

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «Детский сад №275»  
(МАДОУ «Детский сад №275»)



УВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МАДОУ «Детский сад №275»  
В.В. Гусейнова  
приказ от 02.09.2024 №206/1-осн.

05 - Организация питания

Дело № 05-03

Меню приготавливаемых блюд  
МАДОУ «Детский сад №275»  
(возрастная категория 3-7 лет)

Начато: 02.09.2024  
Окончено: \_\_\_\_\_  
Хранить: 1 год п.2057 пр. 1030

Фонд № \_\_\_\_\_  
Опись № \_\_\_\_\_  
Дело № \_\_\_\_\_

Барнаул, 2024

Утверждаю:  
Руководитель

*С.В. Звонков*

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №1  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша гречневая молочная вязкая	200	7,56	8,06	28,58	217,08	185/5
	Бутерброды с маслом	30	1,92	4,36	12,92	98,48	1/4
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,14	118,98	395/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>410</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>56</b>	<b>435</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Кукуруза консервированная	50	1,10	0,20	5,60	28,60	12/4
	Щи из квашеной капусты	130	3,76	6,57	12,62	124,67	70/4
	Гуляш из отварного мяса	70	15,41	8,44	11,20	182,40	277/4
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,86	2,13	27,33	147,91	205/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,54	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,30		7,99	33,20	/0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>95</b>	<b>661</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сухарики в сахарном сиропе	70	1,35	0,52	14,34	67,47	1/0
	Молоко кипяченое	180	5,22	10,89	18,61	193,31	400/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>33</b>	<b>261</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Омлет на натуральном молоке	200	10,01	15,79	8,12	214,64	216/4
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,60	36,90	168,20	114п/2
	Чай с сахаром	200			15,11	60,43	282/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>443</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1790</b>	<b>65</b>	<b>63</b>	<b>243</b>	<b>1800</b>	



Утверждено:  
Заведующий

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Лит. В.В. Гурьянова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша рисовая, молочная жидкая	180	6,12	7,23	29,58	207,85	п.98/1
	Бутерброды с сыром	42	5,08	6,78	12,90	132,92	3/4
	Какао с молоком	180	4,06	4,34	12,04	103,47	397/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>402</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>55</b>	<b>444</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Овощи отварные порционно	50	0,74	1,50	4,25	33,43	/4
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180	5,57	2,65	18,95	121,87	62/5
	Рулет с луком и яйцами	70	10,70	8,25	3,43	130,66	295/1
	Пюре картофельное (гарнир)	130	3,90	4,22	17,15	122,14	321/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,17		21,25	85,71	383/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>95</b>	<b>638</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кекс "Творожный"	70	11,50	8,57	23,61	217,61	475/5
	Варенец	180	3,13	2,70	4,43	54,54	401/0
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>272</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка капустная с маслом	130	6,44	9,98	29,00	231,52	165/5
	Соус сметанный	30	1,11	3,08	5,48	54,07	237/5
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,20	114п/2
	Чай с сахаром	200			10,80	43,18	282/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>70</b>	<b>446</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1782</b>	<b>67</b>	<b>60</b>	<b>247</b>	<b>1800</b>	



Утверждено:  
Заведующий

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №1  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

В.В. Гусейнова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша манная молочная жидкая	200	5,92	9,61	25,20	211,01	194/5
	Бутерброды с маслом	30	1,92	5,08	12,93	105,07	1/4
	Кофейный напиток с молоком	180	4,09	5,05	13,96	117,69	395/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>410</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>434</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Квашенная капуста с луком	50	1,02	2,06	2,05	30,84	№ п.7/5
	Суп куриный с яичной паутинкой	180	6,88	7,04	16,90	158,39	132/5
	Гуляш из отварной курицы	70	15,32	10,32	8,11	186,46	317/5
	Каша ячневая рассыпчатая	130	2,73	3,25	17,71	111,03	250п/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,48	15,96	80,36	115п/2
	Компот из свежих плодов	180	0,30		9,78	40,30	293/5
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>80</b>	<b>654</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кондитерские изделия	40	2,40	3,40	21,57	126,47	10
	Соки овощные или ягодные	200	1,00		17,17	72,68	399/4
	Фрукты и ягоды свежие	200	0,80		16,27	68,27	368/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>440</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>55</b>	<b>267</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка из печени с рисом	180	23,77	11,08	19,82	273,98	294/4
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	1,51	2,48	5,98	52,19	350/4
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/4
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
	Чай с сахаром	200			8,00	32,01	282/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>31</b>	<b>18</b>	<b>39</b>	<b>444</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1980</b>	<b>78</b>	<b>65</b>	<b>226</b>	<b>1800</b>	



