

Утверждаю:

Заведующий МДОУ



Гудкова С.Г.

«01» февраля 2021г



Циклическое примерное двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 – 12 часовым пребыванием МДОУ детский сад №8 в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

Цикличное примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Меню приготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 день							
Завтрак	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,09	4,9	76,87	9
	Омлет натуральный с маслом	100\5	9,2	14,3	2,4	140,54	110
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,2	14,4	95,2	кп
	Сыр порционно	12	1,8	1,8	0	3,6	кп
	Кофейный напиток с сахаром	200	1,51	1,3	22,4	107	253
	Масло порционно	6	0,04	2,52	0,04	32,75	кп
	Итого	423	14,49	26,21	44,14	458,71	
2 завтрак	Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84,38	кп
Обед	Рассольник «ленинградский» со сметаной	200	5,03	11,3	32,38	119,7	33
	Котлета рыбная соус сметанный	70\50	6,9	2,7	7,45	131,1	161
	Пюре картофельное с маслом	150	3,2	6	23,2	160,5	206
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	436
	Хлеб	50	2,4	0,4	14,7	107	кп
	Итого	720	17,73	20,04	103,43	623,3	
Полдник	1\2 Яйца вареного	30	9,4	18	2,24	60,21	22
	Рагу из овощей	150	2,7	11	16,9	179	77
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	274
	Чай с сахаром	200	0	0	15,4	60,16	263
	Итого	440	17,57	36,07	71,34	527,57	
	Всего	1733	53,99	87,12	225,06	1693,96	

Циклическое примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Меню приготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	2 день						
Завтрак	Яблоко	75	0,2	0,2	7,4	35,5	кп
	Каша геркулесовая с маслом	200	6,33	6,9	25,49	207,38	93
	Сыр порционнно	12	1,6	2,03	0	3,6	кп
	Масло сливочное порциями	5	0,04	2,52	0,04	32,75	кп
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	263
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,2	14,4	95,2	кп
	Итого	532	7,97	9,82	62,33	434,43	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	5,1	135	кп
Обед	Суп из овощей со сметаной	200	3	4,2	10,2	72,8	35
	Котлеты мясные соус молочный	70\30	7,1	7	5,4	241,19	161
	Пюре картофельное с маслом	150	2,3	2,9	11	120	330
	Зеленый горошек отварной	60	5	2,4	33,7	34,8	4
	Компот из сухофруктов	200	0,11	0	14,99	60,64	239
	Хлеб	50	2,4	0,4	14,7	107	кп
Полдник	Итого	760	19,91	16,9	89,99	636,43	
	Оладьи с изюмом со сладким соусом	150\50	8,3	17,5	8,71	280,64	285
	Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84,38	кп
	Хлеб пшеничный	40	1,1	0,18	12	95,2	кп
	Итого	390	13,7	22,48	49,66	460,22	
	Всего	1862	42,48	49,2	207,08	1666,08	

Циклическое примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Меню приготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Здень							
Завтрак	Банан	75	0,8	0,25	11,1	50	кп
	Каша гречневая с маслом	200	7,94	8,21	35,12	246,17	86
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,2	14,4	71,14	кп
	Масло порционно	5	0,04	2,52	0,04	32,75	кп
	Кофейный напиток с сахаром	200	1,51	1,2	22,4	107	253
	Итого	520	11,69	12,38	83,16	513,12	
2завтрак	Кефир	150	4,2	4,78	6,14	84,39	кп
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,92	6,3	10	104	34
	Гуляш из говядины	50\30	13,92	15,54	4,33	239,17	152
	Макароны отварные с маслом	120	4,42	4,23	28,26	168,88	194
	Салат «витаминный»	60	0,68	6,08	6,92	85,16	2
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	436
	Хлеб	50	2,4	0,4	14,7	107	кп
	Итого	710	23,54	32,55	89,61	809,21	
Полдник	Биточки рыбные с молочным соусом	70\30	8,87	1,65	5,81	85,93	134
	Пюре картофельно-морковное	150	3,08	3,45	22,1	131,84	207
	Зеленый горошек отварной	50	1,49	1,90	3,49	37,08	198
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	263
	Ватрушка с повидлом	45	5,32	1,98	31,44	164,71	289
	Итого	545	19,68	11,25	80,25	514,01	
	Всего	1925	59,11	60,96	259,33	1920,73	

