

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 69»
/ Е.В. Дорофеева
Приказ от «14» января 2022 г. № 21/1



**Основное меню приготавливаемых блюд
муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 69»
3 - 7 лет
с 12- часовым пребыванием**

(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя 1						
1 день						
завтрак						
5/4	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,8	7,6	23,7	170
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89
1/13	Хлеб с маслом	25	1,95	3,8	11,75	90
5/13	Сыр порциями	10	2,6	2,6	0	35
		415	12,35	16,9	48,85	384
завтрак 2						
	Сок	200	8	0,8	19,6	85
		200	8	0,8	19,6	85
обед						
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4	7,9	64
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	80	9,4	12,1	4,2	196
43/3	Макароны отварные	130	2,6	5,3	22,6	183
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	19,9	72
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,1	9,84	46
		690	16,22	25,8	74,64	641
полдник						
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111
	Пряник	50	2,3	2,1	36,5	203
		250	8,1	8	45,5	314
ужин						
1/3	Картофель отварной	150	2,9	4,2	23,8	139
6/1	Салат из белокачанной капусты с луком и раст. Маслом	60	1	4	7,1	63
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,36	69
	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,21	17,22	81
		485	10,25	10,29	72,68	413
	Итого за день	2040,00	54,92	61,79	261,27	1837,00

№ рецептуры	Прием пищи, блюда	наименование	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Неделя 1							
2 день							
завтрак							
15/4		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	31,3	185
14/10		Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121
1/6		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
1/13		Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,06	33
		Хлеб пшеничный	30	1,6	0,15	12,3	58
			435	16,14	16,85	66,06	460
завтрак 2							
		Сок	150	0,6	0,6	14,7	64
			150	0,6	0,6	14,7	64
обед							
20/1		Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	5,4	64
6/2		Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	83
3/3		Картофельное пюре	150	3,1	4,2	26,3	155
9/8		Печент по -строгановски	80	8,1	10,5	5,1	164
15/10		Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	85
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	47	2,64	0,48	13,36	69
			737	16,34	22,78	75,76	620
полдник							
		Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111
8/12		Сдоба обыкновенная	50	4,4	3,3	34,2	176
			250	10,2	9,2	43,2	287
ужин							
16/7		Зразы или рулет из рыбы	80	6	5,8	13,6	144
10/3		Морковь тушеная	150	2,1	5,9	15,8	133
		Хлеб пшеничный	45	2,9	0,27	22,14	104
10/10		Чай	200	0	0	9,1	35
			475	11	11,97	60,64	416
		Итого за день	2047,00	54,28	61,40	260,36	1847,00

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя 1						
3 день						
завтрак						
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	3,4	5,2	43,3	223
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6
		400	7,72	8,22	66,54	358,6
завтрак 2						
	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,02
		150	0,6	0,6	14,7	64,02
обед						
1/1	Зеленый горошек	60	1,8	2,2	3,8	54
12/2	Суп картофельный со сметаной	200	1,3	2,1	13,1	91
20/8	Тефтели из мяса говядины	80	9,4	8,7	10,4	193
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	18	97
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	19,9	72
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	47	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6
		757	19,26	17,3	88,4	623,11
полдник						
	Кефир	200	4,6	6,4	8	117
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		350	5,2	7	22,7	183,6
ужин						
17/5	Пудинг из творога	150	17,8	14,8	38,1	356
11/1	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	60	0,6	4	7,2	62
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,12	66
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
		450	21,53	27,55	68,92	603,3
	Итого за день	2107,00	54,31	60,67	261,26	1832,63

№ рецептуры	Прием пищи, блюда	наименование	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Неделя 1							
4 день							
завтрак							
14/4		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	3,4	4,7	38,39	198
12/10		Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	81
		Хлеб пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58
1/6		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
			450	11,55	10,85	62,19	400
завтрак 2							
		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66
			150	0,6	0,6	14,7	66
обед							
28/1		Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,9	4,1	6,4	67
17/2		Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	15,9	118
2/9		Мясо кур отварное в соусе	70	7,5	13,1	1,4	152
8/3		Капуста тушеная	150	3,5	4,9	18,6	114
15/10		Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	85
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	47	2,64	0,48	13,36	69
			727	19,04	26,68	73,86	605
полдник							
		Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111
		Пряник	50	2,4	2,2	36,6	203
			250	8,2	8,1	45,6	314
ужин							
9/7		Биточки (котлеты) рыбные	80	9	2,6	6,9	84
3/3		Картофельное пюре	150	3,1	4,2	26,38	155
		Хлеб пшеничный	45	2,97	0,27	22,19	104
		Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,12	66
10/10		Чай	200	0	0	9,1	35
			485	15,15	14,27	64,69	444
		Итого за день	2062,00	54,54	60,50	261,04	1829,00

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя 1						
5 день						
завтрак						
16/4	Каша молочная ассорти (рис.пшено) с маслом сливочным	180	3,5	5,3	23,8	158
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,12	66
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58
		420	8,23	15,55	49,62	371
завтрак 2						
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88
		200	0,8	0,8	19,6	88
обед						
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью, растительным маслом	60	1	4	7,1	63
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	9,8	87
23/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	70	5	8,2	4,5	122
3/4	Каша гречневая вязкая	150	3,6	4	24	137
8/10	Кисель из клюквы	200	0,1	0	25,2	96
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	47	2,64	0,48	13,36	69
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46
		747	15,16	22	93,8	620
полдник						
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,4	3,3	34,2	176
		250	10,2	9,2	43,2	287
ужин						
6/5	Сырники из творога	150	17,7	9,2	28,2	355
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4	7,9	64
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35
		430	19,72	13,32	55,04	500
	Итого за день	2047,00	54,11	60,87	261,26	1866,00

