



*муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение центр развития
ребенка - «Детский сад №109 «Аленушка»*

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ЛЕТ

*Учреждение работает на йодированных продуктах (молоко, соль, вода)
В рацион питания введены продукты, повышающие иммунитет
(витаминизированные напитки, шиповник)*

НАЧАТО: 01.09.2022

ОКОНЧЕНО: _____

Утверждаю:
Заведующий Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР - "Д/с №109"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1800	55	55	264	1770	
ЗАВТРАК		440	13	14	65	438	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,85	4,79	31,51	192,33	166/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,07	3,31	17,48	115,99	395/1
	Яйцо отварное	40	2,08	2,08	0,16	27,68	213/1
	Бутерброд с маслом	40	0,73	4,05	15,79	102,47	1/1
ОБЕД		590	19	21	98	652	
	суп овощной со сметаной	180	3,06	4,88	17,55	126,29	1060/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,43	6,76	37,44	220,19	205/1
	Гуляш из отварного мяса	70	10,54	8,43	5,83	141,31	277/1
	Сок	160			16,16	64,64	
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,60	21,00	99,40	
ПОЛДНИК		350	1	2	46	203	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03	
	Чай с сахаром	190			9,99	39,96	392/1
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	57,72	
УЖИН		420	23	18	55	477	
	Рыба припущенная	80	12,93	7,69	1,42	126,53	245/1
	Картофель тушеный в соусе	150	4,35	5,50	27,09	175,19	133/1
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Хлеб пшеничный	40	1,20	0,32	20,80	90,88	

Утверждаю:
Заведующий

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР - "Д/с №109"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		1880	70	63	255	1869	
ЗАВТРАК		400	25	19	67	539	
	Сырники с морковью	130	16,32	5,84	25,69	220,53	233/1
	Соус молочный сладкий	45	0,97	1,88	8,70	55,59	351/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	45	3,07	7,05	15,79	138,83	3/1
	Какао с молоком	180	5,09	4,18	16,62	124,46	397/1
ОБЕД		660	26	21	86	634	
	Суп "Кудрявый"	180	7,55	7,54	11,60	144,45	13a/2
	Сельдь с луком	50	5,52	2,61	3,12	58,05	/0
	Картофельное пюре с морковью	130	3,13	3,92	19,42	125,53	322/1
	Тефтели мясные (2 вариант)	70	6,19	6,00	11,85	126,14	287/1
	Компот из сушеных фруктов с вит "С"	180	0,78		19,23	80,03	376/1
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,60	21,00	99,40	
ПОЛДНИК		340	7	13	51	350	
	Печенье	40	1,60	6,72	32,04	195,04	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	53,28	
УЖИН		480	11	11	51	346	
	Биточки рубленные из птицы паровые	70	7,97	8,44	8,82	143,02	306/1
	Соус белый основной	50	0,39	1,81	3,96	33,75	220/1
	Пюре из свеклы	130	1,80	0,12	10,56	50,52	158/1
	Чай с сахаром	190			7,00	27,98	392/1
	Хлеб пшеничный	40	1,20	0,32	20,80	90,88	

Утверждаю:

Заведующий

Жуганова Т. В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР - "Д/с №109"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	1770	56	61	240	1731	
ЗАВТРАК		400	12	20	56	451	
	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	6,55	8,65	22,53	194,16	185/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,37	3,56	17,95	121,32	395/1
	Бутерброд с маслом	40	0,77	7,67	15,85	135,51	1/1
ОБЕД		660	19	18	89	592	
	Борщ с картофелем со сметаной	180	2,25	5,58	14,92	118,80	58/1
	Рис припущенный	150	3,26	3,57	35,48	187,03	316/1
	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,43	7,90	2,09	121,14	278/1
	Компот из свежих плодов с вит "С"	200	0,16	0,16	16,00	66,10	372/1
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,60	21,00	99,40	
ПОЛДНИК		250	11	12	45	330	
	Пирожки песочные с творогом	70	5,50	6,29	37,53	228,60	464-1/1
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
УЖИН		460	15	11	50	358	
	Рыба запеченная в омлете	100	11,19	7,76	1,55	120,69	249/1
	Пюре из моркови	160	2,11	3,06	11,41	81,64	324/1
	Сок	160			16,16	64,64	
	Хлеб пшеничный	40	1,20	0,32	20,80	90,88	

Утверждаю:

