

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 11»  
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю:

Заведующий МДОУ



# Меню

## приготавливаемых блюд

*Возрастная категория с 3 до 7 лет*

*(согласно приложению №8 к СанПин 2.3\2.4.3590-20)*

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	5.40	7.80	46	170	93
Какао с молоком	1/200	3.39	2.80	13.99	104.69	416
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Масло сливочное	1/5	0.03	4.13	0.05	67	6
Сыр	1/10	2.32	2.95	0.00	36	7
<b>Итого за завтрак</b>		12.66	17.84	69.98	424	
<b>2 Завтрак</b>						
Сок фруктовый	1/100	0.60	0.10	10.10	44	87
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0.60	0.10	10.10	44	
<b>Обед</b>						
Салат из соленых огурцов	1/60	0.40	0.06	1.56	6.10	24
Щи из свежей капусты, картофеля со сметаной	1/200/3	6.22	4.46	7.64	77.6	73
Жаркое по-домашнему с мясом	1/200	19.22	19.71	14.83	313.55	164
Компот из свежих фруктов	1/200	0.12	0.05	13.4	55.2	393\1
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	
<b>Итого за обед</b>		29.68	24.8	62.62	574	
<b>Полдник</b>						
Молоко	1/200	6.0	7	9.8	121	419
Сушки	1/50	5.30	0.6	36	170	70\1
<b>Итого за полдник</b>		11.30	7.2	45	291	
<b>Ужин</b>						
Сырники творожные	1/200	37.38	25.34	23	468	67
Соус молочный сладкий	1/50	0.53	1.05	3.28	23.69	136
Чай с сахаром, лимоном	1/200\8	0.04	0	9.10	41.43	412
<b>Итого за ужин</b>		37.95	26.39	35.18	533.12	
<b>Итого за день</b>		92.19	76.37	223.28	1866.42	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	1/200	5.00	4.50	31	272	182
Кофейный напиток с молоком	1/200	3.22	2.77	15.85	111.49	414
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Масло сливочное	1/5	0.03	4.13	0.05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		9.77	11.56	57	497.5	
<b>2 Завтрак</b>						
Свежий фрукт	1\100	0.30	0.20	11	52	87.418
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0.30	0.20	11	52	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	1\60	0.98	3.10	5.80	36.74	34
Суп гороховый на курином бульоне	1/200	18.59	4.11	14.48	146.42	87
Плов с курицей	1/50/150	6.60	6.60	12.00	140.00	321
Напиток из шиповника	1/200	0.24	0.03	11.61	135.60	417
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	
<b>Итого за обед</b>		30.1	14.4	69.1	581	
<b>Полдник</b>						
Снежок	1/200	5.40	5.00	21.60	158	69
Печенье	1\50	3.20	6.40	34.0	226.00	
<b>Итого за полдник</b>		8.60	11.40	55.6	384.00	
<b>Ужин</b>						
Омлет с рыбой и овощами	1/170	11.92	3.04	5.25	192.80	232
Чай с сахаром	1/200	0.00	0.0	8.03	32.1	411
Хлеб Пшеничный	1/30	2.3	0.2	15	71	
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15	75	
<b>Итого за ужин</b>		16.4	3.7	43	370	
<b>Итого за день</b>		65.2	41.2	237	1885	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша Дружба молочная	1/200	5.45	5.59	27	189	199
Кофейный напиток с молоком	1/200	3.22	2.77	15.85	111.49	414
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Масло сливочное	1/5	0.03	4.13	0.05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		10.22	12.65	52.42	414	
<b>2 Завтрак</b>						
Свежий фрукт	1\100	0.30	0.20	11.41	52	87.418
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0.30	0.20	11.41	52	
<b>Обед</b>						
Закуска припущенная морковь с яблоком	1\60	0.59	4.04	4.30	57.30	18
Суп картофельный на курином бульоне	1/200	12.85	6.61	5.24	79.00	88
Гречка рассыпчатая	1/130	1.33	3.89	25.45	155.17	179
Гуляш из мяса птицы	1\70	18.20	21.80	5.25	246.10	293
Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.04	0.00	24.8	94.2	63
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	
<b>Итого за обед</b>		36.73	36.9	90.24	754	
<b>Полдник</b>						
Ряженка	1/200	5.8	5	8.4	108	69
Булочка с повидлом	1/50	3.64	6.26	26.96	179.00	463
<b>Итого за Полдник</b>		9.44	11.26	35.36	287.00	
<b>Ужин</b>						
Солянка овощная	1\200	6.08	9.17	21.73	215.78	47
Чай с молоком	1/200	1.45	1.25	17.43	91.59	413
Хлеб Пшеничный	1\40	3.0	0.3	20	94	
<b>Итого за ужин</b>		10.6	10.7	59	401	
<b>Итого за день</b>		67.3	71.8	248	1908	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ЭНГЕЛЬС -САД

