

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ
САД № 18» ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

413100, Саратовская область, г. Энгельс, ул. Степная, здание 59а, тел/факс 54-00-83

Утверждено:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 18»

Иванова Г.Ю.



Меню

приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: ЭНГЕЛЬС -САД

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная молочная	1/200	4.16	5.92	24	185	2
Кофейный напиток с молоком	1/200	3.22	2.77	15.85	111.49	12
Батон	1/20	1.52	0.58	10.28	52.4	81
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	80
Итого за завтрак		8.93	13.40	50.18	416	
2 Завтрак						
Фрукты	1\100	0.45	0.45	9.80	44	
Итого за 2 завтрак		0.45	0.45	9.80	44	
Обед						
Зеленый горошек с луком	1\60	4.88	7.24	28.51	198.00	19
Борщ на м\к б. со сметаной и мясом	1/200/3	8.02	5.28	6.54	99.5	27
Гречка с соусом красным	1/150/20	1.33	3.89	25.45	155.17	53
Биточек мясной	1\70	19.3	6.98	3.19	153.5	41
Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	15.5	120.6	13
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	79
Хлеб Пшеничный	1\20	3.80	0.4	24.60	70	78
Итого за обед		39.81	24.2	119.19	872	
Полдник						
Ряженка	1/200	6.0	12	8.2	168	77
"Гребешок"-булочка с пов.	1/50	4.59	6.6	33	146	72
Итого за полдник		10.59	18.6	41	314	
Ужин						
Запеканка из творога со сгущ.	1/170/50	19.60	16.70	43	475	66
Хлеб Пшеничный	1\30	2.28	0.18	16	70	78
Чай с сахаром	1/200			8.03	32.09	8
Итого за ужин		21.88	16.88	66.82	577.29	
Итого за день		75.66	61.55	278.55	2054.95	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	1/200	5.67	5.28	25	180	1
Чай с сахаром	1/200			8.03	32.09	8
Батон	1/20	1.52	0.58	10.28	52.4	80
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Сыр	1/10	2.32	2.95		36.4	82
Итого за завтрак		9.54	12.94	43	367.9	
2 Завтрак						
Сок фруктовый	1/150	0.40	0.40	10	44	11
Итого за 2 завтрак		0.40	0.40	10	44	
Обед						
Капуста припущенная	1\60	0.78	1.64	2.95	30.20	23
Суп гороховый на курином бульоне	1/200	10.88	2.98	12.99	199.54	26
Плов из курицы	1/50/150	6.60	6.60	12.00	140.00	40
Компот из ягод	1/200	0.12	0.05	13.85	57.15	9
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	79
Итого за обед		22.2	11.9	66.9	549	
Полдник						
Молоко	1/200	4.35	3.75	7.20	95	76
Печенье	1\50	1.88	2.45	18.6	104.25	70
Итого за полдник		6.23	6.20	25.8	199.25	
Ужин						
Омлет запеченный с овощами	1/170	5.27	12.92	5.69	77.44	65
Огурец соленый	1\50	0.24	0.03	0.75	5.00	70
Напиток из шиповника	1/200	0.24	0.1	13.36	135.6	10
Хлеб Пшеничный	1\30	3.8	0.4	25	118	78
Итого за ужин		4.3	0.5	39	258	
Итого за день		42.6	31.9	185	1418	