Заведующий

Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР - "Д/с №109"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	1835	73	61	267	1908	
ЗАВТРАК		375	25	17	66	517	
	Пудинг из творога с рисом	150	16,68	5,56	27,38	226,26	236/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	45	3,77	7,79	21,03	169,24	3/1
	Какао с молоком	180	4,49	3,68	17,68	121,78	397/1
ОБЕД		610	17	17	68	492	
	Рассольник ленинградский	180	2,02	3,47	12,86	90,68	50/1
	Рулет с луком и яйцом	70	9,26	5,91	6,84	117,46	111/1
	Капуста тушеная	130	3,30	6,19	10,37	110,39	336/1
	Компот из чернослива с вит "С"	180	0,30	0,45	17,13	73,76	376/1
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,60	21,00	99,40	
ПОЛДНИК		400	8	8	69	382	
	Пряник	50	1,00	2,35	44,50	203,15	
	Молоко кипяченое	200	6,30	5,25	9,87	111,93	256/1
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	
УЖИН		450	22	19	63	517	
	Котлеты печеночные	80	12,24	8,73	11,60	173,75	281/1
	Картофель, запеченный с сыром	130	4,37	3,75	22,87	142,63	166/2
	Соус белый основной	50	0,22	1,81	2,09	25,55	220/1
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Хлеб пшеничный	40	1,20	0,32	20,80	90,88	

Утверждаю:
Заведующий  Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР - "Д/с №109"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1780	66	62	251	1827	
ЗАВТРАК		420	15	20	74	536	
	Каша 4 злака	180	7,64	7,50	36,33	243,41	185/2
	Бутерброд с маслом	40	0,77	7,67	15,85	135,51	1/1
	Кофейный напиток с молоком	200	6,17	5,06	21,77	157,29	395/1
ОБЕД		650	19	14	84	543	
	Суп картофельный с крупой	200	5,04	6,84	14,14	138,21	80/1
	Жаркое по-домашнему	180	10,52	6,91	21,16	188,95	276/1
	Огурцы соленные	40	0,32	0,04	0,68	4,36	-
	Кисель из кураги с вит "С"	180	0,74	0,05	27,21	112,18	380/1
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,60	21,00	99,40	
ПОЛДНИК		240	13	11	41	311	
	Пирожок печеный с печенью	60	7,51	5,16	33,31	209,66	497/2
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
УЖИН		470	20	16	52	437	
	Пудинг рыбный запеченный	110	15,09	10,74	7,30	186,16	269/1
	Овощи припущенные со сливочным мас	120	1,47	3,74	7,88	71,00	139/1
	Яйцо отварное	40	2,08	1,66	0,16	23,94	213/1
	Сок	160			16,16	64,64	
	Хлеб пшеничный	40	1,20	0,32	20,80	90,88	

Утверждаю:
Заведующий  Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР - "Д/с №109"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1		1785	56	63	263	1847	
ЗАВТРАК		370	11	24	70	541	
	Макароны, запеченные с яйцом	150	5,97	13,36	37,23	293,05	200/1
	Бутерброд с маслом	40	0,77	7,67	15,85	135,51	1/1
	Какао с молоком	180	3,95	3,23	16,83	112,19	397/1
ОБЕД		590	19	18	98	627	
	Свекольник со сметаной	180	2,84	4,36	18,79	125,71	64/1
	Плов из отварной говядины	180	13,53	12,65	38,54	322,12	304/1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,15	0,21	19,23	79,37	273/1
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,60	21,00	99,40	
ПОЛДНИК		380	8	7	48	284	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03	
	Молоко кипяченое	200	6,30	5,25	9,87	111,93	256/1
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	
УЖИН		445	19	14	48	396	
	Рыба запеченная с картофелем	200	12,69	9,27	16,95	201,95	84/1
	Морковь	55	0,72	0,06	3,91	18,98	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Хлеб пшеничный	40	1,20	0,32	20,80	90,88	

Утверждаю:
Заведующий Жуганова Т. В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР - "Д/с №109"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1735	71	70	244	1890	
ЗАВТРАК		410	22	20	47	456	
	Оладьи из творога	130	16,07	7,55	17,27	201,26	214/1
	Бутерброд с маслом	40	0,77	7,67	15,85	135,51	1/1
	Яйцо отварное	40	2,08	2,08	0,16	27,68	213/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,56	14,07	92,02	395/1
ОБЕД		610	23	22	99	689	
	Суп картофельный с макаронными изде.	180	8,19	11,45	20,37	217,27	82/1
	Картофельное пюре	130	3,08	3,21	20,63	123,72	321/1
	Фрикадельки мясные в соусе	70	8,94	6,96	12,27	147,40	288/1
	Кисель из кураги с вит "С"	180	0,78	0,05	24,38	101,09	380/1
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,60	21,00	99,40	
ПОЛДНИК		250	9	11	36	282	
	Булочка " Хачапури"	70	3,93	5,68	28,50	180,88	242/1
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
УЖИН		465	16	16	62	462	
	Зразы из филе кур с омлетом и овощами	95	11,32	9,94	6,89	162,33	126/1
	Капуста тушеная	150	3,51	6,19	16,61	136,20	336/1
	Сок	180			18,18	72,72	
	Хлеб пшеничный	40	1,20	0,32	20,80	90,88	