День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	1/200	5.09	6.02	23.34	167.98	182
Какао с молоком	1/200	3.39	2.80	13.99	104.69	416
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Сыр	1\10	2.32	2.95	0	36.0	7
Масло сливочное	1/5	0.03	4.13	0.05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		12.35	16.06	47.22	423	
<b>2 Завтрак</b>						
Сок фруктовый	1\100	0.60	0.10	10.10	44.00	87
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0.60	0.10	10.10	44.00	
<b>Обед</b>						
Капуста припущенная	1\60	0.92	2.06	4.04	39.20	21
Суп картофельный с макаронными изделиями на м\к бульоне	1/200	12.85	6.61	5.24	79.00	88
Запеканка картофельная с мясом	1\50\150	44.78	17.01	31.05	335.66	45
Компот из свежих фруктов	1/200	0.12	0.05	13.35	55.16	393\1
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	
<b>Итого за обед</b>		62.39	26.3	78.92	631	
<b>Полдник</b>						
Молоко	1/200	6.00	6.60	9.8	121.0	419
Вафли	1\50	2.0	15.3	31.3	252	451
<b>Итого за полдник</b>		8.0	21.9	41.1	373	
<b>Ужин</b>						
Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	1/200/40	19.60	16.70	43.10	475.30	228
Чай с сахаром	1/200	0.00	0.00	8.03	32.09	411
<b>Итого за Ужин</b>		19.60	16.70	51.13	507.39	
<b>Итого за день</b>		102.89	81.05	228.42	1978.18	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ЭНГЕЛЬС -САД

