

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 69»  
/ Е.В. Дорощева  
Приказ от «14» апреля 2022 г. № 4/1



**Основное меню приготавливаемых блюд  
муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад № 69»  
от 1 года до 3 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	
<b>Неделя 1</b>						
<b>1 день</b>						
<b>завтрак</b>						
5/4	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	140	3,4	6,3	20,1	132
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	12	80
1/13	Хлеб с маслом 25/5	30	1,9	3,8	11,7	90
5/13	Сыр порциями	5	1,3	1,3	0	17
		<b>355</b>	<b>9,3</b>	<b>13,8</b>	<b>43,8</b>	<b>319</b>
<b>завтрак 2</b>						
	Сок	200	8	0,8	19,6	85
		<b>200</b>	<b>8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>85</b>
<b>обед</b>						
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,4	2,6	5,2	43
2/2	Борщ со сметаной	150	1,1	3,1	7,5	60
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	50	7	7,5	2,6	122
43/3	Макароны отварные	110	2,2	4,9	16,8	154
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150	0,3	0	14,9	54
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,8	46
		<b>520</b>	<b>12,3</b>	<b>18,2</b>	<b>56,8</b>	<b>479</b>
<b>полдник</b>						
	Молоко кипяченое	170	4,5	5	7,6	94
	Пряник	30	1,3	1,26	21,9	121
		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,26</b>	<b>29,5</b>	<b>215</b>
<b>ужин</b>						
1/3	Картофель отварной	130	2,5	3,6	20,6	120
6/1	Салат из белокачанной капусты с луком и растительным маслом	40	0,6	2,6	4,7	42
12/10	Чай с молоком	180	1,2	1,26	10	55
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	35	1,9	0,42	11,4	52
	Хлеб пшеничный	15	1,3	0,09	7,4	34
		<b>400</b>	<b>7,5</b>	<b>7,97</b>	<b>54,1</b>	<b>303</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1675,00</b>	<b>42,90</b>	<b>47,03</b>	<b>203,80</b>	<b>1401,00</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Неделя 1</b>						
<b>2 день</b>						
<b>завтрак</b>						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	4,2	4,6	27,1	160
14/10	Какао с молоком	150	2,9	2	18,4	100
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	0,1	12,3	58
		<b>355</b>	<b>13,84</b>	<b>14,9</b>	<b>58,16</b>	<b>414</b>
<b>завтрак 2</b>						
	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64
		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>64</b>
<b>обед</b>						
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,5	3,3	3,6	42
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	1,9	5,6	62
3/3	Картофельное пюре	110	2,2	3	19,2	113
9/8	Печент по -строгановски	60	6	7,9	3,8	123
15/10	Напиток из шиповника	150	0,1	0,07	13,6	64
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,3	69
		<b>550</b>	<b>12,54</b>	<b>16,65</b>	<b>59,1</b>	<b>473</b>
<b>полдник</b>						
	Молоко кипяченое	170	4,5	5	7,6	94
8/12	Сдоба обыкновенная	30	2,6	2	20,5	105
		<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>7</b>	<b>28,1</b>	<b>199</b>
<b>ужин</b>						
16/7	Зразы или рулет из рыбы	60	4,6	4,3	10,2	108
10/3	Морковь тушеная	130	1,8	4,2	13,2	114
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,1	12,3	58
10/10	Чай	180	0	0	8,1	31
		<b>400</b>	<b>8</b>	<b>8,6</b>	<b>43,8</b>	<b>311</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1655,00</b>	<b>42,08</b>	<b>47,75</b>	<b>203,86</b>	<b>1461,00</b>

№ рецептуры	Прием пищи, блюда	наименование	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>Неделя 1</b>							
<b>3 день</b>							
<b>завтрак</b>							
7/4		Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	2,3	3,8	30,8	176
13/10		Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	12	80
		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,8	46
			<b>350</b>	<b>6,3</b>	<b>6,3</b>	<b>52,6</b>	<b>302</b>
<b>завтрак 2</b>							
		Сок	150	0,6	0,6	14,7	64
			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>64</b>
<b>обед</b>							
1/1		Зеленый горошек	40	1,2	1,4	2,5	36
12/2		Суп картофельный со сметаной	150	0,9	1,5	9,8	68
20/8		Тефтели из мяса говядины	60	6,8	6,5	7,8	144
