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

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 2-3 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: Ясли 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	**1537**	**49**	**43**	**214**	**1442**	
ЗАВТРАК		**360**	**11**	**13**	**57**	**392**	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	4,74	3,84	25,58	155,84	166/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,74	3,05	15,78	105,54	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		**510**	**15**	**15**	**70**	**475**	
	суп овощной со сметаной	150	1,87	3,49	9,29	76,00	106о/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	1,51	4,13	23,31	136,35	205/1
	Гуляш из отварного мяса	60	9,64	7,04	5,07	122,17	277/1
	Сок	150			15,15	60,60	
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,48	16,80	79,52	
ПОЛДНИК		**317**	**1**	**2**	**43**	**191**	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03	
	Чай с сахаром	157			7,00	27,96	392/1
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	57,72	
УЖИН		**350**	**21**	**14**	**44**	**386**	
	Рыба припущенная	60	12,36	5,36	0,29	98,75	245/1
	Картофель тушеный в соусе	110	3,67	3,32	22,40	134,07	133/1
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,24	15,60	68,16	

Утверждаю:
Заведующий _____ Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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	**1577**	**57**	**51**	**194**	**1467**	
ЗАВТРАК		**340**	**20**	**16**	**57**	**448**	
	Сырники с морковью	100	12,93	4,84	23,23	188,11	233/1
	Соус молочный сладкий	40	0,75	1,88	5,58	42,22	351/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	2,37	6,15	15,79	127,92	3/1
	Какао с молоком	160	3,54	2,90	12,26	89,28	397/1
ОБЕД		**550**	**24**	**19**	**71**	**546**	
	Суп "Кудрявый"	150	7,47	7,77	9,05	135,98	13а/2
	Сельдь с луком	40	5,38	2,59	2,08	53,15	/0
	Картофельное пюре с морковью	110	2,76	2,35	16,75	99,07	322/1
	Тефтели мясные (2 вариант)	60	5,44	5,51	9,56	109,57	287/1
	Компот из сушеных фруктов с вит "С"	150	0,70		16,41	68,44	376/1
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,48	16,80	79,52	
ПОЛДНИК		**310**	**6**	**9**	**35**	**247**	
	Печенье	20	0,80	3,36	16,02	97,52	
	Кефир	170	4,93	5,44	6,80	95,88	
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	53,28	
УЖИН		**377**	**8**	**8**	**32**	**227**	
	Биточки рубленные из птицы паровые	60	5,46	6,17	3,38	90,89	306/1
	Соус белый основной	30	0,13	1,09	1,24	15,27	220/1
	Пюре из свеклы	105	1,28	0,09	7,48	35,79	158/1
	Чай с сахаром	157			7,00	27,96	392/1
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,20	13,00	56,80	

Утверждаю:
Заведующий _____ Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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	**1470**	**48**	**48**	**199**	**1415**	
ЗАВТРАК		**315**	**9**	**13**	**47**	**341**	
	Каша геркулесовая молочная жидкая	130	4,52	6,10	13,97	128,82	185/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,74	3,05	16,78	109,53	395/1
	Бутерброд с маслом	35	0,73	4,05	15,79	102,47	1/1
ОБЕД		**520**	**16**	**15**	**69**	**473**	
	Борщ с картофелем со сметаной	160	1,80	4,43	12,39	96,54	58/1
	Рис припущенный	110	2,00	2,17	21,83	114,87	316/1
	Бефстроганов из отварного мяса	60	9,53	7,50	2,09	113,94	278/1
	Компот из свежих плодов с вит "С"	150	0,22	0,22	16,37	68,33	372/1
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,48	16,80	79,52	
ПОЛДНИК		**210**	**9**	**10**	**39**	**289**	
	Пирожки песочные с творогом	40	4,25	5,04	32,68	192,98	464-1/1
	Кефир	170	4,93	5,44	6,80	95,88	
УЖИН		**425**	**14**	**9**	**43**	**312**	
	Рыба запеченная в омлете	85	11,04	6,91	1,31	111,42	249/1
	Пюре из моркови	150	1,84	2,32	9,98	68,13	324/1
	Сок	160			16,16	64,64	
	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,24	15,60	68,16	