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая молочная	1/200	6.4	8.51	21.86	187.00	199
Кофейный напиток с молоком	1/200	3.22	2.77	15.85	111.49	414
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Масло сливочное	1/5	0.03	4.13	0.05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		11.12	15.57	47.60	412	
<b>2 Завтрак</b>						
Свежий фрукт	1\100	0.3	0.20	11.41	52.00	87.418
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0.3	0.20	11.41	52.00	
<b>Обед</b>						
Зеленый горошек с луком репчатым	1\60	4.88	7.2	28.51	198.00	2
Рассольник на м\к бульоне со сметаной	1\200/3	6.8	2.6	7.41	82.41	82
Суфле из печени	1\70	11.03	6.40	2.87	112.80	36\1
Капуста тушеная	1/130	3.02	5.66	10.14	109.50	200
Лимонный напиток	1/200	0.15	0.01	15.2	62.5	282
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	
Хлеб Ржаной	1\30	2.20	0.4	15.40	75	
<b>Итого за обед</b>		29.60	22.5	89.39	687	
<b>Полдник</b>						
Компот из сухофруктов	1/200	0.04	0	24.8	94	41
Булочка домашняя	1/50	3.64	6.26	26.96	179	469
<b>Итого за полдник</b>		3.68	6	52	273	
<b>Ужин</b>						
Макаронные изделия отварные	1\150	5.80	4.48	35.38	205.11	218
Рыба тушеная с овощами	1\70	5.91	0.25	2.54	36.0	244
Чай с молоком	1/200	1.45	1.25	17.43	91.59	413
Хлеб Пшеничный	1\30	2.3	0.2	15	71	
<b>Итого за ужин</b>		15.4	6.2	70	403	
<b>Итого за день</b>		60.1	50.7	270	1828	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	1/200	4.16	5.92	24.00	185.00	199
Кофейный напиток с молоком	1/200	3.22	2.77	15.85	111.49	414
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Сыр	1/10	2.32	2.95	0	36.0	7
Масло сливочное	1/5	0.03	4.13	0.05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		11.25	15.93	49.74	446	
<b>2 Завтрак</b>						
Сок фруктовый	1\100	0.60	0.10	10.10	44.00	87
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0.60	0.10	10.10	44.00	
<b>Обед</b>						
Салат из кукурузы	1\60	4.88	7.24	28.51	198.0	12
Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	1/200/5	8.02	5.28	6.54	99.50	63
Рис отварной	1\130	3.90	2.18	27.95	138.90	114
Гуляш из мяса птицы	1\70	18.2	21.80	5.25	246.10	293
Компот из свежих фруктов	1/200	0.12	0.05	13.35	55	393\1
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	
<b>Итого за обед</b>		38.8	37.1	106.8	860	
<b>Полдник</b>						
Снежок	1/200	5.40	5.00	21.60	158	69
Печенье	1\50	3.20	8.40	34.30	225.50	
<b>Итого за полдник</b>		8.60	13.40	55.90	383.50	
<b>Ужин</b>						
Гречка рассыпчатая	1\130	1.33	3.89	25.45	155.17	179
Рыба тушеная с овощами	1\70	5.91	0.25	2.54	36.00	244
Чай с сахаром	1/200	0.00	0.0	8.03	32	411
Хлеб Пшеничный	1\30	2.28	0.2	14.76	71	
<b>Итого за ужин</b>		9.5	4.4	50.8	294	
<b>Итого за день</b>		68.8	70.9	273.4	2027	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	5.40	7.80	46	170	93
Какао с молоком	1\200	3.39	2.8	13.99	104.69	416
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Масло сливочное	1/5	0.03	4.13	0.05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		10.34	14.89	69.98	388	
<b>2 Завтрак</b>						
Свежий фрукт	1\100	0.30	0.20	11	52	87.418
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0.30	0.20	11	52	
<b>Обед</b>						
Салат из картофеля с солеными	1\60	0.80	3.12	5.12	51.80	22
Суп шахтерский на мясном бульоне со сметаной	1/200/6	16.53	8.85	10.31	187.1	86
Тефтели Ёжики	1\70	16.20	9.00	14.17	137.80	79
Капуста тушеная	1/130	3.02	5.66	10.1	109.5	200
Компот из смеси сухофруктов	1\200	0.0	0.0	24.8	94	41
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	
<b>Итого за обед</b>		40.31	27.2	89.74	702	
<b>Полдник</b>						
Молоко	1/200	6.00	6.60	9.8	121.0	419
Плюшка	1\50	2.1	2.4	16.7	97	474
<b>Итого за полдник</b>		8.1	9.0	26.5	218	
<b>Ужин</b>						
Омлет запеченный с овощами	1/200	12.36	16.12	8	227	234
Чай с сахаром	1/200	0.0	0	8.0	32	411
Хлеб Пшеничный	1\30	2.3	0	14.8	71	
<b>Итого за ужин</b>		14.6	16	30.4	329	
<b>Итого за день</b>		73.7	68	228.0	1690	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая молочная	1/200	4.9	6.61	23.29	172.39	199
Кофейный напиток с молоком	1/200	3.22	2.77	15.85	111.49	414
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Масло сливочное	1/5	0.03	4.13	0.05	67	6
Сыр	1\10	2.32	2.95	0	36.0	7
<b>Итого за завтрак</b>		12.03	16.62	49.03	433.9	
<b>2 Завтрак</b>						
Сок фруктовый	1\100	0.60	0.10	10.10	44	87
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0.60	0.10	10.10	44	
<b>Обед</b>						
Икра из свеклы	1\60	1.20	0.08	6.30	27.50	34\3
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	1/200	21.70	7.40	23.90	126.00	91
Пюре гороховое	1/150	5.78	2.54	24.00	240.0	306
Суфле из мяса птицы	1\70	8.40	5.04	4.06	95.8	36\2
Компот из свежих фруктов	1/200	0.12	0.05	13.35	55.16	393\1
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	
<b>Итого за обед</b>		40.92	15.7	96.85	666	
<b>Полдник</b>						
Напиток из шиповника	1/200	0.24	0.0	11.61	136.0	417
Булочка домашняя	1/50	3.64	6.26	26.96	179	469
<b>Итого за полдник</b>		3.88	6.29	38.57	315	
<b>Ужин</b>						
Печень по-строгановски	1\70	15.11	4.95	4.68	99.82	294
Пюре картофельное	1\150	7.78	3.25	8.00	79.60	313
Хлеб Пшеничный	1\30	2.28	0.2	14.76	71	
Чай с сахаром	1/200			8.03	32.09	411
<b>Итого за ужин</b>		25.17	8.44	35.47	282.01	
<b>Итого за день</b>		82.60	47.12	230.02	1741.38	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая молочная	1/200	6.35	8.51	21.86	187.00	199.00
Какао с молоком	1/200	3.39	2.80	13.99	104.69	416
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Масло сливочное	1/5	0.03	4.13	0.05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		11.29	15.60	45.74	406	
<b>2 Завтрак</b>						
Свежий фрукт	1\100	0.30	0.20	11.41	52.00	87.418
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0.30	0.20	11.41	52.00	
<b>Обед</b>						
Закуска припущенная морковь с яблоком	1\60	0.59	4.04	4.30	57.30	41
Суп рисовый на м\к бульоне	1/200	4.57	6.01	20.10	142.8	101
Макаронные изделия отварные	1/150	5.80	4.48	35.38	205.11	218
Фрикадельки мясные	1\70	10.77	13.65	8.6	200.5	119
Соус красный основной	1\25	0.23	0.31	1.5	9.8	366
Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.04	0.00	24.8	94.2	41
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	
<b>Итого за обед</b>		25.72	29.1	119.90	832	
<b>Полдник</b>						
Молоко	1/200	6.0	7	9.8	121	419
Булочка с повидлом	1/50	3.64	6.26	27.0	179.00	463
<b>Итого за полдник</b>		9.64	12.86	36.8	300.00	
<b>Ужин</b>						
Рагу овощное	1\150	3.09	19.1	9.11	166.00	143
Котлета рыбная\биточек рыбный	1\70	7.64	1.36	11.54	68.2	271
Чай с сахаром, лимоном	1/200\8	0.04	0	9.10	41.43	412
Хлеб Пшеничный	1\30	2.3	0.2	14.8	71	
<b>Итого за ужин</b>		13.05	20.7	44.51	346	
<b>Итого за день</b>		60.00	78.5	258.32	1935	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ЭНГЕЛЬС -САД