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	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша рисовая молочная	1/200	8.32	11.20	39	288	173
Какао с молоком	1/200	4.46	3.55	23.85	156.83	14
Батон	1/20	1.52	0.58	10.28	52.4	80
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Итого за завтрак		14.33	19.46	73.30	564	
2 Завтрак						
Сок Фруктовый	1/150	0.50	0.10	10.10	46	11
Итого за 2 завтрак		0.50	0.10	10.10	46	
Обед						
Салат из свеклы с кукурузой	1\60	0.69	3.10	7.16	39.64	20\1
Суп с крупой гречневой, м.к.\б	1/200	2.30	3.28	9.54	77.30	28
Фрикадельки мясные с соусом красным	1/50/50	7.71	7.69	12.35	136.98	42
Макароны отварные с маслом	1/150\20	5.80	4.48	35.38	205.11	56
Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	15.5	120.6	13
Хлеб Ржаной	1\30	2.2	0.4	15.4	75	79
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Итого за обед		20.56	19.2	104.99	702	
Полдник						
Молоко	1/200	5.8	5	9.6	126	76
Вафли	1\50	0.40	0.40	9.80	47.00	73
Итого за Полдник		6.20	5.40	19.40	173.00	
Ужин						
Котлета рыбная / Биточек	1\70	7.64	1.36	11.54	68.17	43
Рагу овощное	1/150	3.09	19.11	9.11	66.0	55
Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0.04		10.14	41.43	15
Хлеб Пшеничный	1\30	4.4	1.8	38	94	78
Итого за ужин		15.2	22.3	69	270	
Итого за день		56.8	66.4	277	1754	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ЭНГЕЛЬС -САД

День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с	1\200	5.09	6.02	23.30	167.90	4
Кофейный напиток с молоком	1/200	3.22	2.77	15.85	111.49	12
Батон	1/20	1.58	0.20	9.66	47.0	80
Сыр	1/10	2.32	2.95		36.4	82
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Итого за завтрак		12.24	16.07	48.86	430	
2 Завтрак						
Фрукты	1\100					
Итого за 2 завтрак		0.00	0.00	0.00	0.00	87
Обед						
Салат из сол.огурцов	1\50	0.43	2.04	1.97	27.46	21
Свекольник на м/к бул.с мясом и смет.	1/200/3	9.11	5.06	9.93	121.57	29
Печень по-строгановски	1\70	12.10	5.10	4.68	39.80	44
Картофельное пюре	1/150	7.78	3.52	8.00	79.60	54
Компот из ягод	1/200	0.12	0.05	13.85	57.15	9
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	79
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Итого за обед		33.32	16.4	63.49	448	
Полдник						
Снежок	1/200	5.00	0.10	7.6	60.0	77
Булочка детская	1\50	4.2	6.0	35.0	155	74
Итого за полдник		9.2	6.1	42.6	215	
Ужин						
Сырники с молочным соусом	1/200/50	30.87	27.34	36.74	425.67	67
Чай с молоком	1/200	1.45	1.25	17.43	91.59	17
Итого за Ужин		32.32	28.59	54.17	517.26	
Итого за день		87.06	67.13	209.12	1609.63	

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	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша гречневая молочная	1/200	3.3	6.28	17.65	155.65	5
Какао с молоком	1/200	4.46	3.55	23.85	156.83	14
Батон	1/20	1.58	0.20	9.66	47.0	80
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Итого за завтрак		9.37	14.16	51.21	426	
2 Завтрак						
Сок фруктовый	1/150	0.5	0.10	10.10	46.00	11
Итого за 2 завтрак		0.5	0.10	10.10	46.00	
Обед						
Кукуруза с репчатым луком	1\60	0.69	3.1	7.10	39.20	20
Рассольник на к/б со сметаной	1/200/3	6.8	2.3	7.41	82.41	30
Запеканка картофельная с курицей	1/50/150	44.78	17.01	31.05	335.66	45
Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	15.5	120.6	13
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Хлеб Ржаной	1\30	1.77	0.3	19.20	75	79
Итого за обед		55.90	22.9	89.92	700	
Полдник						
Молоко	1/200	5.8	5	9.6	126	76
Печенье	1/50	5.30	1	36	170	70
Итого за полдник		11.10	6	45	296	
Ужин						
Тефтели рыбные	1\70	7.64	1.36	11.54	68.17	46
Каша пшеничная	1/150	3.72	1.28	23.13	119.0	1
Чай с сахаром	1/200			8.03	32.09	8
Хлеб Пшеничный	1\30	2.3	0.2	15	71	78
Итого за ужин		13.6	2.9	57	290	
Итого за день		90.5	45.7	254	1758	

