

Приложение №3 к приказу
МБДОУ д/с № 52 от
Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №52
Кривосудова Ю.В.

Примерное меню

Рацион: 3-7 лет

СанПин 2.3./2.4. 3590-20 Приложение №8

Сезон: 01.11.2023-28. .02.2022

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Янтарная" молочная 3-7	170	2	4	34	109	4	187
	Кофейный напиток 3-7	180			13	52	4	
	сыр (порциями) 3-7	15	3	4		55		
	Бутерброд с маслом 3-7	50	3	4	19	127		1
Итого за Завтрак			8	12	66	343	8	
Завтрак2	Яблоко свежее 3-7	100	0	0	11	52	1	401
	Итого за Завтрак2			0	0	11	52	1
Обед	Салат из моркови и яблок	60	1	3	6	54	4	
	суп картофельный с клецками от 3 до 7	200	2	3	8	70	9	85
	Картофельное пюре 3-7	140	4	5	26	169	30	321
	тефтели из печени 3-7	80	17	7	15	194	26	
	Нектар фруктовый 3-7	200			20	92	2	12
	Хлеб пшеничный 3-7	40	3		19	94		1
	Хлеб ржаной 3-7	50	3	1	20	99		1
Итого за Обед			29	16	109	724	71	
Полдник	Икра свекольная 3-7	60	4	8	20	163	23	134
	рыба запеченная с яйцом 3-7	180	24	13	9	244	4	

Сырники розовые со сметаной 3-7 лет	150	15	3	8	125		231
Кефир 3-7	180	6	6	13	132	1	401
Печенье 3-7	20	3	4	28	158		1
Итого за Полдник		24	13	49	415	1	
Итого за день		69	52	253	1786	69	

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Сосиска говяжья отварная 3-7	69	8	16		180		9
	Капуста тушеная 3-7	130	4	6	19	149	84	
	Чай с сахаром 3-7	180			12	48		392
	Бутерброд с маслом 3-7	50	3	4	19	127		1
Итого за Завтрак			15	26	50	504	84	
Завтрак2								
	Кефир 3-7	180	6	6	13	132	1	401
Итого за Завтрак2			6	6	13	132	1	
Обед								
	томаты соленые 3-7 лет	50						12
	суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями с 3 до 7	200	3	4	24	142	21	
	плов из птицы 3-7	200	19	22	35	429	6	
	Хлеб пшеничный 3-7	40	3		19	94		1
	Хлеб ржаной 3-7	50	3	1	20	99		1
	Кисель из свежих яблок с витамином "С" 3-7	180			29	117	4	
Итого за Обед			28	27	127	881	31	
Полдник								
	Котлета рыбная запеченная 3-7	80	21	4	10	160	1	255
	Винегрет 3-7.	150	3	5	17	128	20	45
	Кофейный напиток 3-7	180			13	52	4	
Итого за Полдник			24	9	40	340	25	
Итого за день			73	68	230	1857	141	

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная, молочная 3-7	200	5	8	35	163	2	
	Какао с молоком 3-7	180	4	5	19	136	2	397
	Бутерброд с маслом 3-7	50	3	4	19	127		1
Итого за Завтрак			12	17	73	426	4	
Завтрак2								
	Яблоко свежее 3-7	100			11	52	11	368
Итого за Завтрак2					11	52	11	
Обед								
	Салат из моркови и яблок 3-7	60	1	3	6	54	3	40
	щи из свежей капусты со сметанной на м/к бульоне от 3 до 7	200	4	7	22	162	43	
	Биточки говяжьи 3-7	80	11	15	1	180	1	
	Каша гречневая рассыпчатая 3-7	130	4	4	19	119		
	Хлеб пшеничный 3-7	40	3		19	94		1
	Хлеб ржаной 3-7	50	3	1	20	99		1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С" 3-7	180			25	100		376
Итого за Обед			26	30	112	808	47	
Полдник								
	вареники ленивые со сметаной 3-7	150	18	17	26	334	1	
	Кефир 3-7	180	6	6	13	132	1	401
	Пряник 3 -7 лет	60			45			
Итого за Полдник			24	23	84	466	2	
Итого за день			62	70	280	1752	64	

