

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Родионово-Несветайского района детский сад «Алёнушка»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

\_\_\_\_\_ С.В.Жукова

Приказ № 49 от 15.11. 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
МБДОУ детского сада «Алёнушка»  
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)**

**На основании:** СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»,

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания в детском саду: 9,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180-200	7,19	6,52	23,5	181,5	93
	Бутерброд с сыром и маслом	50+6+5	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за завтрак			<b>12,04</b>	<b>13,42</b>	<b>48,26</b>	<b>320,91</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	399
Итого за второй завтрак			<b>1,15</b>	<b>0,40</b>	<b>24,95</b>	<b>108</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	180-200	5,49	5,27	16,32	134,75	81
	Гуляш	60-70	10,28	8,27	2,64	126	277
	Каша гречневая	140	8,86	9,58	39,81	248	165
	Салат из капусты тушеной, (лето- салат из свежих огурцов)	60	1,24	1,94	5,66	45,06	336
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Итого за обед			<b>31,98</b>	<b>25,98</b>	<b>122,79</b>	<b>824,31</b>	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	401
	Булочка молочная	60	4,64	0,99	26,11	132	479
Итого за полдник			<b>9,86</b>	<b>5,49</b>	<b>33,31</b>	<b>222</b>	
Итого за день 1			<b>55,03</b>	<b>45,29</b>	<b>229,31</b>	<b>1475,22</b>	

День 2							
Завтрак	Суп молочный с крупой	180-200	7,40	7,41	22,41	186	94
	Бутерброд с сыром и маслом	50+6+5	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за завтрак			<b>12,25</b>	<b>14,31</b>	<b>47,17</b>	<b>366</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	399
Итого за второй завтрак			<b>1,15</b>	<b>0,40</b>	<b>24,95</b>	<b>108</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,06	3,1	12,58	86,5	85
	Плов из курицы	180	16,0	14,78	26,76	304	304
	Салат из свеклы (лето-салат из свежих помидор)	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Итого за обед			<b>25,03</b>	<b>22,45</b>	<b>102,72</b>	<b>717,34</b>	
Полдник	Вареники ленивые	100-120	14,79	7,42	24,83	225	230
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за полдник			<b>18,46</b>	<b>10,61</b>	<b>40,65</b>	<b>332</b>	
Итого за день 2			<b>56,89</b>	<b>47,77</b>	<b>215,49</b>	<b>1523,34</b>	
День 3							
Завтрак	Суп молочный с крупой	180-200	7,40	7,41	22,41	186	94
	Бутерброд с сыром и маслом	50+6+5	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за завтрак			<b>12,25</b>	<b>14,31</b>	<b>47,17</b>	<b>366</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	399
Итого за второй завтрак			<b>1,15</b>	<b>0,40</b>	<b>24,95</b>	<b>108</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,34	2,83	16,14	101,25	80
	Жаркое по-домашнему	180	20,80	5,33	18,50	205	276
	Салат из квашеной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	20

	(лето- салат из свежих огурцов с перцем болгарским)						
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,8	113	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Итого за обед			<b>30,09</b>	<b>12,13</b>	<b>98,41</b>	<b>629,19</b>	
Полдник	Творожная запеканка	70	8,77	6,03	8,58	124	237
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за полдник			<b>11,62</b>	<b>8,44</b>	<b>22,94</b>	<b>215</b>	
Итого за день 3			<b>55,11</b>	<b>35,28</b>	<b>193,47</b>	<b>1318,19</b>	
День 4							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Бутерброд с сыром и маслом	50+6+5	4,73	6,88	14,56	139	3
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	53
	Чай сладкий с лимоном	180-200	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за завтрак			<b>10,47</b>	<b>14,32</b>	<b>28,59</b>	<b>284,76</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	399
Итого за второй завтрак			<b>1,15</b>	<b>0,40</b>	<b>24,95</b>	<b>108</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	2,66	12,74	102,5	57
	Рыба, припущенная с овощами	70-80	6,12	0,81	2,54	42	244
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	171	205
	Салат из лука (лето- салат из огурцов с растительным маслом)	60	0,8	3,71	4,67	55,26	11
	Компот из сухофруктов	180-200	0,44	0,02	27,8	113	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Итого за обед			<b>20,53</b>	<b>12,46</b>	<b>105,56</b>	<b>741,26</b>	
Полдник	Каша манная	200	2,40	3,82	16,10	108	185