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	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша ячневая молочн	1/200	4.51	1.91	29.44	152.83	6
Кофейный напиток с молоком	1/200	3.22	2.77	15.85	111.49	12
Батон	1/20	1.58	0.20	9.66	47.0	80
Сыр	1/10	2.32	2.95		36.4	82
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Итого за завтрак		11.66	11.96	55.00	415	
2 Завтрак						
Сок	1/150	0.60	0.14	15.00	66.00	11
Итого за 2 завтрак		0.60	0.14	15.00	66.00	
Обед						
"Капуста припущенная "	1/50	0.78	1.64	2.95	30.2	23
Уха Волжская	1/200	13.54	4.04	26.76	157.89	31
Оладьи из печени	1/70	13.88	14.66	4.25	89.30	44
Макароны отварные с соусом красным	1/150/20	5.8	4.48	35.38	205.11	218
Компот из ягод	1/200	0.11	0.05	8.57	63	9
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	79
Итого за обед		37.9	25.5	103.0	667	
Полдник						
Ряженка	1/200	5.55	6.33	7.92	116	77
Вафли	1\50	0.40	0.40	9.80	67.00	73
Итого за полдник		5.95	6.73	17.72	183.20	
Ужин						
Картофель тушенный с мясом	200	7.94	9.71	18.78	197.05	47
Чай с молоком	1/200	1.45	1.25	12.42	71.57	17
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Хлеб Ржаной	1/30	1.4	0.4	15.4	75	79
Итого за ужин		12.4	11.6	56.3	391	
Итого за день		68.5	55.9	247.0	1722	

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	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная молочная	1/200	4.16	5.92	24	185	2
Чай с сахаром	1/200			8.03	32.09	8
Батон	1/20	1.52	0.58	10.28	52.4	80
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Итого за завтрак		5.71	10.63	42.36	336	
2 Завтрак						
Фрукты	1\100					
Итого за 2 завтрак		0.00	0.00	0	0	
Обед						
Сельдь соленая с луком	1\60	5.30	6.50	0,91,	116.00	21
Щи из свежей капусты, картофеля на курином бульоне со сметаной	1/200/3	6.22	4.46	7.64	77.6	32
Жаркое по-домашнему с курицей	200	10.70	11.79	21.23	220.03	48
Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	15.5	120.6	13
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	79
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Итого за обед		26.28	23.4	69.43	656	
Полдник						
Напиток из шиповника	1/200	0.24	0.03	11.6	135.6	10
Булочка детская	1\50	4.2	6.0	35.0	155	74
Итого за полдник		4.4	6.0	46.6	291	
Ужин						
Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным	1/200/50	12.49	10.68	67	407	68
Молоко	1/200	5.8	5	9.6	126	76
Итого за ужин		18.3	16	76.2	533	
Итого за день		54.7	56	234.6	1816	

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	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	1/200	5.9	5.81	19.99	155.00	44
Какао с молоком	1/200	4.46	3.55	23.85	156.83	14
Батон	1/20	1.52	0.58	10.28	52.4	80
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Сыр	1/10	2.32	2.95		36.4	82
Итого за завтрак		14.18	17.02	54.17	467.6	
2 Завтрак						
Сок	1/150	0.40	0.40	9.80	47	11
Итого за 2 завтрак		0.40	0.40	9.80	47	
Обед						
Салат из свеклы с кукурузой	1\60	0.69	3.10	7.16	39.64	20\1
Суп на м/к б. с клецками	1/200	21.71	7.46	23.91	126.00	33
Голубцы ленивые	1/200	9.60	16.40	27.70	200.5	47\1
Компот из ягод	1/200	0.12	0.05	13.85	57.15	9
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	79
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Итого за обед		35.90	27.6	97.68	545	
Полдник						
Молоко	1/200	5.80	5.0	9.60	126.0	76
Печенье	1/50	4.21	2.98	20.39	83	70
Итого за полдник		10.01	7.98	29.99	209	
Ужин						
Рыбные фрикадельки с соусом белым	1/70/20	12.10	8.96	2.86	86.75	50
Картофельное пюре	1/150	7.66	2.86	6.00	72.30	58
Хлеб Пшеничный	1\30	2.28	0.2	14.76	71	78
Чай с сахаром	1/200			8.03	32.09	8
Итого за ужин		22.04	12.06	31.65	261.64	
Итого за день		82.53	55.73	234.59	1816.32	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - САД

