



"УТВЕРЖДЕНО"

заведующим

МБДОУ комбинированного вида

"Детский сад "Родничок" г. Сусумана"

приказ № 114/1 от "28" августа" 2022 г.

Лебедева

/М.Ю.Лебедева

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 3 - 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ	
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша манная молочная (крупа манная, молоко 3,2%, соль йодир., сахар)	160	4,58	2,50	22,11	122,17	ТК №173
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	35/15	2,33	8,12	15,55	144,70	ТК №1
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар)	200	2,17	2,22	12,04	76,77	ТК 513
Итого за завтрак:		410	9,07	12,83	49,70	343,65	
Второй завтрак:	Фрукт (Апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	ТК №368
Обед	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком (соленый огурец, лук репчатый, зел горошек, масло растительное)	50	0,81	2,88	1,76	36,22	ТК №32
	Свекольник с мясом, со сметаной (свекла,картофель, морковь, лук репч., яйцо,томат паста, масло раст., соль йодир.)	200/10/5	7,06	6,66	8,36	121,70	ТК №136
	Кнели из курицы (курица 1 кат., крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, молоко 3,2%, соль йодир.)	70/5	6,20	12,00	4,27	150,79	ТК №312
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло раст., томат., паста, мука пшеничная)	130	3,14	5,05	13,15	110,67	ТК №336

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,49	0,07	20,41	84,18	TK №376
Итого за обед:		540	22,63	27,34	79,11	654,06	
Полдник	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,71	3,33	2,88	44,60	TK №53
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №306
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №114
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,10	82,80	TK №537
Итого за полдник:		300	8,66	7,80	35,99	254,45	
Итого за день 1:		1350	41,27	48,18	172,90	1295,15	

День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» (крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	160	5,12	3,16	19,75	109,04	ТК 189
	Бутерброд с маслом, с сыром (батон, масло сливочное, сыр российский)	30/5/15	6,52	9,25	21,97	198,60	ТК №3
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200	0,09	0,01	8,98	36,46	ТК №393
Итого за завтрак:		410	11,73	12,43	50,70	344,09	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	ТК №399
Обед	Салат из свежей капусты и моркови (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное)	50	0,92	2,40	4,77	44,33	ТК №20
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясными фрикадельками (говядина, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	200/20	6,36	5,46	15,29	135,70	ТК №100
	Плов из говядины (говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнеч., соль йодир.)	150	11,55	11,43	30,01	269,18	ТК №403
	Компот из свежемороженных ягод (клюква свежемороженая, сахар)	180	0,11	0,04	9,84	40,17	ТК №375
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	ТК №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК №6
	Итого за обед:		670	23,86	20,01	91,07	639,89
Полдник	Кондитерское изделие (Печенье)	40	3,87	3,80	29,33	167,00	
	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	220	5,15	5,50	8,25	103,13	ТК №401
Итого за полдник:		270	9,01	9,30	37,58	270,13	
Итого за день 2:		1550	45,61	41,94	199,55	1346,11	

День 3 (Среда)							
Завтрак	Пудинг из творога (запечённый) с соусом (крупа манная, творог 5%, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, соус молочный сладкий)	100/25	16,05	9,45	26,55	255,50	ТК №235/351
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	ТК №6
	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	180	1,40	1,43	1,96	26,25	ТК 394
	Фрукт (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №368
Итого за завтрак:		425	19,36	11,44	48,15	375,75	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	ТК №399
Обед:	Огурец соленый порциями	50	0,40	0,05	0,85	6,50	ТК № 11
	Суп гороховый с курицей (курица, картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир.)	200/10	6,39	6,16	14,37	138,00	ТК №76
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пшеничный, соль йодированная, масло подсолнечное)	70	10,54	8,97	9,94	162,40	ТК №255
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	2,65	3,72	17,39	112,27	ТК №321
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,49	0,07	20,41	84,18	ТК №376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	ТК №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	ТК №6
Итого за обед:		710	25,40	19,65	94,12	653,85	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйца, соль йодир., дрожжи прессованные, повидло)	60	3,61	2,72	31,27	156,05	ТК №454
	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	120,00	ТК №401
Итого за полдник:		260	9,41	9,12	40,67	276,05	
Итого за день 3:		1595	55,17	40,41	203,14	1397,65	

