



Заведующая МБДОУ д/с № 96

Сущевская И.Н.

МБДОУ д/с № 96

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром.	150/15	8	8	34	242	44
	Масло сливочное (порциями)	7		6		52	14
	Хлеб 1 сорт	35	3	1	19	94	901
	Чай с сахаром	200			9	37	84
	Итого за Завтрак	407	11	15	62	425	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	1		10	46	28
	Итого за Завтрак 2	100	1		10	46	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/б	180	6	8	14	185	905
	Рулет из мяса говядины с луком и яйцом	70	30	24	6	363	80
	Горошница	130	1	5	4	64	51
	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	180			11	45	92
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		17	79	902
	Итого за Обед	620	41	38	68	816	
Полдник	Батон	50	4	1	50	131	2
	Джем обогащенный фасованный	20			19	74	421
	Ряженка (напиток кисломолочный)	180	5	6	6	106	27
	Итого за Полдник	250	9	7	75	311	
Ужин	Сырники	160	46	36	21	609	56
	Соус молочный (сладкий)	50	2	6	9	93	282
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Напиток из шиповника	200	1	1	13	61	74
	Итого за Ужин	450	52	44	64	870	
Итого за день		1 827	114	104	279	2468	


 Утверждаю
 Заведующая МБДОУ д/с № 96
 Сущевская И.Н.

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная с крупой "геркулес".	180	2	7	10	111	32
	Масло сливочное (порциями)	7		6		52	14
	Хлеб 1 сорт	35	3	1	19	94	901
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	9	3	3		31	112
	Кофейный напиток с молоком 3,2%	180	2	2	10	68	136
Итого за Завтрак		411	10	19	39	356	
Завтрак 2							
	Яблоки	100			10	47	401
Итого за Завтрак 2		100			10	47	
Обед							
	Кукуруза десертная	50	2		3	20	102
	Рассольник ленинградский со сметаной на мясном бульоне.	180	4	7	24	147	107
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	16	10	12	197	61
	Рис отварной	130	5	6	47	257	46
	Кисель из облепихи (замороженной)	180			7	31	143,01
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		17	79	902
Итого за Обед		670	31	24	126	811	
Полдник							
	Сушки	50	4	4	28	164	73
	Молоко ультрапастеризованное	200	6	6	9	120	320
Итого за Полдник		250	10	10	37	284	
Ужин							
	Сельдь с луком.	50	8	9	1	117	144
	Пюре картофельное	180	5	6	23	206	50
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Чай с сахаром	200			9	37	84
Итого за Ужин		470	16	16	54	467	
Итого за день		1 901	67	69	266	1965	


 Утверждаю
 Заведующая МБДОУ д/с № 96
 Сущевская И.Н.

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная манная.	180	4	7	23	171	41
	Масло сливочное (порциями)	7		6		52	14
	Сыр твердых сортов в нарезке	9	3	3		31	112
	Хлеб 1 сорт	35	3	1	19	94	901
	Какао с молоком	180	2	2	12	75	76
	Итого за Завтрак	411	12	19	54	423	
Завтрак 2	Яблоки	100			10	47	401
	Итого за Завтрак 2	100			10	47	
Обед	Салат из солёного огурца и лука репчатого с растительным маслом.	50		2	2	26	142
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на кур/б.	180	2	7	12	119	138
	Гуляш из курицы (Курица тушеная с морковью)	70	9	9	6	128	146
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6	5	24	168	7
	Компот из кураги	180	1		15	64	29
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		17	79	902
	Итого за Обед	670	22	24	92	664	
Полдник	Крендель сахарный (булочка сдобная)	70	8	7	40	250	117
	Молоко ультрапастеризованное	180	5	6	8	108	320
	Итого за Полдник	250	13	13	48	358	
Ужин	Суп молочный с пшеном.	180	4	7	19	156	40,02
	Яйцо варёное	60	7	5		96	53
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Чай с сахаром	200			9	37	84
	Итого за Ужин	480	14	13	49	396	
Итого за день		1 911	61	69	253	1888	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ д/с № 96
Суцевская И.Н.