Утверждаю:
Заведующий Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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	**1540**	**55**	**47**	**191**	**1401**	
ЗАВТРАК		**325**	**18**	**13**	**51**	**391**	
	Пудинг из творога с рисом	100	11,88	4,08	20,46	166,09	236/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	45	2,37	6,15	15,79	127,92	3/1
	Какао с молоком	180	3,54	2,90	14,25	97,27	397/1
ОБЕД		**500**	**13**	**13**	**49**	**365**	
	Рассольник ленинградский	150	1,21	3,25	7,25	63,08	50/1
	Рулет с луком и яйцом	60	7,82	4,77	3,54	88,28	111/1
	Капуста тушеная	100	2,15	4,13	6,26	70,71	336/1
	Компот из чернослива с вит "С"	150	0,24	0,36	14,90	63,80	376/1
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,48	16,80	79,52	
ПОЛДНИК		**335**	**7**	**6**	**44**	**260**	
	Пряник	25	0,50	1,18	22,25	101,58	
	Молоко кипяченое	180	5,67	4,73	8,88	100,74	256/1
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	57,72	
УЖИН		**380**	**17**	**14**	**48**	**384**	
	Котлеты печеночные	60	7,61	5,29	5,67	100,64	281/1
	Картофель, запеченный с сыром	110	3,66	2,70	19,12	115,33	166/2
	Соус белый основной	30	0,13	1,09	1,24	15,27	220/1
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,24	15,60	68,16	

Утверждаю:
Заведующий _____ Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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	**1520**	**55**	**45**	**204**	**1444**	
ЗАВТРАК		**345**	**10**	**12**	**58**	**380**	
	Каша 4 злака	130	6,13	6,03	26,36	184,27	185/2
	Бутерброд с маслом	35	0,73	4,05	15,79	102,47	1/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,30	15,37	93,54	395/1
ОБЕД		**530**	**17**	**12**	**68**	**443**	
	Суп картофельный с крупой	150	4,21	4,70	10,39	100,61	80/1
	Жаркое по-домашнему	150	9,40	6,52	17,75	167,30	276/1
	Огурцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	4,36	-
	Кисель из кураги с вит "С"	150	0,59	0,04	22,12	91,17	380/1
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,48	16,80	79,52	
ПОЛДНИК		**225**	**13**	**9**	**38**	**284**	
	Пирожок печеный с печенью	55	7,62	3,47	31,60	188,05	497/2
	Кефир	170	4,93	5,44	6,80	95,88	
УЖИН		**420**	**16**	**12**	**41**	**337**	
	Пудинг рыбный запеченный	75	11,30	7,44	2,55	122,41	269/1
	Овощи припущенные со сливочным мас	120	1,64	3,02	8,85	69,22	139/1
	Яйцо отварное	40	2,08	1,66	0,16	23,94	213/1
	Сок	160			16,16	64,64	
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,20	13,00	56,80	

Утверждаю:
Заведующий Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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	**1545**	**47**	**54**	**204**	**1488**	
ЗАВТРАК		**320**	**9**	**22**	**57**	**465**	
	Макароны, запеченные с яйцом	130	5,03	11,46	26,23	228,15	200/1
	Бутерброд с маслом	40	0,77	7,67	15,85	135,51	1/1
	Какао с молоком	150	3,54	2,90	15,25	101,26	397/1
ОБЕД		**490**	**16**	**15**	**79**	**518**	
	Свекольник со сметаной	150	2,55	4,31	16,63	115,53	64/1
	Плов из отварной говядины	150	11,75	10,19	28,96	254,61	304/1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,14	0,19	16,50	68,24	273/1
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,48	16,80	79,52	
ПОЛДНИК		**325**	**7**	**6**	**33**	**211**	
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	
	Молоко кипяченое	180	5,67	4,73	8,88	100,74	256/1
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	57,72	
УЖИН		**410**	**15**	**11**	**34**	**294**	
	Рыба запеченая с картофелем	180	8,90	5,87	11,28	133,54	84/1
	Морковь	55	0,72	0,06	3,91	18,98	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,20	13,00	56,80	

Утверждаю:
Заведующий Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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	**1465**	**59**	**52**	**193**	**1475**	
ЗАВТРАК		**350**	**18**	**14**	**43**	**373**	
	Оладьи из творога	90	12,51	5,60	15,10	160,86	214/1
	Бутерброд с маслом	40	0,73	4,05	15,79	102,47	1/1
	Яйцо отварное	40	2,08	2,08	0,16	27,68	213/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,30	12,38	81,56	395/1
ОБЕД		**510**	**19**	**15**	**74**	**509**	
	Суп картофельный с макаронными изде	150	6,57	6,76	16,85	154,44	82/1
	Картофельное пюре	110	2,27	2,19	15,41	90,34	321/1
	Фрикадельки мясные в соусе	60	7,77	5,68	6,82	109,41	288/1
	Кисель из кураги с вит "С"	150	0,59	0,04	18,22	75,57	380/1
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,48	16,80	79,52	
ПОЛДНИК		**230**	**8**	**10**	**33**	**252**	
	Булочка" Хачапури"	60	3,48	4,16	26,10	155,66	242/1
	Кефир	170	4,93	5,44	6,80	95,88	
УЖИН		**375**	**13**	**13**	**43**	**341**	
	Зразы из филе кур с омлетом и овощами	80	9,81	8,84	2,96	130,47	126/1
	Капуста тушеная	110	2,29	4,13	10,75	89,25	336/1
	Сок	160			16,16	64,64	
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,20	13,00	56,80	