День 4 (Четверг)							
Завтрак	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №213
	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 3,2%, вермишель, масло сливочное 72,5%, сахар)	150	4,12	3,40	13,26	94,35	TK №93
	Бутерброд с маслом, с сыром (батон, масло сливочное, сыр российский)	30/5/15	6,52	9,25	21,97	198,60	TK №3
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,04	0,01	6,82	29,34	TK № 392
Итого за завтрак:		420	15,45	16,71	42,29	378,84	
Второй завтрак	Фрукт (Груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368
Обед	Салат из свеклы и чернослива (свекла, чернослив, сахар, масло растительное)	50	0,68	2,26	7,63	53,33	TK №28
	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной (говядина 1 кат, крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%)	200/10/10	4,78	7,71	12,65	134,13	TK №76
	Жаркое по-домашнему из говядины (говядина 1 кат., картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	150	14,69	14,01	12,64	235,36	TK №276
	Кисель из свежемороженых ягод (свежемороженые ягоды, сахар, крахмал картофельный)	180	0,14	0,34	23,07	91,20	TK №378
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	60,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
	Итого за обед:		660	24,56	24,89	83,05	644,52
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком (мука пшеничная, яйца, сахар, соль, масло растительное, молоко сгущенное)	60/15	4,00	2,57	24,71	130,05	TK №449
	Молоко 3,2%	220	6,38	7,04	10,34	132,00	TK №401
Итого за полдник:		295	10,38	9,61	35,05	262,05	
Итого за день 4:		1475	50,78	51,62	170,19	1332,41	

День 5 (Пятница)							
Завтрак	Каша молочная пшеничная (крупа пшеничная, молоко 3,2%, соль йодир.)	160	5,67	2,30	28,01	122,51	TK №215
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	35/15	2,33	8,12	15,55	144,70	TK №1
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар)	200	2,73	2,07	13,27	71,11	TK №397
Итого за завтрак:		410	10,73	12,49	56,83	338,33	
Второй завтрак:	Фрукт (Апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №368
Обед	Помидоры соленые порциями	50	0,40	0,05	0,85	6,50	TK № 11
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (рыба, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное)	200/20	3,18	2,16	12,98	84,10	TK №111/62
	Оладьи из печени (печень говяжья, хлеб пшеничный, масло сливочное, масло подсолнечное)	70	12,54	10,46	8,10	155,68	TK 284
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томатное пюре, соль йодированная)	30	0,58	1,31	2,49	23,99	TK №357
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодир.)	130	3,09	3,31	31,31	157,18	TK №316
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,10	82,80	TK №399
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
	Итого за обед		750	25,62	18,15	104,99	660,75
Полдник	Кондитерское изделие (Вафли)	50	1,95	15,30	31,25	243,00	-
	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200	1,55	1,58	2,17	29,17	TK 394
Итого за полдник:		250	3,50	16,88	33,42	272,17	
Итого за день 5:		1510	40,75	47,72	203,35	1314,24	
Итого в среднем за период 5 дней:			46,72	45,97	189,82	1337,11	

Неделя 2

День 6

Завтрак	Каша пшеничная молочная (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод.)	160	4,94	2,78	21,94	162,29	TK №167
	Бутерброд с маслом, с сыром (батон, масло сливочное, сыр российский)	30/5/15	6,52	9,25	21,97	198,60	TK №3
	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200	1,55	1,58	2,17	29,17	TK 394
Итого за завтрак:		410	13,01	13,62	46,08	377,80	
Второй завтрак	Фрукт (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368
	Салат из моркови и яблок	50	0,41	2,46	3,63	38,24	TK 50
Обед	Суп картофельный с бобовыми с курицей (курица, картофель, фасоль, морковь, лук репч., масло раст., соль йод.)	200/10	6,46	6,16	14,00	137,30	TK 81
	Котлета из говядины (говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное)	70	10,69	11,16	9,94	182,99	TK 386
	Соус красный основной (Мука пшеничная, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар, соль, масло растительное, масло сливочное)	30	0,24	1,12	1,79	18,18	TK №528
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	7,13	5,44	31,14	163,09	TK №313
	Компот из свежемороженых ягод (клюква свежемороженая, сахар)	180	0,11	0,04	9,84	40,17	TK №375
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	TK №6
	Итого за обед:		710	27,89	26,76	88,38	666,97
Полдник	Бутерброд горячий с сыром (хлеб, сыр)	30/15	5,76	4,67	14,76	125,00	TK № 10
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №306
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,10	82,80	TK №537
Итого за полдник:		270	11,43	8,90	33,11	264,35	
Итого за 6 день:		1490	52,72	49,67	177,36	1356,12	

День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок)	160	4,50	2,07	31,48	141,22	TK 189
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	35/15	2,33	8,12	15,55	144,70	TK №1
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200	0,09	0,01	8,98	36,46	TK №393
Итого за завтрак:		410	7,36	10,92	46,47	343,44	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	TK №399
Обед	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодир.)	50	2,23	4,47	3,24	62,08	TK №31
	Уха с рыбой (горбуша свежая, лук репч., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь)	200/10	4,12	2,78	12,97	93,30	TK №17
	Птица, тушеная в соусе с овощами (курица 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное, соль йодир., мука пшеничная, сметана 15%)	150	14,04	16,73	11,85	254,14	TK №302
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,49	0,07	20,41	84,18	TK №376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
Итого за обед:		660	25,80	24,72	79,63	644,20	
Полдник	Кондитерское изделие (Печенье)	40	3,87	3,80	29,33	167,00	
	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	220	5,15	5,50	8,25	103,13	TK №401
Итого за полдник:		260	9,01	9,30	37,58	270,13	
Итого за день 7:		1530	43,17	45,14	183,88	1349,77	