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	икра кабачковая консервированная. 3-7 лет	50	1	5	5	71		1
	Омлет натуральный 3-7	150	9	13	2	158	1	215
	Чай с лимоном 3-7	180			15	63	4	393
	Бутерброд с маслом 3-7	50	3	4	19	127		1
	сыр (порциями) 3-7	15	3	4		55		
	Итого за Завтрак			16	26	41	474	5
Завтрак2	Нектар фруктовый 3-7	200			20	92	2	12
	Итого за Завтрак2				20	92	2	
Обед	Салат из свеклы 3-7	60	1	4	5	61	6	33
	суп с фасолью с 3 до 7	200	14	9	32	267	29	
	Жаркое по-домашнему со свиной 3-7	220	13	14	23	275	28	491
	Хлеб пшеничный 3-7	40	3		19	94		1
	Хлеб ржаной 3-7	50	3	1	20	99		1
	Кисель из свежих яблок с витамином "С"3-7	180			29	117	4	
Итого за Обед			34	28	128	913	67	
Полдник	Пирожок с повидлом 3-7	100	6	6	55	296	1	
	Яблоко свежее 3-7	100			11	52	11	368
	Кефир 3-7	180	6	6	13	132	1	401
Итого за Полдник			12	12	79	480	13	
Итого за день			62	66	268	1959	87	

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Геркулес" молочная на сгущенном молоке 3-7	200	4	8	58	218	1	
	Печенье 3-7	20	3	4	28	158		1
	Чай с сахаром 3-7	180			12	48		392
	сыр (порциями) 3-7	15	3	4		55		
	Яблоко свежее 3-7	100			11	52	11	368
	Бутерброд с маслом 3-7	50	3	4	19	127		1
Итого за Завтрак			13	20	128	658	12	
Завтрак2								
	Кефир 3-7	180	6	6	13	132	1	401
Итого за Завтрак2			6	6	13	132	1	
Обед								
	Салат из горошка зеленого консервированного 3-7	60	2	2	4	41	6	10
	Рассольник со сметаной 3-7	200	2	5	17	124	13	128
	Оладьи из печени запеченные со сметаной 3-7 лет.	100	14	8	15	189	21	29
	Макароны отварные 3-7	130	3	3	21	122		
	Нектар фруктовый 3-7	200			20	92	2	12
	Хлеб пшеничный 3-7	40	3		19	94		1
	Хлеб ржаной 3-7	50	3	1	20	99		1
Итого за Обед			27	19	116	761	42	
Полдник								
	Картофель отварной 3-7	130	3	3	24	133	29	
	биточки рыбные запеченные с томатной подливой 3-7	80	16	5	11	151	4	255
	Кофейный напиток 3-7	180			13	52	4	
Итого за Полдник			19	8	48	336	37	

Итого за день	65	53	305	1887	92	
---------------	----	----	-----	------	----	--

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями 3-7	200	7	9	26	208	2	93
	Кофейный напиток с молоком 3-7	200	4	5	19	135	2	395
	Бутерброд с маслом 3-7	50	3	4	19	127		1
	Итого за Завтрак		14	18	64	470	4	
Завтрак2	Яблоко свежее 3-7	100			11	52	11	368
	Итого за Завтрак2				11	52	11	
Обед	огурец свежий 3-7	50			1	6	4	
	Борщ украинский на мясокостном бульоне 3-7	200	4	3	20	127	43	58
	запеканка картофельная с мясом 3-7	220	17	17	28	332	32	291
	Хлеб пшеничный 3-7	40	3		19	94		1
	Хлеб ржаной 3-7	50	3	1	20	99		1
	Кисель из свежих яблок с витамином "С"3-7	180			29	117	4	
Итого за Обед		27	21	117	775	83		
Полдник	Запеканка с творожно-манная со сгущенным молоком 3-7	160	18	11	33	304	1	
	Кефир 3-7	180	6	6	13	132	1	401
	Пряник 3 -7 лет	60			45			
	Итого за Полдник		24	17	91	436	2	
Итого за день		65	56	283	1733	100		