	Чай сладкий	180-200	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник			<b>2,46</b>	<b>3,84</b>	<b>26,09</b>	<b>148</b>	
Итого за день 4			<b>34,61</b>	<b>31,02</b>	<b>185,19</b>	<b>1282,02</b>	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с крупой	180-250	7,40	7,41	22,41	186	94
	Бутерброд с сыром и маслом	50+6+5	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай сладкий с лимоном	180-200	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за завтрак			<b>12,25</b>	<b>14,31</b>	<b>47,17</b>	<b>366</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	399
Итого за второй завтрак			<b>1,15</b>	<b>0,40</b>	<b>24,95</b>	<b>108</b>	
Обед	Суп рыбный из консервов	250	8,6	8,40	14,33	167,25	87
	Котлета	70-80	6,26	19,30	8,97	235	282
	Каша рассыпчатая	130-150	6,6	5,73	37,9	229,5	313
	Салат из моркови (лето- салат из свежих огурцов и помидор)	60	0,52	3,13	4,72	49,14	40
	Компот из сухофруктов	180-200	0,44	0,02	27,8	113	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Итого за обед			<b>28,09</b>	<b>37,48</b>	<b>124,28</b>	<b>951,39</b>	
Полдник	Кондитерское изделие	20	2,12	4,36	14,76	107	492
	Молоко кипяченое	180-200	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник			<b>7,6</b>	<b>9,22</b>	<b>23,83</b>	<b>209</b>	
Итого за день 5			<b>49,09</b>	<b>61,41</b>	<b>220,23</b>	<b>1634,39</b>	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Макаронны отварные с маслом	130-150	7,57	4,63	36,31	217	205
	Бутерброд с сыром и маслом	50+6+5	4,73	6,88	14,56	139	3
	Кофейный напиток	180-200	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак			<b>15,15</b>	<b>13,92</b>	<b>65,23</b>	<b>447</b>	

Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	399
Итого за второй завтрак			<b>1,15</b>	<b>0,40</b>	<b>24,95</b>	<b>108</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	16,14	133,25	81
	Мясо с овощами тушеное	70-80	22,77	3,06	0,45	120	273
	Каша рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,9	229,5	313
	Салат из соленых огурцов с луком ( лето – салат из свежих огурцов и помидоров с репчатым луком)	60	0,59	3,69	2,24	44,52	19
	Компот из сухофруктов	180-200	0,44	0,02	27,8	113	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Итого за обед			<b>41,19</b>	<b>18,75</b>	<b>115,09</b>	<b>797,77</b>	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста	80	2,88	1,17	27,78	133	454
	Кефир	180-200	5,22	4,50	7,20	90	401
Итого за полдник			<b>8,1</b>	<b>5,67</b>	<b>34,98</b>	<b>223</b>	
Итого за день1			<b>65,59</b>	<b>38,74</b>	<b>240,25</b>	<b>1575,77</b>	
День 2							
Завтрак	Суп молочный с крупой	180-250	7,40	7,41	22,41	186	94
	Бутерброд с сыром и маслом	50+6+5	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай сладкий с лимоном	180-200	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за завтрак			<b>12,25</b>	<b>14,31</b>	<b>47,17</b>	<b>366</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	399
Итого за второй завтрак			<b>1,15</b>	<b>0,40</b>	<b>24,95</b>	<b>108</b>	
Обед	Суп рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,75	76
	Тефтели мясные	70-80	5,69	6,37	7,45	110	286
	Салат из свеклы с зеленым	60	1,0	2,51	4,92	46,26	34