Утверждено:  
Заведующий  
О.В. Гусейнова

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	6,83	8,22	23,44	195,04	184/5
	Бутерброд с сыром	42	5,08	9,31	12,92	155,63	3/5
	Какао с молоком	180	4,06	3,92	11,61	98,00	397/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>422</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>48</b>	<b>449</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Овощи отварные порционно	50	0,65	2,05	3,95	36,83	42/4
	Ворщ со свежей капусты	180	3,83	6,63	12,81	126,11	66/4
	Биточки паровые	70	13,11	10,94	3,45	164,63	289/4
	Каша рассыпчатая с овощами	130	4,41	3,93	20,60	135,42	/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
	Соки овощные или ягодные	200	1,00		6,06	28,24	399/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>77</b>	<b>636</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Булочка дорожная	70	7,25	7,52	20,81	179,73	470/4
	Снежок	180	4,86	2,70	11,47	89,62	401/0
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>269</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка из творога	200	42,22	9,47	17,45	323,79	237/4
	Соус молочный (сладкий)	30	0,84	2,35	5,95	48,27	351/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Чай с сахаром	200			7,01	28,01	282/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>45</b>	<b>12</b>	<b>40</b>	<b>447</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1822</b>	<b>100</b>	<b>68</b>	<b>197</b>	<b>1800</b>	



Университет  
Табасулани

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №1

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

В.В. Гусейнова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,90	7,71	25,71	199,77	п.96/1
	Бутерброды с маслом	30	1,92	4,36	12,92	98,48	1/4
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	5,82	15,55	133,26	395/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>410</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>432</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Соленые огурцы с луком	50	0,36	2,05	1,30	25,05	20/4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,60	3,38	22,00	136,74	58/5
	Плов из отварной говядины	200	13,06	10,48	28,79	261,72	114/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
	Компот из изюма с витамином С	180	0,51	0,09	18,57	77,08	376/0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>23</b>	<b>17</b>	<b>100</b>	<b>645</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кондитерские изделия	40	1,92	1,12	31,08	142,08	/0
	Соки овощные или ягодные	200	1,00		17,78	75,10	399/4
	Фрукты и ягоды свежие	200	0,80		13,33	56,51	368/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>440</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>62</b>	<b>274</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Суфле рыбное	200	35,42	14,80	1,17	279,43	86/5
	Соус сметанный	30	0,89	7,86	4,50	92,25	354/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Чай с лимоном	200	0,23	0,03	7,76	32,14	393/4
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>38</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>451</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1980</b>	<b>78</b>	<b>59</b>	<b>240</b>	<b>1801</b>	



Университет  
Заведующий

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Л.С. В.В. Гусейнова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,14	6,04	23,71	177,80	77/5
	Бутерброды с сыром	42	6,65	7,55	12,92	146,14	3/4
	Какао с молоком	180	4,64	4,98	19,15	139,98	397/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>402</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>56</b>	<b>464</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Репчатый лук	50	0,70	2,10	4,10	38,08	№45/5
	Суп с рыбными консервами	180	5,11	2,31	10,50	83,29	87/5
	Тефтели мясные (1-й вариант)	70	13,25	6,29	9,40	147,23	286/4
	Пюре из гороха	130	10,18	2,08	21,26	144,41	п.107/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,17		25,31	101,94	383/4
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>659</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Крендель сахарный	70	6,33	5,27	18,24	145,72	479/4
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	400/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>27</b>	<b>252</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Рагу из овощей	180	4,16	11,72	31,16	246,72	п.77/1
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114п/2
	Чай с сахаром	200			12,00	47,97	282/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>58</b>	<b>428</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1782</b>	<b>75</b>	<b>60</b>	<b>241</b>	<b>1803</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

*Утверждено  
 заведующей*

*Л. В. Гусинова*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каца ячневая, молочная вязка	200	7,07	8,29	32,15	231,45	п.99/1
	Бутерброды с маслом	30	1,92	4,36	12,92	98,48	1/4
	Кофейный напиток с молоком	180	4,09	5,68	15,03	127,58	395/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>410</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	<b>456</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Горюшек консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,10	10/0
	Рассольник ленинградский	180	4,04	6,25	18,66	146,95	76/4
	Бефстроганов из отварного мяса	70	13,29	8,99	6,63	160,50	278/4
	Пюре картофельное (гарнир)	130	4,05	3,56	23,93	143,96	321/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,50		3,61	16,46	/0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>86</b>	<b>632</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Булочка "Нежная"	70	7,45	7,80	21,10	184,40	п.270/1
	Йогурт	180	9,00	2,88	3,78	77,04	536п/2
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	<b>261</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,08	2,78	65,55	307,49	205/4
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	93,76	114п/2
	Чай с сахаром	200			12,00	47,97	282/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>97</b>	<b>449</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1790</b>	<b>66</b>	<b>52</b>	<b>263</b>	<b>1800</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №1  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-23