18/3		Рагу из овощей	110	1,6	2,7	13,2	72
6/10		Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150	0,3	0	14,9	54
		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,2	19,6	93
			<b>550</b>	<b>13,4</b>	<b>12,3</b>	<b>67,8</b>	<b>467</b>
<b>полдник</b>							
		Кефир	150	3,4	4,8	6	87
		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66
			<b>300</b>	<b>4</b>	<b>5,4</b>	<b>20,7</b>	<b>153</b>
<b>ужин</b>							
17/5		Пудинг из творога	130	14,4	11,8	28	301
11/1		Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	40	0,4	2,7	4,8	41
		Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,1	66
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	13,3	69
12/10		Чай с молоком	180	1,2	1,26	10	54
			<b>400</b>	<b>18,68</b>	<b>23,36</b>	<b>56,2</b>	<b>531</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1750,00</b>	<b>42,98</b>	<b>47,96</b>	<b>212,00</b>	<b>1517,00</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Неделя 1</b>						
<b>4 день</b>						
<b>завтрак</b>						
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	2,8	3,9	31,98	165
12/10	Чай с молоком	180	1,2	1,26	10	55
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
		<b>450</b>	<b>10,75</b>	<b>9,91</b>	<b>54,58</b>	<b>341</b>
<b>завтрак 2</b>						
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66
		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>
<b>обед</b>						
28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	40	0,5	2	3,78	33
17/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,2	3	13,95	88
2/9	Мясо кур отварное в соусе	50	5,3	9,3	1	108
8/3	Капуста тушеная	110	2,5	3,5	13,64	83
15/10	Напиток из шиповника	150	0,1	0,07	13,6	64
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,36	69
		<b>540</b>	<b>14,24</b>	<b>18,35</b>	<b>59,33</b>	<b>445</b>
<b>полдник</b>						
	Молоко кипяченое	170	4,5	5	7,6	94
	Пряник	30	1,3	1,26	21,9	121
		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,26</b>	<b>29,5</b>	<b>215</b>
<b>ужин</b>						
9/7	Биточки ( котлеты ) рыбные	60	6,7	1,95	5,49	63
3/3	Картофельное пюре	130	2,6	3,6	22,8	134
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,1	12,3	58
	Масло сливочное порционное	5	0,08	7,2	0,12	66
10/10	Чай	180	0	0	8,19	31
		<b>405</b>	<b>10,98</b>	<b>12,85</b>	<b>48,9</b>	<b>352</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1745,00</b>	<b>42,37</b>	<b>47,97</b>	<b>207,01</b>	<b>1419,00</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Неделя 1</b>						
<b>5 день</b>						
<b>завтрак</b>						
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	130	2,5	3,4	16,1	113
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	12	80
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,1	66
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,1	12,3	58
		<b>350</b>	<b>6,88</b>	<b>13,1</b>	<b>40,5</b>	<b>317</b>
<b>завтрак 2</b>						
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88
		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>
<b>обед</b>						
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью, растительным маслом	40	0,7	2,6	4,8	42
14/2	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	3,9	7,3	65
23/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	50	3,5	5,8	3,2	87
3/4	Каша гречневая вязкая	120	2,8	3,1	19,2	109
8/10	Кисель из клюквы	150	0,07	0	18,9	72
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,1	9,8	46
		<b>530</b>	<b>9,59</b>	<b>15,5</b>	<b>63,2</b>	<b>421</b>
<b>полдник</b>						
	Молоко кипяченое	170	4,5	5	7,6	94
8/12	Сдоба обыкновенная	30	2,6	2	20,5	105
		<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>7</b>	<b>28,1</b>	<b>199</b>
<b>ужин</b>						
6/5	Сырники из творога	130	14,8	7,9	21,4	307
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,4	2,6	5,2	43
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	13,3	69
	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,6	7,4	17
10/10	Чай	180	0	0	8,1	31