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная, жидкая 3-7	200	7	7	32	220	2	185
	Какао с молоком 3-7	180	4	5	19	136	2	397
	Бутерброд с маслом 3-7	50	3	4	19	127		1
	Итого за Завтрак		14	16	70	483	4	
Завтрак2	Кефир 3-7	180	6	6	13	132	1	401
	Итого за Завтрак2		6	6	13	132	1	
Обед	Салат из капусты и свеклы 3-7	60	1	3	9	67	21	16
	Свекольник (со сметаной) на курином бульоне с 3 до 7 лет	200	9	10	27	231	45	9
	Рагу из птицы 3-7	220	19	19	27	374	35	309
	Хлеб пшеничный 3-7	40	3		19	94		1
	Хлеб ржаной 3-7	50	3	1	20	99		1
	Компот из свежих яблок с витамином "С" 3-7	180			14	58	3	372
	Итого за Обед		35	33	116	923	104	
Полдник	Тефтели рыбные тушеные с томатной подливой 3-7	80	30	4	8	185		261
	Каша пшеничная вязкая 3-7	130	1	3	22	48		
	Чай с лимоном 3-7	180			15	63	4	393
	Итого за Полдник		31	7	45	296	4	
Итого за день		86	62	244	1834	113		

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая 3-7	200	7	9	42	276	2	185
	Кофейный напиток с молоком 3-7	200	4	5	19	135	2	395
	Бутерброд с маслом 3-7	50	3	4	19	127		1
Итого за Завтрак			14	18	80	538	4	
Завтрак2								
	Яблоко свежее 3-7	100			11	52	11	368
Итого за Завтрак2					11	52	11	
Обед								
	огурцы соленый 3-7 лет	50						11
	Суп картофельный с пшеном на мясокостном бульоне 3-7	200	4	5	17	128	8	77
	Капуста тушеная 3-7	130	4	6	19	149	84	
	Тефтели мясные 3-7л	80	14	13	8	201	1	287
	Хлеб пшеничный 3-7	40	3		19	94		1
	Хлеб ржаной 3-7	50	3	1	20	99		1
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С" 3-7	180			25	100		376	
Итого за Обед			28	25	108	771	93	
Полдник								
	Сырники со сметанной 3-7	150	18	15	30	331	1	
	Кефир 3-7	180	6	6	13	132	1	401
	Печенье 3-7	20	3	4	28	158		1
Итого за Полдник			27	25	71	621	2	
Итого за день			69	68	270	1982	110	

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	икра кабачковая консервированная. 3-7 лет	50	1	5	5	71		1
	омлет с овощами 3-7	150	9	9	5	138	1	
	Чай с лимоном 3-7	180			15	63	4	393
	Бутерброд с маслом 3-7	50	3	4	19	127		1
	сыр (порциями) 3-7	15	3	4		55		
Итого за Завтрак			16	22	44	454	5	
Завтрак2								
	Нектар фруктовый 3-7	200			20	92	2	12
Итого за Завтрак2					20	92	2	
Обед								
	Салат из отварных овощей 3-7	60	3	3	18	112	21	89
	Суп гороховый с гренками 3-7	220	10	3	39	222	17	
	плов из свинины 3-7	200	15	18	34	358	4	488
	Компот из свежих яблок с витамином "С" 3-7	180			14	58	3	372
	Хлеб ржаной 3-7	50	3	1	20	99		1
	Хлеб пшеничный 3-7	40	3		19	94		1
Итого за Обед			34	25	144	943	45	
Полдник								
	ватрушка 3-7	100	12	9	35	268	1	458
	Кефир 3-7	180	6	6	13	132	1	401
	Яблоко свежее 3-7	100			11	52	11	368
Итого за Полдник			18	15	59	452	13	
Итого за день			68	62	267	1941	65	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____