Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №14»
Партизанского городского округа

Колесникова Марина Анатольевна

Подписан: Колесникова Марина Анатольевна
DN: C=RU, OU=Заведующий, O="МБДОУ ""ЦРР - детский сад №14"" ПГО", CN=Колесникова Марина Анатольевна, E=detsad14.2011@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: Партизанск
Дата: 2022.04.18 11:39:07+10'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«ЦРР – детский сад №14» ПГО

_____ М.А. Колесникова
«_____» _____ 2021 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ЦРР – детский сад №14» ПГО
(от 3 до 8 лет)

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню

Рацион: Д/сад

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая	150	5	8	20	171	64
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96	420
	Масло сливочное	13		11		97	401
	Чай с сахаром	180			11	41	132
	Сок	110	1		11	51	130
Итого за Завтрак			9	20	61	456	
Завтрак второй							
	Молоко стерилизованное витаминизированное	160	4	5	7	90	127
Итого за Завтрак второй			4	5	7	90	
Обед							
	Щи по- уральски со сметаной	180	3	5	13	110	30,01
	Тефтели из рыбы	80	9	4	6	94	90
	Рис отварной	130	3	4	27	161	58,01
	Компот из сухофруктов	180	1		24	97	122
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	50	1	4	2	44	20
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96	420
	Хлеб ржаной	45	3		20	45	421
Итого за Обед			23	18	111	647	
Полдник							
	Яблоки	100			10	45	140
	Крендель сахарный	70	4	3	25	144	148
	Какаона св молоке	180	3	4	14	98	117
Итого за Полдник			7	7	49	287	
Итого за день			43	50	228	1480	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Д/сад

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Запеканка творожная	85	10	7	7	134	79
	Соус молочный сладкий	20	1	1	2	24	113
	Печенье витаминизированное	25	5	3	17	118	402
	Масло сливочное	7		6		52	401
	Яблоки	50			5	23	140
	Чай с сахаром	180			11	41	132
Итого за Завтрак			16	17	42	392	
Завтрак второй							
	Кисломолочный напиток Кефир	150	4	5	6	89	119
Итого за Завтрак второй			4	5	6	89	
Обед							
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	3	5	18	130	142
	Жаркое по-домашнему	160	8	9	16	195	94
	Сельдь с луком с растительным маслом	60	7	7	1	100	26
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96	420
	Хлеб ржаной	40	2		18	40	421
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108	122
Итого за Обед			24	22	99	669	
Полдник							
	Блины с яблоками	80	6	4	27	161	137,01
	Чай с сахаром	180			11	41	132
	Груши	50			5	24	140,01
Итого за Полдник			6	4	43	226	
Итого за день			50	48	190	1376	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Д/сад

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная	150	5	7	25	178	143
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68	420
	Масло сливочное	13		11		97	401
	Сок	80			8	37	130
	Чай сладкий с лимоном	180			9	37	133
Итого за Завтрак			7	19	55	417	
Завтрак второй							
	Кисломолочный продукт Варенец	170	5	4	7	90	144
Итого за Завтрак второй			5	4	7	90	
Обед							
	Суп гороховый вегетарианский	200	6	3	19	124	35
	Тефтели из говядины	80	12	11	5	169	105
	Вермишель с маслом	130	5	4	34	195	75
	Огурец консервированный	60	1		1	8	416
	Компот из сухофруктов	180	1		24	97	122
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	420
	Хлеб ржаной	38	2		17	38	421
Итого за Обед			29	19	116	713	
Полдник							
	Плюшка сдобная	50	3	2	15	92	145
	Чай с сахаром	150			9	34	132
	Банан	80			8	36	140,03
Итого за Полдник			3	2	32	162	
Итого за день			44	44	210	1382	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Д/сад

