

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	Бутерброд с маслом	40	4,35	5,3	26,12	163,6	
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,462	7,074	41,076	253,872	104
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	1,809	2,151	23,085	118,629	252
Итого за завтрак:		400	12,621	14,525	90,281	536,101	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,334		36,534	149,334	501
Итого за завтрак № 2:		200	1,334		36,534	149,334	
о б е д:							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	180	1,131	3,24	4,155	50,4	104
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	18,91	4,819	16,819	186,364	276
	Компот из яблок с лимоном	180	0,225	0,225	22,815	93,663	242
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		600	22,273	9,904	56,909	390,186	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	180	2,7	2,25	3,6	45	251
	Булочка домашняя	70	5,093	8,759	37,739	250,25	469
Итого за полдник:		250	7,793	11,009	41,339	295,25	
у ж и н:							

Приложение № 8
к СанПиН
2.3/2.4.3590-20

	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	43
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за у ж и н:		450	7,827	6,36	46,96	275,514	
Итого за день:		1900	51,848	41,798	272,023	1646,385	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	180	7,752	9,744	30,768	241,92	232
	Бутерброд с сыром,маслом	55	5,5	6,6	13,86	139,7	105
	Какао с молоком сгущенным	180	3,402	3,519	23,436	138,735	250
Итого за завтрак:		415	16,654	19,863	68,064	520,355	
завтрак № 2:							
	Фрукты в ассортименте	100	2,1	0,7	29	132,5	1
Итого за завтрак № 2:		100	2,1	0,7	29	132,5	
о б е д:							
	помидор порционно	50	0,334	0,112	1,223	7,112	54-3з-2020 (от 1 до 7 лет)
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	180	28,491	20,938	39,543	460,8	57
	Котлеты из говядины, рубленые.	70	10,885	8,085	10,99	160,125	282
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	2,475	2,925	37,05	372
	Макаронные изделия с маслом сливочным.	130	0,867	2,99	3,207	43,29	352
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,549	0,225	16,803	71,1	417

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		700	43,833	36,445	87,811	839,236	
полдник:							
	Кисломолочный продукт (йогурт).	180	4,554	5,742	7,362	101,268	
	Печенье в ассортименте	30	2,43	4,56	20,79	117,3	10
Итого за полдник:		210	6,984	10,302	28,152	218,568	
у ж и н:							
	СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ	200	10,2	25,32	23,48	362,8	125
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за у ж и н:		450	13,087	25,62	51,82	489,774	
Итого за день:		1875	82,658	92,93	264,847	2200,433	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180	6,648	8,256	39,144	257,52	234
	Бутерброд с маслом	40	4,35	5,3	26,12	163,6	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,565	2,169	12,924	81,9	395
Итого за завтрак:		400	13,563	15,725	78,188	503,02	
завтрак № 2:							
	Фрукты в ассортименте	100	0,6	0,4	15,3	70	
Итого за завтрак № 2:		100	0,6	0,4	15,3	70	
о б е д:							
	Огурец свежий	50	0,3	0,05	1	5,65	14
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,505	2,42	8,734	62,82	85

	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	19,478	12,434		203,412	354
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,709	3,534	7,825	80,717	441
	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	2,52	3,72	5,04	64,32	378
	Кисель из ягод свежемороженных	180	0,18	0,18	19,8	81	479
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		800	27,699	23,958	55,519	557,678	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	180	5,6	6,38	8,18	112,5	251
	Булочка российская	70	3,763	4,288	32,725	176,75	276
Итого за полдник:		250	9,363	10,668	40,905	289,25	
у ж и н:							
	Кукуруза консервированная отварная для подгарнировки	50	1,167		6,167	32,167	197
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	100	14	21,5	1,9	132,35	311
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,02	10,2	41	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за у ж и н:		400	18,054	21,82	34,567	283,851	
Итого за день:		1950	69,279	72,571	224,479	1703,799	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	165	31,6	9,2	25,3	310	279
	Бутерброд с сыром,маслом	55	5,5	6,6	13,86	139,7	105
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,404	3,828	18,984	128,4	397
Итого за завтрак:		400	41,504	19,628	58,144	578,1	