		<b>400</b>	<b>18,5</b>	<b>11,5</b>	<b>55,4</b>	<b>467</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1680,00</b>	<b>42,87</b>	<b>47,90</b>	<b>206,80</b>	<b>1492,00</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Неделя 2</b>						
<b>6 день</b>						
<b>завтрак</b>						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,6	6,59	18,9	168
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	12	80
	Хлеб пшеничный	15	1,3	0,09	7,4	34
5/13	Сыр порциями	5	1,3	1,3	0	17
		<b>350</b>	<b>9,9</b>	<b>10,38</b>	<b>38,3</b>	<b>299</b>
<b>завтрак 2</b>						
	Сок	200	8	0,8	19,6	85
		<b>200</b>	<b>8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>85</b>
<b>обед</b>						
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,4	2,6	5,2	43
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	1,9	5,6	40
5/8	Плов из отварного мяса говядины	160	7,5	12,6	26,2	297
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150	0,3	0	14,9	54
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,48	13,3	69
		<b>540</b>	<b>11,9</b>	<b>17,58</b>	<b>65,2</b>	<b>503</b>
<b>полдник</b>						
	Молоко кипяченое	170	4,5	5	7,6	94
	Пряник	30	1,3	1,26	21,9	121
		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,26</b>	<b>29,5</b>	<b>215</b>
<b>ужин</b>						
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,5	3,3	3,6	42
3/3	Картофельное пюре	130	2,6	3,6	21,8	134
12/10	Чай с молоком	180	1,2	1,26	10	54
1/13	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,06	33
	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,27	22,1	104
		<b>400</b>	<b>7,24</b>	<b>12,03</b>	<b>57,56</b>	<b>367</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1690,00</b>	<b>42,84</b>	<b>47,05</b>	<b>210,16</b>	<b>1469,00</b>



№ рецептуры	Прием пищи, блюда	наименование	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>Неделя 2</b>							
<b>7 день</b>							
<b>завтрак</b>							
14/4		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	2,4	3,3	27,69	143
13/10		Кофейный напиток с молоком	160	2,4	2,3	10,69	71
		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,12	9,84	46
1/13		Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,06	33
1/6		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
			<b>355</b>	<b>11,24</b>	<b>13,92</b>	<b>48,58</b>	<b>356</b>
<b>завтрак 2</b>							
		Сок	150	0,6	0,6	14,7	64
			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>64</b>
<b>обед</b>							
5/1		Салат из белокочанной капусты с морковью, растительным маслом	40	0,7	2,6	4,89	42
5/2		Свекольник со сметаной	150	1,2	3,3	11,2	69
9/8		Печент по -строгановски	60	6	7,9	3,8	123
3/4		Каша гречневая вязкая	120	2,8	3,1	19,2	109
15/10		Напиток из шиповника	150	0,1	0,07	13,6	64
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,36	69
			<b>560</b>	<b>13,44</b>	<b>17,45</b>	<b>66,05</b>	<b>476</b>
<b>полдник</b>							
		Молоко кипяченое	170	4,5	5	7,6	94
8/12		Сдоба обыкновенная	30	2,6	2	20,5	105
			<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>7</b>	<b>28,1</b>	<b>199</b>
<b>ужин</b>							
14/7		Суфле из рыбы	60	3,68	2,89	2	66
36/3		Гарнир овощной сборный	130	0,8	2,3	13,77	102
		Хлеб пшеничный	40	2,64	0,24	19,68	93,2
12/10		Чай с молоком	180	1,2	1,26	10,5	55
5/13		Сыр порциями	5	1,3	1,39	0	17
			<b>415</b>	<b>9,62</b>	<b>8,08</b>	<b>45,95</b>	<b>333,2</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1680,00</b>	<b>42,00</b>	<b>47,05</b>	<b>203,38</b>	<b>1428,20</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Неделя 2</b>						
<b>8 день</b>						
<b>завтрак</b>						
40-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,7	4,3	33,99	233
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	12	80
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,1	12,3	58,3
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,12	66
		370	12,13	14	58,41	437,3
<b>завтрак 2</b>						
	Сок	150	0,6	0,6	14,7	64,02
		150	0,6	0,6	14,7	64,02
<b>Обед</b>						
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,48	2,6	5,2	43
12/2	Суп картофельный со сметаной	150	0,97	1,5	10,86	68