День 8							
Завтрак	Запеканка из творога, с соусом молочным (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сметана, крупа манная, соль йодир., соус молочный)	100/30	20,19	7,81	17,44	220,80	TK №499/351
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	TK №6
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,04	0,01	6,82	29,34	TK № 392
	Фрукт (Груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368
Итого за завтрак:		430	22,14	8,38	43,90	344,14	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	TK №399
Обед	Огурец соленый порциями	50	0,40	0,05	0,85	6,50	TK № 11
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом (говядина I кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолн., соль йодир, сметана 15%)	200/10/10	4,55	7,21	10,33	124,44	TK №57
	Рыба, запеченная с картофелем (минтай, картофель, сыр, масло сливочное, мука, масло растительное, соль йодир.)	200	12,23	6,74	17,20	178,46	TK №250
	Кисель из свежемороженых ягод (свежемороженые ягоды, сахар, крахмал картофельный)	200	0,17	0,42	28,47	101,30	TK №378
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
	Итого за обед:		730	23,03	15,18	92,93	599,30
Полдник	Пирожки печеные с яблоками (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйца, соль йодир., дрожжи прессованные, яблоки свежие)	60	3,76	2,99	33,89	177,48	TK №454
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар)	200	2,17	2,22	12,04	76,77	TK 513
Итого за полдник:		260	5,93	5,21	45,93	254,25	
Итого за день 8:		1620	52,10	28,96	202,96	1289,69	

День 9							
Завтрак	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,60	16,00	TK 10
	Омлет натуральный (яйца, молоко 3,2%, соль йодир.)	120	9,54	15,38	1,77	135,60	TK №215
	Бутерброд с маслом, с сыром (батон, масло сливочное, сыр российский)	30/5/15	6,52	9,25	21,97	198,60	TK №3
	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200	1,55	1,58	2,17	29,17	TK 394
Итого за завтрак:		410	18,85	26,30	28,51	379,37	
Второй завтрак	Фрукт (Апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK №368
Обед	Салат из свежей капусты и кукурузы (капуста белокочанная, кукуруза консерв., масло растительное)	50	0,82	2,45	3,96	41,17	TK №13
	Суп Харчо с курицей (курица., крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, чеснок, соль йодир.)	200/10	3,71	7,81	11,36	130,60	TK №88
	Гуляш из говядины (говядина, морковь, лук репч., томаг паста, масло слив., соль йод.)	80	11,48	11,25	2,43	156,92	К 373/ TK 5
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%)	130	4,73	2,75	29,23	160,63	TK №204
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,49	0,07	20,41	84,18	TK №376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	TK №6
Итого за обед:		690	24,06	24,72	85,43	660,49	
Полдник	Булочка Домашняя (мука пшеничная в/с, сахар-песок, яйцо куриное столовое, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные, молоко цельное 3,2%, масло растительное)	60	5,07	2,92	33,86	165,60	TK 65
	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	120,00	TK №401
Итого за полдник:		260	10,87	9,32	43,26	285,60	
Итого за день 9:		1460	54,68	60,54	165,30	1368,46	

День 10							
Завтрак	Каша молочная Дружба (крупа рисовая, крупа гречневая, молоко 3,2%, сахар-песок)	160	4,35	2,85	21,19	127,77	TK №266
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	35/15	2,33	8,12	15,55	144,70	TK №1
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар)	200	2,73	2,07	13,27	71,11	TK №397
Итого за завтрак:		410	9,41	13,04	50,01	343,58	
Второй завтрак:	Фрукт (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368
Обед	Салат из морской капусты	50	0,40	2,55	0,00	24,55	TK №49
	Щи из св. капусты с мясом со сметаной (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%)	200/10/10	4,50	7,41	7,20	113,74	TK №67
	Печень, тушенная в соусе (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, чеснок, сметана 15%, томатная паста, соль йодир.)	70	9,23	6,23	6,62	119,43	TK №635
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	2,65	3,72	17,39	112,27	TK №321
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,10	82,80	TK №399
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
	Итого за обед:		720	22,60	20,77	80,47	603,29
Полдник	Кондитерское изделие (Вафли)	50	1,95	15,30	31,25	243,00	-
	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200	1,55	1,58	2,17	29,17	TK 394
Итого за полдник:		250	3,50	16,88	33,42	272,17	
Итого за день 10:		1480	35,91	51,09	173,70	1266,04	
Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, по каждому приему пищи.							
Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	3-7 лет 75% от суточной 1350 ккал диапазон ±5 (1282,5-1417,5)					

Завтрак	20% ±5	360				
		(342-374)				
Второй завтрак	5% ±5	90				
		(85,5-94,5)				
Обед	35% ±5	630				
		(598-661)				
		270				
Полдник	15% ±5	(256,5-283,5)				
Среднее значение за период по завтракам:						
		13,71	13,81	46,26	356,90	
Среднее значение за период по обедам:						
		24,54	22,22	87,92	642,73	
Среднее значение за период по полдникам:						
		8,17	10,23	37,60	268,13	
Среднее значение за период по дням:						
		47,22	46,53	185,23	1331,57	