*Утверждено:  
 зав.участком:  
 В.В. Гуркина*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша кукурузная молочная жидкая	180	6,74	7,60	28,30	208,53	204/5
	Бутерброды с сыром	42	5,08	7,55	12,92	139,83	3/4
	Какао с молоком	180	4,35	3,32	10,72	90,12	397/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>402</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>52</b>	<b>438</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Овощи отварные порционно	60	0,62	2,05	3,31	34,16	/4
	Суп картофельный с клецками	180	10,02	6,01	15,85	157,56	п.37/1
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16,36	15,90	12,75	259,40	302/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
	Компот из свежих плодов	180	0,30		6,47	27,08	293/5
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>32</b>	<b>25</b>	<b>68</b>	<b>622</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кондитерские изделия	40	3,00	4,72	29,96	174,32	/0
	Соки овощные или ягодные	200	0,80		10,10	43,60	399/4
	Фрукты и ягоды свежие	200	0,80		15,09	63,57	368/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>440</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	<b>281</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Запеканка картофельная с печенью	200	23,73	12,84	30,64	332,99	164/0
	Соус молочный	20	1,07	1,28	4,96	35,50	239/5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114п/2
	Чай с сахаром	200			8,00	32,01	282/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>27</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	<b>471</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1972</b>	<b>80</b>	<b>62</b>	<b>234</b>	<b>1813</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

*Утверждено;  
 зав.участком  
 В.В. Гусейнов*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша молочная "Дружба"	200	5,99	6,87	31,50	211,73	200/5
	Бутерброды с маслом	30	1,91	3,63	14,19	97,01	1/4
	Кофейный напиток с молоком	180	3,80	5,82	16,21	132,45	395/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>410</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>62</b>	<b>441</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Закуска огурец соленый с луком	50	0,35	0,83	1,26	13,86	/0
	Суп картофельный " Московский"	180	4,72	5,88	20,67	154,42	80/4
	Жаркое по-домашнему	200	20,17	14,51	20,89	294,90	276/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,25		7,99	32,99	/0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>81</b>	<b>640</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Пирожки печеные с печенью	70	6,99	7,49	15,51	157,24	№249/0
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	401/2
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	<b>259</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Пудинг из творога паровой	200	29,75	10,79	18,53	290,00	п.126/1
	Соус молочный (сладкий)	30	0,84	1,36	5,71	38,41	351/4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	114п/2
	Чай с сахаром	180			10,00	39,99	282/5
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>54</b>	<b>462</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1810</b>	<b>88</b>	<b>64</b>	<b>219</b>	<b>1803</b>	



Утверждено:  
Заведующий

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

В.В. Гусейнова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,95	6,26	32,87	215,54	199/5
	Бутерброды с сыром	42	5,08	9,59	12,92	158,22	3/4
	Какао с молоком	180	3,77	4,02	11,75	98,27	397/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>402</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>58</b>	<b>472</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Икра кабачковая	50	0,95		3,85	19,20	53/4
	Свекольник	200	3,66	11,55	12,82	169,80	58/4
	Голубцы ленивые	180	19,36	15,23	7,79	245,67	298/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,50		8,40	35,62	/0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>63</b>	<b>615</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кондитерские изделия	40	1,92	1,12	31,08	142,08	/0
	Соки овощные или ягодные	200	1,00		15,96	67,83	399/4
	Плоды и ягоды свежие	200	0,64		15,29	63,71	368/4
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>440</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>62</b>	<b>274</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Рыба тушеная с овощами	200	24,97	12,91	5,89	239,57	247/4
	Соус сметанный натуральный	20	0,91	4,67	3,83	60,95	п.227/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114п/2
	Чай с лимоном	200	0,23	0,03	16,89	68,67	393/4
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>41</b>	<b>440</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1972</b>	<b>77</b>	<b>66</b>	<b>224</b>	<b>1800</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>18680</b>	<b>773</b>	<b>619</b>	<b>2340</b>	<b>18021</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1868</b>	<b>77</b>	<b>62</b>	<b>234</b>	<b>1802</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>17</b>	<b>31</b>	<b>52</b>		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:



Расчет 10-дневного меню: десятидневное меню 2

Детсад

по нетто

Группы продуктов	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Средн.	Норма	% вып.
Мясо		75	56		66	70	54	67		87	77	552	55.2	55	100
Птица 1.кат.				85					155			240	24	24	100
Соль		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5	100
Рыба (филе)						180	40				150	370	37	37	100
Чай		0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.57	0.6	0.6	0.6	0.6	5.97	0.6	0.6	100
Масло сливочное		18.05	33.3	16.75	18.75	21.5	18.4	28.1	14.25	19.5	22.25	210.85	21.09	21	100
Масло растительное		7	1	9	13.2	12	12.2	7.4	10.7	16.6	21	110.1	11.01	11	100
Хлеб пшеничный/зерно		113	100.5	55	74	65.2	76	85	75	85	75	803.7	80.37	80	100
Овощи		182.81	278	208	213.4	114	258.7	133	331	109	362.4	2190.3	219.03	220	100
Молоко		650	505	335	558	313	555	530	315	478	240	4479	447.9	450	100
Творог			30		185					185		400	40	40	100
Сметана		10	15	10	16	9		5	10	14	21	110	11	11	100
Какао-порошок			1.2		1.2		1.2		1.2		1.2	6	0.6	0.6	100
Сыр			12		12		12		12		12	60	6	6	100
Яйцо		42	50.4	75.2	29.2	50	64	15.2	39.2	29.2	6.8	401.2	40.12	40	100
Кофейный напиток		2.4		2.4		2.4		2.4		2.4		12	1.2	1.2	100
Хлеб ржаной		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	100
Мука пшеничная		10	47	11	40	6	45	46.4	41	40	5	291.4	29.14	29	100
Крупы (злаки) бобовы		23	47	52	57	57	64	33	25	37	37	432	43.2	43	100
Макаронные изделия		44				10	20	46				120	12	12	100
Сахар		30.56	31	25.86	34.5	23.56	28.6	31.56	24	42.56	29.22	301.42	30.14	30	100
Кондитерские изделия			20	40		40	20		40		40	200	20	20	100
Сухофрукты		22				22		22		22	22	110	11	11	100
Фрукты				275		225			275		225	1000	100	100	100
Соки				200	200	200			200		200	1000	100	100	100
Картофель 01.09-31.10		74	220	80	35	80	175	230	180	260	60	1394	139.4	140	100
Дрожжи					1.25		1.25	1.25		1.25		5	0.5	0.5	100
Мука карт (крахмал)			13		2		13			2		30	3	3	100
Субпродукты				110					110	30		250	25	25	100
															/соотн.
Белки		64.54	66.88	78.04	100.2	78.37	75.49	65.64	79.7	87.6	76.78	773.24	77.32	54	143 /1.24
Жиры		63.16	60.44	64.67	67.91	58.56	59.69	51.73	62.23	63.96	66.35	618.7	61.87	60	103 /0.99
Углеводы		243.25	247.25	226.42	197.13	240.06	241.03	268.07	233.6	219.13	223.87	2339.7	233.98	261	90 /3.76
Количество калсрий		1799.6	1800.4	1799.8	1800.4	1800.7	1803.2	1800.4	1813.2	1802.5	1799.7	18020.	1802.0	1800	100
Витамин А												0	0	0	0
Витамин В1		0.88	0.96	1.17	0.95	0.99	1.33	1.06	1.32	1.04	0.85	10.55	1.06	0	0
Витамин В2		2.08	2.92	4.23	2.14	1.83	2.8	2.94	4.9	3.54	1.5	28.88	2.89	0	0
Витамин С		42.76	58.26	117.92	31.07	52.61	54.91	62.85	123.25	68.17	56.24	668.03	66.8	0	0
Витамин Е												0	0	0	0
Минерал Са		980.87	956.13	691.67	1274.9	657.26	1026.3	831.28	748.51	1055.7	703.98	8926.7	892.68	0	0
Минерал Fe		10.99	11.53	25.85	14.66	18.38	14.07	10.8	26.92	12.87	18.57	164.62	16.46	0	0
Минерал Mg												0	0	0	0
Минерал Р												0	0	0	0
Примерная цена меню		269.9	284.61	332.39	329.58	290.14	289.79	207.57	339.77	288.76	262.96	2895.4	289.55	0	0

Расчетная дата 01.10.24

Страница 1