№ рецептуры	Прием пищи, блюда	наименование	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Неделя 2							
6 день							
завтрак							
8/4		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,7	6,7	27,5	202
13/10		Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46
5/13		Сыр порциями	10	2,6	2,6	0	35
			410	12,62	12,32	50,74	372
завтрак 2							
		Сок	200	8	0,8	19,6	85
			200	8	0,8	19,6	85
обед							
10/1		Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4	7,9	64
6/2		Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	53
5/8		Плов из отварного мяса говядины	200	11,9	14,6	41,8	372
6/10		Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	19,9	72
		Хлеб пшеничный	10	0,68	0,06	4,92	23
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	47	2,64	0,48	13,36	69
			717	17,92	21,64	95,28	653
полдник							
		Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111
		Пряник	50	2,3	2,1	36,5	203
			250	8,1	8	45,5	314
ужин							
20/1		Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	5,4	64
3/3		Картофельное пюре	150	3,1	4,2	26,3	155
12/10		Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
		Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,12	66
3/13		Хлеб пшеничный	45	2,97	0,27	22,14	104
			465	8,35	18,07	65,16	450
		Итого за день	2042,00	54,99	60,83	276,28	1874,00

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя 2						
7 день						
завтрак						
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	3,4	4,7	38,3	198
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,12	9,84	46
1/13	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,12	66
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
		450	12,88	19,52	61,96	462
завтрак 2						
	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64
		150	0,6	0,6	14,7	64
обед						
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью, растительным маслом	60	1	4	7,1	63
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	13,7	93
9/8	Печент по -строгановски	80	8,1	10,5	5,1	164
3/4	Каша гречневая вязкая	150	3,6	4	24	137
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	85
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,12	9,84	46
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	47	2,6	0,48	13,36	69
		757	18,5	23,6	91,3	657
полдник						
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,4	3,3	34,2	176
		250	10,2	9,2	43,2	287
ужин						
14/7	Суфле из рыбы	80	4,8	2,4	2,7	89
36/3	Гарнир овощной сборный	150	1	2	14,7	118
	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,2	22,14	104
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
5/13	Сыр порциями	10	2,6	2,6	0	35
		485	12,7	8,6	50,74	407
	Итого за день	2092,00	54,88	61,52	261,90	1877,00

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя 2						
8 день						
завтрак						
40-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,8	6,1	34,19	249
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,12	66
		400	12,53	16,35	60,01	462
завтрак 2						
	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64
		150	0,6	0,6	14,7	64
Обед						
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4	7,9	64
12/2	Суп картофельный со сметаной	200	3,3	2,1	13,1	91
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	8,2	196
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	18	97
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	19,9	72
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	0,15	16,7	86
		740	21,5	21,05	83,8	606
полдник						
	Кефир	200	4,6	6,4	8	117
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66
		350	5,2	7	22,7	183
ужин						
1/3	Картофель отварной	150	3,9	4,2	40,89	183
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	5,4	64
	Хлеб пшеничный	45	2,97	0,27	22,14	104
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
		495	14,17	15,47	79,93	475
	Итого за день	2135,00	54,00	60,47	261,14	1790,00

№ рецептуры	Прием пищи, блюда	наименование	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Неделя 2							
9 день							
завтрак							
15/4		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	31,3	185
13/10		Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89
1/13		Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,06	33
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46
			405	10,26	12,02	54,6	353
завтрак 2							
		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66
			150	0,6	0,6	14,7	66
обед							
11/1		Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	60	0,6	4	7,2	62
20/2		Суп - лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	26	109
2/9		Мясо кур отварное в соусе	70	7,5	13,1	1,4	152
8/3		Капуста тушеная	150	3,5	4,9	18,6	114
15/10		Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	65
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	47	2,64	0,48	13,36	69
			747	17,66	25,5	94,6	617
полдник							
		Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111
		Пряник	50	2,4	2,2	36,6	203
			250	8,2	8,1	45,6	314
ужин							
28/1		Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,9	4,1	6,4	67
19/2		Суп картофельный с рыбой	200	5,2	2,1	19,4	148
3/13		Хлеб пшеничный сыром 30/10	40	4,9	2,9	14	104
1/6		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
12/10		Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
			540	17,5	15,1	51,3	443
		Итого за день	2092,00	54,22	61,32	260,80	1793,00

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
10 день						
завтрак						
21/2	Суп молочный с лапшой	180	2,1	1,3	16,1	105
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,12	66
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,84	46
5/13	Сыр порциями	10	2,6	2,6	0	35
		420	9,08	14,1	39,46	341
завтрак 2						
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88
		200	0,8	0,8	19,6	88
обед						
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью, растительным маслом	60	1	4	7,1	63
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	9,8	87
6/8	Рагу из отварного мяса говядины с картофелем	200	4,1	9,2	23,8	252
8/10	Кисель из клюквы	200	0,1	0	30,2	96
3/13	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,1	14,76	69
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	47	2,6	0,48	13,36	69
		737	11,2	18,98	99,02	636
полдник						
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,4	3,3	34,2	176
		250	10,2	9,2	43,2	287
ужин						
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	5,4	64
9/5	Запеканка творожная	150	15,3	9	32,1	313
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,1	12,3	58
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35
		475	22,8	18,7	59,2	533
	Итого за день	2032,00	54,08	61,78	260,48	1885,00
	Среднее значение за период		54,26	60,30	261,07	1830,00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575848

Владелец Дорофеева Елена Вадимовна

Действителен с 04.03.2022 по 04.03.2023