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	60	8,8	8	3,8	146
18/3	Рагу из овощей	110	1,68	2,7	14,28	72
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	150	0,3	0	14,9	54
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,64	0,4	13,36	69,5
		550	14,87	15,2	62,4	452,5
<b>полдник</b>						
	Кефир	150	3,4	4,8	6	87
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
		300	4	5,4	20,7	153,6
<b>ужин</b>						
1/3	Картофель отварной	130	2,5	3,5	20,6	120,4
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,5	3,3	3,6	42
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,1	12,3	58,3
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
12/10	Чай с молоком	180	1,2	1,2	10	54,9
		420	10,95	12,7	46,8	338,6
	<b>Итого за день</b>	<b>1790,00</b>	<b>42,55</b>	<b>47,90</b>	<b>203,01</b>	<b>1446,02</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Неделя 2</b>						
<b>9 день</b>						
<b>завтрак</b>						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140	4,4	4,9	29,1	168
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	12	80
1/13	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,06	33
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,1	12,3	58
		<b>355</b>	<b>8,74</b>	<b>11</b>	<b>53,46</b>	<b>339</b>
<b>завтрак 2</b>						
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66
		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>
<b>обед</b>						
11/1	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	40	0,4	2,7	4,8	41
20/2	Суп - лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	19,1	81
2/9	Мясо кур отварное в соусе	50	5,3	9,3	1	108
8/3	Капуста тушеная	110	2,5	3,5	13,6	83
15/10	Напиток из шиповника	150	0,1	0,07	13,6	64
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,36	69
		<b>540</b>	<b>12,34</b>	<b>18,15</b>	<b>65,46</b>	<b>446</b>
<b>полдник</b>						
	Молоко кипяченое	170	4,5	5	7,6	94
	Пряник	30	1,3	1,2	21,9	121
		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,2</b>	<b>29,5</b>	<b>215</b>
<b>ужин</b>						
28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	40	0,5	2	3,7	33
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	3,9	1,5	14,5	111
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	150	0,9	1	8,3	45
		<b>420</b>	<b>15,3</b>	<b>12</b>	<b>40,8</b>	<b>356</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1665,00</b>	<b>42,78</b>	<b>47,95</b>	<b>203,92</b>	<b>1422,00</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Неделя 2</b>						
<b>10 день</b>						
<b>завтрак</b>						
21/2	Суп молочный с лапшой	150	1,5	1,7	14,9	87
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	12	80
1/13	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,6	0,06	33
3/13	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,1	14,76	69
5/13	Сыр порциями	5	1,3	1,3	0	17
		370	7,44	9,1	41,72	286
<b>завтрак 2</b>						
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66
		150	0,6	0,6	14,7	66
<b>обед</b>						
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью, растительным маслом	40	0,7	2,6	4,8	42
14/2	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	3,9	7,3	65
6/8	Рагу из отварного мяса говядины с картофелем	160	3,2	7,38	19,6	201
8/10	Кисель из клюквы	150	0,07	0	18,9	72
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,48	13,36	69
		540	7,77	14,36	63,96	449
<b>полдник</b>						
	Молоко кипяченое	170	4,5	5	7,6	94
8/12	Сдоба обыкновенная	30	2,6	2	20,5	105
		200	7,1	7	28,1	199
<b>ужин</b>						
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,5	3,3	3,6	42
9/5	Запеканка творожная	130	12,4	7,98	27,89	271
3/13	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,1	14,76	69
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
10/10	Чай	180	0	0	8,19	31
		420	19,9	15,98	54,74	476
	<b>Итого за день</b>	1650,00	42,81	47,04	203,22	1476,00
	<b>Среднее значение за период:</b>		42,61	47,56	205,71	1453,00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575848

Владелец Дорофеева Елена Вадимовна

Действителен с 04.03.2022 по 04.03.2023