завтрак № 2:							
	Фрукты в ассортименте	100	0,534	0,534	12,334	59,2	2
Итого за завтрак № 2:		100	0,534	0,534	12,334	59,2	
о б е д:							
	РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	250	2,66	3,16	12,66	92	80
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,819	7,091	3,182	126,364	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,367	2,64	10,747	72	125
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,39	0,01	24,99	101,7	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		670	19,243	14,521	64,699	451,823	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	180	2,7	2,25	3,6	45	251
	Пирожки печеные с повидлом.	70	5,408	4,533	33,714	197,514	294
Итого за полдник:		250	8,108	6,783	37,314	242,514	
у ж и н:							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,22	6,52	31,24	209,2	227
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за у ж и н:		450	9,107	6,82	59,58	336,174	
Итого за день:		1870	78,496	48,286	232,071	1667,811	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							

	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,914	5,58	23,238	162,9	230
	Бутерброд с маслом	40	4,35	5,3	26,12	163,6	
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	1,809	2,151	23,085	118,629	252
Итого за завтрак:		400	11,073	13,031	72,443	445,129	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,334		24,267	101,334	501
Итого за завтрак № 2:		200	1,334		24,267	101,334	
о б е д:							
	Огурец свежий	50	0,3	0,05	1	5,65	14
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	11,664	9,504	7,942	164,16	290
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	18	17	42,3	394	354
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,432	0,225	24,156	99,864	237
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		650	32,403	28,399	88,518	723,433	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	ПРЯНИКИ	30	3	3,6	45	240	10
Итого за полдник:		210	8,48	8,48	54,07	342	
у ж и н:							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	200	35,838	9,35	49,488	425,45	286
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за у ж и н:		450	38,725	9,65	77,828	552,424	
Итого за день:		1910	92,015	59,56	317,126	2164,32	

Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	горошек консервированный отварной для подгарнировки	50	1,56	1,64	3,5	38,94	196
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	100	14	21,5	1,9	132,35	311
	Бутерброд с сыром,маслом	55	5,5	6,6	13,86	139,7	105
	Какао с молоком сгущенным	180	3,402	3,519	23,436	138,735	250
Итого за завтрак:		385	24,462	33,259	42,696	449,725	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,334		24,267	101,334	501
Итого за завтрак № 2:		200	1,334		24,267	101,334	
о б е д:							
	помидор порционно	50	0,334	0,112	1,223	7,112	54-3з-2020 (от 1 до 7 лет)
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	1,649	3,212	7,143	72,368	87
	Тефтели из говядины с рисом	70	6,3	9,45	6,58	137,288	174
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,221	4,594	10,173	104,932	441
	Компот из сухофруктов	180	0,936		24,264	96,696	122
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		650	13,447	18,988	62,503	478,155	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	180	2,7	2,25	3,6	45	251

	ватрушка с творогом	70	12,285	7,304	38,897	236,834	
Итого за полдник:		250	14,985	9,554	42,497	281,834	
у ж и н:							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,72	5,06	18,84	143,8	140
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за у ж и н:		450	8,607	5,36	47,18	270,774	
Итого за день:		1935	62,835	67,161	219,143	1581,822	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,824	5,832	27,378	181,26	231
	Бутерброд с маслом	40	4,35	5,3	26,12	163,6	
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	1,809	2,151	23,085	118,629	252
Итого за завтрак:		400	10,983	13,283	76,583	463,489	
завтрак № 2:							
	Фрукты в ассортименте	100	0,6	0,4	15,3	70	
Итого за завтрак № 2:		100	0,6	0,4	15,3	70	
о б е д:							
	Огурец свежий	50	0,3	0,05	1	5,65	14
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	1,656	1,728	9,432	60,768	337
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	19,275	15,513	4,95	236,25	277
	Макаронные изделия с маслом сливочным.	130	0,867	2,99	3,207	43,29	352

