8,91	34,5	686,03
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		440	16,67	19	87,54	487,9	
Итого за день		1 464	50,06	53	311,43	1839	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет (новое)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,12
	Сыр	10	2,69	3		36,3	97
	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	4	12,24	98,6	1 516,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		400	14,91	15	52,96	401,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	120	139,21
	Тефтели мясные	100	6,73	14	9,38	192	1 565
	Рис припущенный с овощами	130	3,07	7	29,51	195,8	990
	Напиток из шиповника	180	0,72		17,91	73,9	1 547,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед		630	18,59	27	98,63	690,3	
Полдник	Тефтели рыбные тушеные	75	6,33	2	6,6	70,2	1 555
	Калуста тушеная	130	3,42	5	16,21	120,9	999
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		405	11,89	8	53,87	305,3	
Итого за день		1 435	45,39	50	205,46	1397,4	

(лист 8)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет (новое)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5	16,95	130,7	1 573,01
	Масло сливочное	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с лимоном	180			8,91	34,5	586,03
Итого за Завтрак		400	6,76	13	38,49	309,5	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1 030,19
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Картофель тушеный	130	0,41	1	3,68	27,8	997
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12		18,21	74	925
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед		600	21,86	12	66,12	478,6	
Полдник	Запеканка из творога с рисом	170	18,96	16	27,53	332,6	1 297
	Соус молочный (сладкий)	50	0,99	3	6,72	54,3	904
	Салат из отварной моркови с яблоками	50	0,69	8	3,61	87,7	818,05
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		470	28	33	61,72	626,8	
Итого за день		1 470	56,62	58	166,33	1414,9	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет (новое)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,93	8	27,81	209,7	1 111,13
	Сыр	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508,02
Итого за Завтрак		400	15,55	16	58,58	430,5	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6	1 021,21
	Макаронник с мясом птицы	200	23,43	10	39,64	345,7	1 216
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5	600,01
	Сок натуральный	180			20,16	124,2	707
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед		650	29,34	20	99,38	707,6	
Полдник	Рыба запеченная в молочном соусе	100	19,26	14	4,63	221,3	265
	Пюре "Розовое"	100	2,17	3	14,69	98	995,14
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Полдник		500	23,97	18	60,18	506,8	
Итого за день		1 550	68,86	54	218,14	1644,9	

(лист 10)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет (новое)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,09
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Чай с молоком и сахаром	180	2,88	4	12,06	101,1	1 512
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		400	10,61	12	56,36	392,6	
Обед	Суп картофельный с крупой (геркулес) со сметаной	180	4,52	3	12,68	94,9	1 240
	Голубцы ленивые	210	15,61	10	22,39	242,1	1 572
	Напиток из смеси сухофруктов	180	1,56		109,62	457,7	928,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		610	25,53	15	171,05	903,3	
Полдник	Омлет запеченный или паровой	100	10,08	11	3,26	152,6	891
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	4	2	24,94	137,2	437
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		390	17,15	14	61,21	416	
Итого за день		1 400	53,29	41	288,62	1711,9	
Итого за период		14 588	548,5	517	2591,27	16859,9	
Среднее значение за период		1 458,8	54,9	51,7	259,1	1686	