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша Дружба молочная	1/200	5.59	6.12	27.36	187.37	7.00
Кофейный напиток с молоком	1/200	0.12	0.05	13.85	57.15	12
Батон	1/20	1.52	0.58	10.28	52.4	80
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Итого за завтрак		7.26	10.88	51.54	364	
2 Завтрак						
Фрукты	1/100					
Итого за 2 завтрак		0.50	0.10	10.10	46.00	
Обед						
Салат из моркови с зеленым горошком	1\60	0.87	1.45	5.05	28.54	24
Суп картофельный с вермишелью на к\ бульоне	1/200	12.85	6.61	5.24	71.9	34
Рагу овощное с курицей	1/200	18.02	9.52	12.23	170.21	51
Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.28	0.04	15.5	120.6	13
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	79
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Итого за обед		35.80	18.2	63.08	513	
Полдник						
Снежок	1/200	5.1	5	20.3	148	77
Булочка домашняя	1/50	3.64	6.26	27.0	179.00	75\1
Итого за полдник		8.70	10.94	47.2	327.00	
Ужин						
Салат из кукурузы с луком	1\60	4.88	7.24	28.51	198.0	20
Омлет запеченный с картофелем	1/170	11.92	3.04	5.25	98.4	69
Чай с сахаром	1/200			8.03	32.09	8
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	78
Итого за ужин		1.52	0.2	17.87	79	
Итого за день		53.78	40.3	189.80	1329	

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	№
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная	1/200	5.17	6.93	27	210	3
Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0.04		10.14	41.43	15
Батон	1/20	1.52	0.58	10.28	52.4	80
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0.03	4.13	0.05	67	81
Итого за завтрак		6.76	11.64	47.47	371	
2 Завтрак						
Сок	1/150	0.75	0.15	15.15	69	11
Итого за 2 завтрак		0.75	0.15	15.15	69	
Обед						
Тушеная морковь с луком	1\60	0.98	1.09	5.8	36.76	25
Суп на м/к бульоне с рисом	1/200	2.18	2.84	14.29	91.50	80\1
Гуляш из мяса	1/30/50	9.14	9.62	3.43	129.12	52
Пюре гороховое	1/150	5.78	2.54	24.00	240	59
Компот из ягод	1/200	0.12	0.05	13.85	57.15	9
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	79
Хлеб Пшеничный	1/20	1.58	0.2	9.66	47	78
Итого за обед		21.98	16.7	86.43	677	
Полдник						
Йогурт	1/200	5.80	5.00	9.60	126	77
Вафля	1/50	4.18	6	35	155	73
Итого за полдник		9.98	11	45	281	
Ужин						
Огурец соленый	1/50	0.24	0.03	0.75	5.0	70
Картофель тушенный с овощами	1/180	11.06	2.06	8.95	99.93	60
Хлеб Пшеничный	1/20	551.40	0.2	9.66	47	78
Напиток из шиповника	1/200	0.24	0.1	13.36	135.6	10
Итого за ужин		562.94	2.4	32.72	287.5	
Итого за день		602.41	41.9	226.37	1684.9	
Итого за 10 дней		1214.53	522.2	2335.16	16963.5	