Утверждаю:
Заведующий _____Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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	**1532**	**53**	**38**	**223**	**1450**	
ЗАВТРАК		**322**	**12**	**15**	**58**	**415**	
	Каша кукурузная молочная жидкая	130	6,29	5,69	30,25	197,37	182/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	42	2,37	6,15	15,79	127,92	3/1
	Какао с молоком	150	3,54	2,90	12,26	89,28	397/1
ОБЕД		**530**	**15**	**10**	**69**	**425**	
	Щи из свеж. капусты с картофелем со см	150	2,25	2,34	11,11	74,46	67/1
	Каша гречневая вязкая	110	3,80	2,23	20,43	116,96	165/1
	мясо тушеное с черносливом	50	6,51	5,11	2,37	81,55	274м/2
	Сок	180			18,18	72,72	
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,48	16,80	79,52	
ПОЛДНИК		**330**	**8**	**2**	**52**	**259**	
	Ватрушка с творогом	70	7,22	1,81	32,10	173,55	242/1
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	57,72	
	Чай с сахаром	130			7,00	27,96	392/1
УЖИН		**350**	**18**	**11**	**44**	**351**	
	Запеканка картофельная с мясом или п	130	10,43	4,14	22,30	168,08	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	30	0,90	0,24	15,60	68,16	

Утверждаю:
Заведующий Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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	**1495**	**44**	**52**	**183**	**1375**	
ЗАВТРАК		**305**	**9**	**15**	**40**	**334**	
	Драчена	75	4,01	5,18	4,07	78,85	228/1
	Икра кабачковая	40	0,40	2,80	2,80	38,00	
	Бутерброд с маслом	40	0,73	4,05	15,79	102,47	1/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	3,30	17,25	114,86	395/1
ОБЕД		**510**	**17**	**18**	**64**	**487**	
	Суп картофельный с бобовыми	150	4,07	5,62	12,50	116,87	81/1
	Котлеты рубленные, запеченные с моло	60	8,12	6,16	4,87	107,33	281/1
	Рагу из овощей	110	2,14	6,04	12,99	114,88	137/1
	Компот из изюма с вит "С"	150	0,28	0,06	16,58	67,96	376/1
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,48	16,80	79,52	
ПОЛДНИК		**295**	**6**	**7**	**39**	**242**	
	Пряник	25	0,50	1,18	22,25	101,58	
	Кефир	170	4,93	5,44	6,80	95,88	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
УЖИН		**385**	**12**	**11**	**41**	**312**	
	Рыба запеченная с морковью	60	8,37	7,11	2,70	108,04	253/1
	Картофель отварной с маслом (аппетит	110	2,44	4,11	19,63	125,21	125/1
	Огурцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	4,36	-
	Чай с вареньем	150			4,51	18,02	392/1
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,20	13,00	56,80	

Утверждаю:
Заведующий _____ Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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	**1574**	**55**	**36**	**225**	**1446**	
ЗАВТРАК		**322**	**16**	**16**	**51**	**415**	
	Запеканка из творога	90	8,93	5,45	16,09	149,12	237/1
	Соус молочный сладкий	40	0,74	1,23	5,57	36,27	351/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	42	2,37	6,15	15,79	127,92	3/1
	Какао с молоком	150	3,99	3,28	13,96	101,28	397/1
ОБЕД		**530**	**16**	**9**	**53**	**356**	
	Уха рыбацкая	150	5,22	3,63	7,35	82,90	87а/2
	Бигос (капуста тушеная с мясом)	160	8,90	4,90	10,30	120,78	1313/2
	Сок	180			18,18	72,72	
	Хлеб ржаной	40	2,00	0,48	16,80	79,52	
ПОЛДНИК		**350**	**9**	**5**	**52**	**292**	
	Пирожок из дрожжевого теста с морковь	70	3,68	1,14	32,33	154,20	454/1
	Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	7,05	79,95	256/1
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	57,72	
УЖИН		**372**	**14**	**6**	**69**	**384**	
	Запеканка из печени с рисом	150	13,15	3,77	48,49	280,42	294/1
	Салат из свёклы с солёными огурцами	40	0,50	1,54	2,69	26,57	30/1
	Чай с сахаром	157			5,00	19,98	392/1
	Хлеб пшеничный	25	0,75	0,20	13,00	56,80	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	**15255**	**520**	**467**	**2030**	**14402**	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	**1526**	**52**	**47**	**203**	**1440**	
	Содержание БЖУ в % от калорийнос		**14**	**29**	**56**		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

0

1 Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детейв 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).