Утверждаю:
Заведующий  Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР - "Д/с №109"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	1820	63	48	267	1748	
ЗАВТРАК		395	16	19	74	534	
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	8,76	8,61	41,92	280,15	182/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	45	3,54	7,65	15,79	146,10	3/1
	Какао с молоком	200	3,95	3,23	15,83	108,20	397/1
ОБЕД		620	18	13	85	527	
	Щи из свеж. капусты с картофелем со сл	180	2,62	2,69	13,19	87,36	67/1
	Каша гречневая вязкая	130	5,06	3,22	27,24	158,15	165/1
	мясо тушеное с черносливом	80	7,33	6,64	5,12	109,50	274м/2
	Сок	180			18,18	72,72	
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,60	21,00	99,40	
ПОЛДНИК		400	8	2	55	275	
	Ватрушка с творогом	70	7,36	1,81	33,60	180,11	242/1
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	
	Чай с сахаром	180			7,00	27,98	392/1
УЖИН		405	21	13	53	411	
	Запеканка картофельная с мясом или п	170	12,54	5,44	23,91	194,69	291/1
	Яйцо отварное	40	2,60	2,08	0,16	29,76	213/1
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Хлеб пшеничный	45	1,35	0,36	23,40	102,24	

Утверждаю:
Заведующий

Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР - "Д/с №109"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	1805	51	65	240	1749	
ЗАВТРАК		360	9	20	42	386	
	Драчена	80	4,25	6,03	5,22	92,07	228/1
	Икра кабачковая	40	0,40	2,80	2,80	38,00	
	Бутерброд с маслом	40	0,77	7,67	15,85	135,51	1/1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,07	3,31	18,48	119,98	395/1
ОБЕД		640	21	23	84	627	
	Суп картофельный с бобовыми	180	6,03	6,46	16,99	150,23	81/1
	Котлеты рубленые, запеченные с моло	80	9,32	7,62	9,52	143,77	281/1
	Рагу из овощей	150	2,63	8,30	16,26	150,35	137/1
	Компот из изюма с вит "С"	180	0,35	0,08	20,23	82,96	376/1
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,60	21,00	99,40	
ПОЛДНИК		330	7	9	62	349	
	Пряник	50	1,00	2,35	44,50	203,15	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
УЖИН		475	14	14	52	388	
	Рыба запеченная с морковью	80	9,48	9,56	3,46	137,70	253/1
	Картофель отварной с маслом (аппетит)	130	2,44	4,11	19,63	125,21	125/1
	Огурцы соленные	40	0,32	0,04	0,68	4,36	-
	Чай с вареньем	180			4,51	18,04	392/1
	Хлеб пшеничный	45	1,35	0,36	23,40	102,24	

Утверждаю:
Заведующий

Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР - "Д/с №109"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	1835	67	46	271	1772	
ЗАВТРАК		390	22	20	67	534	
	Запеканка из творога	100	13,05	7,02	22,01	203,40	237/1
	Соус молочный сладкий	45	1,12	2,37	8,95	61,56	351/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	45	3,07	6,89	21,03	158,33	3/1
	Какао с молоком	200	4,34	3,56	15,45	111,14	397/1
ОБЕД		610	20	12	59	420	
	Уха рыбацкая	180	7,64	5,16	9,50	114,91	87а/2
	Бигос (капуста тушеная с мясом)	200	9,51	6,02	10,11	132,53	1313/2
	Сок	180			18,18	72,72	
	Хлеб ржаной	50	2,50	0,60	21,00	99,40	
ПОЛДНИК		370	9	6	55	308	
	Пирожок из дрожжевого теста с морковью	70	3,92	1,48	33,21	161,76	454/1
	Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	7,05	79,95	256/1
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	
УЖИН		465	17	9	90	510	
	Запеканка из печени с рисом	150	14,79	5,58	58,00	341,25	294/1
	Салат из свёклы с солёными огурцами	85	1,15	3,08	6,36	57,75	30/1
	Чай с сахаром	190			5,00	20,00	392/1
	Хлеб пшеничный	40	1,20	0,32	20,80	90,88	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	18045	627	595	2562	18112	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1805	63	60	256	1811	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		14	30	57		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

0

- 1 Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628с
- 2 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания (2013 год).