Рацион: 3-7 лет		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная "Веснушка"	180	5	7	27	189	42
	Масло сливочное (порциями)	7		6		52	14
	Хлеб 1 сорт	35	3	1	19	94	901
	Кофейный напиток с молоком 3,2%	180	2	2	10	68	136
	Итого за Завтрак	402	10	16	56	403	
Завтрак 2	Яблоки	100			10	47	401
	Итого за Завтрак 2	100			10	47	
Обед	Свекольник со сметаной на кур/б.	180	3	5	17	121	134
	Биточек из курицы	70	13	10	9	182	149
	Соус сметанный	25	1	5	4	66	283
	Макароны отварные	130	6	6	38	224	43
	Компот из изюма	180			18	74	131
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		17	79	902
	Итого за Обед	643	27	27	119	826	
Полдник	Печенье	70	13	3	4	89	108
	Ряженка (напиток кисломолочный)	180	5	6	6	106	27
	Итого за Полдник	250	18	9	10	195	
Ужин	Суфле рыбное (минтай)	160	23	13	9	217	153
	Морковь отварная дольками.	50	1		3	18	113
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Чай с сахаром	200			9	37	84
	Итого за Ужин	450	27	14	42	379	
Итого за день		1 845	82	66	237	1850	


 Утверждаю
 Заведующая МБДОУ д/с № 96
 Сущевская И.Н.

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	180	6	7	29	248	100
	Масло сливочное (порциями)	7		6		52	14
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	9	3	3		31	112
	Хлеб 1 сорт	35	3	1	19	94	901
	Какао с молоком	180	2	2	12	75	76
	Итого за Завтрак	411	14	19	60	500	
Завтрак 2	Яблоки	100			10	47	401
	Итого за Завтрак 2	100			10	47	
Обед	Салат из свёклы отварной	50	1	4	6	63	12
	Суп картофельный с горохом на кур/б.	180	2	3	14	95	135
	Плов из отварной птицы.	200	21	24	42	475	78
	Компот из смеси сухофруктов.	180			10	43	81
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		17	79	902
	Итого за Обед	670	28	32	105	835	
Полдник	Пряник	50	3	2	38	181	99
	Чай с молоком с сахаром	200	1	1	7	47	83
	Итого за Полдник	250	4	3	45	228	
Ужин	Сырники	185	53	42	24	704	56
	Молоко сгущённое порционно	25	2	2	13	79	55
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Чай с сахаром	200			9	37	84
	Итого за Ужин	450	58	45	67	927	
Итого за день		1 881	104	99	287	2537	


 Утверждаю
 Заведующая МБДОУ д/с № 96
 Сущевская И.Н.

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	8	7	34	233	7
	Масло сливочное (порциями)	7		6		52	14
	Хлеб 1 сорт	35	3	1	19	94	901
	Чай с сахаром	180			8	34	84
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	9	3	3		31	112
Итого за Завтрак		411	14	17	61	444	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	1		10	46	28
	Итого за Завтрак 2	100	1		10	46	
Обед	Суп овощной с зелёным горошком со сметаной на м. бульоне.	180	6	9	18	180	137,01
	Бефстроганов из отварной говядины	70	13	4	2	98	59
	Каша перловая рассыпчатая	130	3	3	30	167	45
	Компот из кураги	180	1		15	64	29
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		17	79	902
Итого за Обед		620	27	17	98	668	
Полдник	Батон	50	4	1	50	131	2
	Джем обогащенный фасованный	25			24	92	421
	Ряженка (напиток кисломолочный)	180	5	6	6	106	27
	Итого за Полдник	255	9	7	80	329	
Ужин	Рагу из овощей	160	2	9	11	145	132
	Яйцо варёное	60	7	5		96	53
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Напиток из шиповника	200	1	1	13	61	74
Итого за Ужин		460	13	16	45	409	
Итого за день		1 846	64	57	294	1896	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ д/с № 96
Сущевская И.Н.



Рацион: 3-7 лет		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная с крупой "геркулес".	180	2	7	10	111	32
	Масло сливочное (порциями)	7		6		52	14
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	9	3	3		31	112
	Хлеб 1 сорт	35	3	1	19	94	901
	Какао с молоком	180	2	2	12	75	76
	Итого за Завтрак	411	10	19	41	363	
Завтрак 2	Яблоки	100			10	47	401
	Итого за Завтрак 2	100			10	47	
Обед	Кукуруза десертная	50	2		3	20	102
	Суп крестьянский с крупой перловой со сметаной на м/б.	180	5	6	19	150	19
	Тефтели рыбные (минтай)	70	23	16	13	211	94
	Рис отварной	130	5	6	47	257	46
	Кисель из облепихи (замороженной)	180			7	31	143,01
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		17	79	902
	Итого за Обед	670	39	29	122	828	
Полдник	Сушки	50	4	4	28	164	73
	Молоко ультрапастеризованное	200	6	6	9	120	320
	Итого за Полдник	250	10	10	37	284	
Ужин	Картофель отварной в молоке	210	5	9	22	223	21
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Чай с сахаром	200			9	37	84
	Итого за Ужин	450	8	10	52	367	
	Итого за день	1 881	67	68	262	1889	