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная сладкая с маслом	1/200	5.42	5.00	24	163	199
Кофейный напиток с молоком	1/200	3.22	2.77	15.85	111.49	414
Хлеб пшеничный	1\20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Масло сливочное	1/5	0.03	4.13	0.05	67	6
Сыр	1\10	2.32	2.95	0.00	36	7
<b>Итого за завтрак</b>		12.51	15.01	49.92	425	
<b>2 Завтрак</b>						
Сок фруктовый	1\100	0.60	0.10	10.10	44	87
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0.60	0.10	10.10	44	
<b>Обед</b>						
Капуста припущенная	1\60	0.92	2.06	4.0	39.20	21
Свекольник на м\к бульоне со сметаной	1/200/5	18.47	6.61	10.03	154.79	62
Котлета мясная	1\70	17.50	15.41	5.41	225.40	305
Гречка рассыпчатая	1/130	1.33	3.89	25.45	155	179
Соус красный основной	1\25	0.23	0.31	1.50	10	366
Лимонный напиток	1/200	0.15	0.01	15.22	62.50	282
Хлеб Ржаной	1\30	2.2	0.4	15.4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	
<b>Итого за обед</b>		42.32	28.9	86.89	769	
<b>Полдник</b>						
Ряженка	1/200	5.80	5.00	8.40	108	69
Сушки	1\50	5.30	1	36	170	
<b>Итого за полдник</b>		11.10	6	44	278	
<b>Ужин</b>						
Творожно-манный пудинг	1\200	16.73	11.94	21.93	354.60	203
Сгущенное молоко	1\40	2.88	3.4	20.20	126	32
Чай с сахаром	1/200			8.03	32.1	411
<b>Итого за ужин</b>		19.61	15.3	50.16	512.7	
<b>Итого за день</b>		86.14	64.9	241.07	2027.9	
<b>Итого за 10 дней</b>		471.21	392.8	1489.42	11637.5	