	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,549	0,225	16,803	71,1	417
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		680	24,654	22,126	48,512	476,817	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	180	5,6	6,38	8,18	112,5	251
	Печенье в ассортименте	30	2,43	4,56	20,79	117,3	10
Итого за полдник:		210	8,03	10,94	28,97	229,8	
у ж и н:							
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	2,475	2,925	37,05	372
	пудинг овощной	150	6,61	14,807	32,149	288,388	76
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за у ж и н:		450	12,747	19,922	65,684	492,772	
Итого за день:		1840	57,014	66,671	235,049	1732,878	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,814	7,308	23,076	181,44	94
	Бутерброд с сыром,маслом	55	5,5	6,6	13,86	139,7	105
	Какао с молоком сгущенным	180	3,402	3,519	23,436	138,735	250
Итого за завтрак:		415	14,716	17,427	60,372	459,875	
завтрак № 2:							
	Фрукты в ассортименте	100	2,1	0,7	29	132,5	1
Итого за завтрак № 2:		100	2,1	0,7	29	132,5	
о б е д:							

	помидор порционно	50	0,334	0,112	1,223	7,112	54-3з-2020 (от 1 до 7 лет)
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,937	2,074	12,039	74,628	173
	Кнели из кур с рисом	70	11,9	13,534	5,484	191,334	177
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1,777	3,432	13,971	93,6	125
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,297		20,394	82,782	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		650	18,252	20,772	66,231	509,215	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	180	4,554	5,742	7,362	101,268	
	ВАФЛИ	30	2,43	4,56	20,79	117,3	350
Итого за полдник:		210	6,984	10,302	28,152	218,568	
у ж и н:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	165	31,6	9,2	25,3	310	279
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,02	10,2	41	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за у ж и н:		415	34,487	9,52	51,8	429,334	
Итого за день:		1790	76,539	58,721	235,555	1749,492	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,4	6,174	25,686	179,82	233
	Бутерброд с маслом	40	4,35	5,3	26,12	163,6	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,565	2,169	12,924	81,9	395

Итого за завтрак:		400	12,315	13,643	64,73	425,32	
завтрак № 2:							
	Фрукты в ассортименте	100	0,534	0,534	12,334	59,2	2
Итого за завтрак № 2:		100	0,534	0,534	12,334	59,2	
о б е д:							
	Огурец свежий	50	0,3	0,05	1	5,65	14
	СВЕКОЛЬНИК	180	6,747	8,144	47,909	351,36	83
	Котлеты или биточки рыбные	70	9,59	1,764		79,261	161
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	2,475	2,925	37,05	372
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,592	6,587	40,82	241,8	186
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			25,74	97,2	233
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		700	26,936	20,64	131,514	872,08	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	коржик молочный	60	4,107	7,04	40,707	242,707	279
Итого за полдник:		240	9,587	11,92	49,777	344,707	
у ж и н:							
	Рагу овощное	200	2,778	3,767	10,7	93,567	57
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за у ж и н:		450	5,665	4,067	39,04	220,541	
Итого за день:		1890	55,037	50,804	297,395	1921,848	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	180	4,77	6,012	24,858	172,44	226

	Бутерброд с маслом	40	4,35	5,3	26,12	163,6	
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,404	3,828	18,984	128,4	397
Итого за завтрак:		400	13,524	15,14	69,962	464,44	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,334		24,267	101,334	501
Итого за завтрак № 2:		200	1,334		24,267	101,334	
о б е д:							
	помидор порционно	50	0,334	0,112	1,223	7,112	54-3з-2020 (от 1 до 7 лет)
	Суп картофельный с рыбой	180	9,512	2,96	4,824	83,693	41
	Суфле из печени запеченное	70	21,199	22,412	6,627	314,044	104
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,221	4,594	10,173	104,932	441
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,504		25,101	102,411	241
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		650	35,777	31,698	61,068	671,951	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	180	5,6	6,38	8,18	112,5	251
	БУЛОЧКА «ДОРОЖНАЯ»	70	3,955	8,144	30,415	211,167	470
Итого за полдник:		250	9,555	14,524	38,595	323,667	
у ж и н:							
	Суп – пюре из разных овощей	200	2,31	4	10,42	86,92	51
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12		12,04	48,64	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,767	0,3	16,3	78,334	1
Итого за у ж и н:		450	5,197	4,3	38,76	213,894	
Итого за день:		1950	65,387	65,662	232,652	1775,286	
Среднее значение за период:		1891	69,111	62,417	253,034	1814,408	