Утверждаю
МБДОУ д/с № 96
И.Н. _____
среда

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	180	2	5	24	148	115
	Масло сливочное (порциями)	7		6		52	14
	Сыр твердых сортов в нарезке	9	3	3		31	112
	Хлеб 1 сорт	35	3	1	19	94	901
	Кофейный напиток с молоком 3,2%	180	2	2	10	68	136
	Итого за Завтрак	411	10	17	53	393	
Завтрак 2	Яблоки	100			10	47	401
	Итого за Завтрак 2	100			10	47	
Обед	Салат из солёного огурца и лука репчатого с растительным маслом.	50		2	2	26	142
	Свекольник со сметаной на кур/б.	180	3	5	17	121	134
	Котлеты из курицы	70	19	18	8	268	64
	Горошница	130	1	5	4	64	51
	Компот из изюма	180			18	74	131
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		17	79	902
	Итого за Обед	670	27	31	82	712	
Полдник	Пирог с повидлом	70	13	12	64	411	3
	Молоко ультрапастеризованное	180	5	6	8	108	320
	Итого за Полдник	250	18	18	72	519	
Ужин	Суп молочный с гречневой крупой	210	5	7	20	161	37
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Чай с сахаром	200			9	37	84
	Итого за Ужин	450	8	8	50	305	
Итого за день		1 881	63	74	267	1976	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ д/с № 96
Сущевская И.Н.



Рацион: 3-7 лет		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	180	5	5	30	187	20
	Масло сливочное (порциями)	7		6		52	14
	Хлеб 1 сорт	35	3	1	19	94	901
	Какао с молоком	180	2	2	12	75	76
	Итого за Завтрак	402	10	14	61	408	
Завтрак 2	Яблоки	100			10	47	401
	Итого за Завтрак 2	100			10	47	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на кур/б.	180	2	7	12	119	138
	Тефтели "Ёжики" из курицы.	70	11	11	9	183	67
	Соус сметанный	25	1	5	4	66	283
	Макароны отварные	130	6	6	38	224	43
	Компот из смеси сухофруктов.	180			10	43	81
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		17	79	902
	Итого за Обед	643	24	30	106	794	
Полдник	Печенье	70	13	3	4	89	108
	Ряженка (напиток кисломолочный)	180	5	6	6	106	27
	Итого за Полдник	250	18	9	10	195	
Ужин	Запеканка творожно-рисовая	185	47	35	21	474	54
	Молоко сгущенное порционно	25	2	2	13	79	55
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Чай с сахаром	200			9	37	84
	Итого за Ужин	450	52	38	64	697	
Итого за день		1 845	104	91	251	2141	

Утверждаю
Заведующая МБДОУ д/с № 96
Сущевская И.Н.



Рацион: 3-7 лет		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная.	180	4	7	29	194	119
	Масло сливочное (порциями)	7		6		52	14
	Сыр твердых сортов в нарезке	9	3	3		31	112
	Хлеб 1 сорт	35	3	1	19	94	901
	Кофейный напиток с молоком 3,2%	180	2	2	10	68	136
	Итого за Завтрак	411	12	19	58	439	
Завтрак 2	Яблоки	100			10	47	401
	Итого за Завтрак 2	100			10	47	
Обед	Огурцы консервированные без уксуса	50			1	8	26
	Суп с рыбными консервами (сайра).	180	2	3	19	117	54
	Плов с курицей из гречки.	200	20	21	32	397	79
	Компот из плодов (вишня)	180			11	46	90
	Хлеб 1 сорт	30	2	1	16	80	901
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2		17	79	902
	Итого за Обед	668	26	25	96	727	
Полдник	Пряник	70	4	4	53	253	99
	Молоко ультрапастеризованное	180	5	6	8	108	320
	Итого за Полдник	250	9	10	61	361	
Ужин	Омлет с зеленым горошком.	210	13	14	6	203	121
	Хлеб 1 сорт	40	3	1	21	107	901
	Чай с сахаром	200			9	37	84
	Итого за Ужин	450	16	15	36	347	
Итого за день		1 879	63	69	261	1921	
Итого за период		18 688	794	773	2671	20660	
Среднее значение за период			79,4	77,3	267,1	2066	

Составил Довгаль Ю. С.

Утвердил _____