	горошком (лето-салат из свеклы)						
	Компот из сухофруктов	180-200	0,44	0,02	27,8	113	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Итого за обед			<b>14,9</b>	<b>14,92</b>	<b>87,32</b>	<b>547,51</b>	
Полдник	Сырники творожные запеченные	70-80	9,30	6,33	5,38	116	231
	Какао	180-200	3,67	3,19	15,82	89	397
Итого за полдник			<b>12,97</b>	<b>12,52</b>	<b>21,2</b>	<b>205</b>	
Итого за день 2			<b>41,27</b>	<b>42,15</b>	<b>180,64</b>	<b>1226,51</b>	
День 3							
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	180-250	6,02	6,35	21,04	165,5	94
	Бутерброд с сыром и маслом	50+6+5	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай сладкий с лимоном	180-200	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за завтрак			<b>10,87</b>	<b>13,25</b>	<b>45,8</b>	<b>345,5</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	399
Итого за второй завтрак			<b>1,15</b>	<b>0,40</b>	<b>24,95</b>	<b>108</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	82
	Рагу овощное	150-200	3,59	8,10	21,12	171,8	344
	Салат из овощей (винегрет) (лето- салат из свежих огурцов)	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45
	Компот из сухофруктов	180-200	0,44	0,02	27,8	113	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Итого за обед			<b>13,21</b>	<b>15,57</b>	<b>101,68</b>	<b>603,93</b>	
Полдник	Лапшевник	70-80	6,87	6,02	16,10	146,06	212
	Кофейный напиток	180-200	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за			<b>9,72</b>	<b>8,43</b>	<b>30,46</b>	<b>237,06</b>	

полдник							
Итого за день3			<b>34,95</b>	<b>37,65</b>	<b>202,89</b>	<b>1294,49</b>	
День 4							
Завтрак	Омлет	70-90	7,93	15,29	1,52	175,85	215
	Горошек зеленый	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10
	Бутерброд с сыром и маслом	50+6+5	4,73	6,88	14,56	139	3
	Какао	180-200	3,67	3,19	15,82	89	397
Итого за завтрак			<b>18,12</b>	<b>28,47</b>	<b>35,65</b>	<b>454,01</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	399
Итого за второй завтрак			<b>1,15</b>	<b>0,40</b>	<b>24,95</b>	<b>108</b>	
Обед	Суп свекольный	250	4,68	2,13	12,73	91,03	44 (др)
	Котлета рыбная любительская	70-80	10,95	3,70	8,69	112	256
	Картофельное пюре	100-150	3,06	4,80	20,44	137,25	
	Салат из капусты тушеной (лето – салат витаминный с растительным маслом )	50-60	1,24	1,94	5,66	45,06	336
	Компот из сухофруктов	180-200	0,44	0,02	27,8	113	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	2а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1а
Итого за обед			<b>26,04</b>	<b>13,49</b>	<b>105,88</b>	<b>655,84</b>	
Полдник	Суп молочный с крупой	180-250	7,40	7,41	22,41	186	94
	Чай сладкий с лимоном	180-200	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за полдник			<b>7,52</b>	<b>7,43</b>	<b>32,61</b>	<b>227</b>	
Итого за день 4			<b>52,83</b>	<b>49,79</b>	<b>199,09</b>	<b>1444,85</b>	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с крупой	180-250	7,40	7,41	22,41	186	94
	Бутерброд с сыром и маслом	50+6+5	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай сладкий с лимоном	180-200	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за завтрак			<b>12,25</b>	<b>14,31</b>	<b>47,17</b>	<b>366</b>	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	368



	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	399
Итого за второй завтрак			<b>1,15</b>	<b>0,40</b>	<b>24,95</b>	<b>108</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2,34	2,83	16,14	101,25	80
	Кулеш с мясом	150	18,21	7,11	17,17	205,50	203
	Салат из моркови (лето- салат из свежих помидор)	60	0,75	0,06	6,97	31,38	41
	Кисель витаминизированный	180-200	0,1	0,1	27,9	113	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,07	87	2а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1а
Итого за обед			<b>27,07</b>	<b>11,0</b>	<b>98,74</b>	<b>608,63</b>	
Полдник	Кондитерское изделие	20	2,12	4,36	14,76	107	492
	Кофейный напиток	180-200	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за полдник			<b>4,97</b>	<b>6,77</b>	<b>29,12</b>	<b>198</b>	
Итого за день 5			<b>45,44</b>	<b>32,48</b>	<b>199,98</b>	<b>1280,63</b>	
Итого за весь период			<b>490,81</b>	<b>421,58</b>	<b>2066,54</b>	<b>14055,41</b>	
Среднее значение за период			<b>49,08</b>	<b>42,16</b>	<b>206,65</b>	<b>1405,54</b>	

Меню разработали : заведующий Жукова С.В., завхоз Ларина Г.В.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884098

Владелец Жукова Светлана Владимировна

Действителен с 27.08.2024 по 27.08.2025