Циклическое примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Меню приготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
4 День							
Завтрак	Каша ячневая с маслом	200	7,23	6,67	39,54	246,87	99
	Кофейный напиток с сахаром	200	2	1,51	22,4	107	253
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,2	14,4	95,2	кп
	Масло порционно	5	0,04	2,52	0,04	32,75	кп
	Итого	445	10,67	10,9	76,38	481,82	
2завтрак	Банан	81	0,9	0,3	12	54	кп
Обед	Суп картофельный с горохом и гречками	200	3,74	4,09	28,01	137	36
	«Ежики» в сметанном соусе	70\30	9,1	8,5	9,44	196,14	174
	Свекла тушеная в соусе	150	4,3	7,2	18,6	152	80
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,66	2,9	24	140,69	186
	Компот яблочный с лимоном	200	0,25	0,1	16	108	242
	Хлеб	50	2,4	0,4	14,7	107	кп
	Итого	780	24,45	23,19	110,75	840,83	
Полдник							
	Салат из белокочанной капусты с изюмом	60	0,78	4,9	13,3	100	38
	Пудинг творожный с киселем	150\50	24,26	8,31	39,75	230,81	128
	Чай с сахаром	200	0	15	60	48,64	263
	Печенье	30	1,2	1,2	22,3	125	кп
	Итого	490	26,24	14,41	90,35	504,45	
	Всего	1835	62,26	48,8	289,46	1881,08	

Цикличное примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Меню приготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
5День							
Завтрак	Каша «дружба» с маслом	200	6,55	8,33	35,09	241,11	84
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,2	14,4	95,2	кп
	Сыр порционно	12	1,6	2,03	0	3,6	кп
	Масло порционно	5	0,04	2,52	0,04	32,75	кп
	Итого	457	13,36	17,01	75,048	526,58	
Завтрак	Кефир	150	4,2	4,78	6,14	84,39	кп
Обед	Щи их сежей капусты со сметаной	200	1,67	5,07	8,51	69	56
	Печень по-строгановски	60\30	19,93	24,74	4,02	316,37	162
	Пюре картофельно-морковное	150	3,07	3,4	22	131,8	207
	Салат их свеклы с соленым огурцом	60	0,75	6,04	4,56	76,08	21
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	239
	Хлеб	50	2,4	0,4	14,7	107	кп
	Итого	750	27,98	39,64	68,78	760,89	
Полдник	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,76	74,25	11
	Омлет натуральный с маслом	130	11,64	18,06	3,05	221,3	110
	Сок фруктовый	180	0,9	0	5,1	32,4	кп
	Хлеб пшеничный	40	0,93	0,15	14,4	95,2	кп
	Итого	410	14,61	24,27	26,31	423,15	
	Всего	1767	60,15	85,7	784,57	1795,01	

Циклическое примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Меню приготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	6День						
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	6,04	7,27	34,29	227,16	96
	Яблоко	86	0,2	0,2	7,4	35,5	кп
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	15,2	62	48,62	260
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,2	14,4	95,2	кп
	Масло порционно	5	0,04	2,52	0,04	26,2	кп
	Сыр порционно	12	1,6	2,3	0	3,6	кп
	Итого	543	9,58	12,32	71,33	457,9	
2завтрак	Кефир	150	4,2	4,78	6,14	84,39	кп
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3	2,63	13,47	71,64	37
	Жаркое по -домашнему	70\150	21,16	34,25	24,65	392,02	153
	Салат из квашеной капусты	60	0,8	5,0	1,79	55,3	7
	Напиток апельсиновый	200	0,5	0,1	14	141	399
	Хлеб	50	2,4	0,4	14,7	107	кп
	Итого	730	27,86	42,38	68,61	766,96	
Полдник	Запеканка творожно-манная	150	29,22	12,11	29,1	242,23	117
	Со сладким соусом	50	1,27	2,66	8,16	64,75	224
	Кисель	200	2,63	1,3	17,99	91,7	274
	Пряник	30	1,4	0,8	23,3	67,2	кп
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,2	14,4	95,2	кп
	Итого	460	35,92	17,07	92,95	558,08	
	Всего	1883	77,46	76,55	239,03	1867,33	

Циклическое примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Меню приготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	7День						
Завтрак	Каша рисовая с маслом	200	3,5	9,9	31,6	239	98
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	363
	Масло порционно	5	0,04	2,53	0,04	32,75	кп
	Сыр порционно	12	1,6	2,03	0	3,6	кп
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,2	14,4	95,2	кп
	Итого	457	6,57	17,17	6,08	430,55	
2Завтрак	Яблоко	86	0,2	0,2	7,9	36,4	кп
Обед	Щи из квашеной капусты со сметаной	200	1,09	5,02	7,41	63,48	54
	Хлебцы рыбные с молочным соусом	70\30	10,4	9,09	5,82	171	145
	Пюре картофельное	150	3,21	6,05	23,29	160,45	207
	Компот из апельсинов и яблок	200	0,48	0,25	26,81	110,96	237
	Хлеб	50	2,04	0,4	14,7	107	кп
	Итого	700	17,1	17,58	20,82	62,89	
Полдник	Салат из свеклы с яблоками	60	1,02	6,1	4,3	81,3	кп
	Запеканка морковная с творогом	150	15,97	10,82	34,69	399,16	118
	С молочным сладким соусом						
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	436
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,2	14,4	95,2	кп
	Итого	500	18,59	17,12	79,09	680,66	
	Всего	1741	43,94	55,31	225,82	1760,5	

Цикличное примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Меню приготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	8День						
Завтрак	Каша манная с маслом	200	6,2	8,05	31,08	222,02	90
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,2	14,4	95,2	кп
	Масло порционно	5	0,04	2,52	0,04	32,75	кп
	Сыр порционно	12	21,6	2,03	0	3,6	кп
	Итого	457	13,01	16,73	71,47	507,49	
2Завтрак	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	255
Обед	Борщ свежей капусты со сметаной	200	1,9	6,66	10,81	88,88	27
	Курица тушеная в соусе сметанном	60\25	17,25	20,81	2,72	267,15	179
	Рагу овощное	180	17,9	13,7	13,5	149	73
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	239
	Хлеб	50	2,4	0,4	14,7	107	кп
	Итого	690	39,36	40,76	56,72	672,68	
Полдник	Биточки рыбные с молочным соусом	70\30	8,7	5	11	169	134
	Пюре из овощей	150	3,5	4,4	16,5	120	330
	Салат из зеленого горошка	60	0,6	5,8	4,12	64,06	4
	Сок фруктовый	180	0,9	0	5,1	32,4	кп
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,2	14,4	95,2	
	Итого	530	16,1	12,2	87,5	480,66	
	Всего	1875	74,15	76,06	228,07	1778,14	

Циклическое примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Менюготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	9День						
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	7,44	8,07	35,28	243,92	87
	Чай с молоком и сахаром	200	2,79	2,55	13,27	87,25	262
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,2	14,4	95,2	кп
	Масло порционно	5	0,04	2,52	0,04	32,75	кп
	Сыр порционно	12	21,6	2,03	0,04	3,6	кп
	Итого	457	33,27	12,85	63,03	462,72	
2Завтрак	Апельсин	86	0,4	0,1	4,7	25,8	кп
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,45	4,89	13,19	109,38	47
	Котлета куриная со сметанным соусом	70\30	8,48	10,56	6,77	186,09	178
	Пюре морковное с маслом	100	1,8	4,4	8,5	82	213
	Салат из свеклы с изюмом	60	1,5	1,8	3,4	96,88	196
	Компот яблочный с лимоном	200	0,6	0,09	14,74	62,18	242
	Хлеб	50	2,4	0,4	14,7	107	кп
	Итого	710	17,23	22,14	61,3	643,53	
Полдник	Винегрет овощной	100	2,	20,26	16,3	129,25	1
Полдник	Пюре картофельное с маслом	150	3,21	6,06	23,29	160,45	246
	1\2 Яйца вареного	20	2,91	4,01	0,76	55,27	202
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,2	14,4	95,2	кп
	Печенье	30	1,2	1,1	32	42	кп
	Итого	510	8,87	25,57	92,48	598,36	
	Всего	1762	35,68	58,,7	223,4	1730,41	

Циклическое примерное десятидневное меню для организации питания детей посещающих МДОУ детский сад №8

Приложение №8 Меню приготавливаемых блюд (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Возрастная категория : от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	10День						
Завтрак	Каша рисовая с маслом	200	5,12	6,62	32,16	249,92	98
	Какао с молоком	200	3,79	3,93	25,95	153,92	248
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,2	14,4	95,2	кп
	Масло порционно	5	4,8	4,8	6,15	32,75	кп
	Сыр порционно	12	21,6	2,03	0	3,6	кп
	Итого	457	36,71	17,58	79,11	535,39	кп
2Завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	5,1	86,2	кп
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	10,3	4,11	6,7	116,24	41
	Биточки мясные соус томатный	70\30	8,7	7,4	8,4	193,2	161
	Капуста свежая тушеная с маслом	150	3,8	4,3	9,8	93	200
	Компот из апельсинов и яблок	200	0,5	0,1	24	141	237
	Хлеб	50	2,4	0,4	14,7	107	кп
	Итого	700	25,7	16,31	63,6	650,5	
Полдник	Пудинг овощной соус молочный	150\50	8,55	18,16	23,46	291,4	87
	Яблоко	86	0,2	0,2	7,9	36,4	кп
	Кефир	150	4,2	4,8	4,15	84,38	кп
	Пряники	40	1,2	1,1	32	56	кп
	Хлеб пшеничный	40	1,4	0,2	14,4	107	кп
	Итого	516	56,64	56,32	231,72	575,18	
	Всего	1853	56,64	56,32	231,72	1847,27	