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6	8	25	193	68,01
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96	420
	Масло сливочное	8		7		60	401
	Чай с сахаром	180			11	41	132
	Сок	95			10	44	130
Итого за Завтрак			9	16	65	434	
Завтрак второй							
	Молоко стерилизованное витаминизированное	160	4	5	7	90	127
Итого за Завтрак второй			4	5	7	90	
Обед							
	Суп рыбный из консервов	180	7	2	12	108	42
	Сборная солянка с курицей	180	18	23	14	335	146,01
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	70	1	5	3	62	20
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96	420
	Хлеб ржаной	42	2		19	42	421
	Компот из сухофруктов	180	1		24	97	122
Итого за Обед			32	31	91	740	
Полдник							
	Яблоки	85			9	38	140
	Ватрушка с творогом	60	6	7	20	172	136
	Чай с сахаром	180			11	41	132
Итого за Полдник			6	7	40	251	
Итого за день			51	59	203	1515	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Д/сад

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	6	14	130	33
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68	420
	Масло сливочное	12		10		90	401
	Сыр порционный	8	2	2		28	27
	Сок	80			8	37	130
	Чай с сахаром	180			11	41	132
Итого за Завтрак			9	19	46	394	
Завтрак второй							
	Кисломолочный напиток Кефир	150	4	5	6	89	119
Итого за Завтрак второй			4	5	6	89	
Обед							
	Суп фасолевый	200	6	1	19	118	45
	Печень по-строгановски	80	12	5	3	98	102
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	6	36	234	65
	Салат из огурцов с растительным маслом	50		4	1	39	17
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	420
	Хлеб ржаной	35	2		16	35	421
	Компот из сухофруктов	180	1		24	97	122
Итого за Обед			30	17	115	703	
Полдник							
	Груши	80			8	38	140,01
	Печенье витаминизированное	45	9	5	30	212	402
	Чай сладкий с лимоном	180			9	37	133
Итого за Полдник			9	5	47	287	
Итого за день			52	46	214	1473	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Д/сад

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная молочная	170	5	9	28	215	147
	Печенье витаминизированное	25	5	3	17	118	402
	Чай сладкий с лимоном	180			9	37	133
	Сок	50			5	23	130
Итого за Завтрак			10	12	59	393	
Завтрак второй							
	Молоко стерилизованное витаминизированное	160	4	5	7	90	127
Итого за Завтрак второй			4	5	7	90	
Обед							
	Борщ на мясном бульоне	200	1	1	3	26	28
	Плов с мясом	170	17	13	38	334	149
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	50	1	4	2	44	20
	Кисель витаминизированный	180			18	72	118
	Хлеб пшеничный	35	3	1	19	96	420
	Хлеб ржаной	40	2		18	40	421
Итого за Обед			24	19	98	612	
Полдник							
	Чай сладкий с молоком	180	3	3	16	99	134
	Булка с крошкой	65	4	6	27	178	150
	Яблоки	70			7	32	140
Итого за Полдник			7	9	50	309	
Итого за день			45	45	214	1404	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Д/сад

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Омлет натуральный	80	6	7	3	100	77
	Вермишель с маслом	50	2	2	13	75	75
	Масло сливочное	15		12		112	401
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	420
	Чай с сахаром	180			11	41	132
	Яблоки	50			5	23	140
Итого за Завтрак			10	22	48	433	
Завтрак второй							
	Сок	190	1		19	87	130
Итого за Завтрак второй			1		19	87	
Обед							
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	2	13	92	37
	Пюре картофельное	150	3	5	8	125	56
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	9	5	4	100	88
	Огурец консервированный	70	1		1	9	416
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	420
	Хлеб ржаной	38	2		17	38	421
	Кисель витаминизированный	180			18	72	118
Итого за Обед			19	13	77	518	
Полдник							
	Груши	50			5	24	140,01
	Кисломолочный напиток Кефир	180	5	6	7	106	119
	Печенье витаминизированное	35	7	4	23	165	402
Итого за Полдник			12	10	35	295	
Итого за день			42	45	179	1333	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Д/сад

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6	10	20	194	67
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	420
	Масло сливочное	10		8		75	401
	Кисель витаминизированный	200			20	80	118
	Банан	120			12	54	140,03
Итого за Завтрак			8	19	68	485	
Завтрак второй							
	Молоко стерилизованное витаминизированное	160	4	5	7	90	127
Итого за Завтрак второй			4	5	7	90	
Обед							
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3	2	12	94	32
	Рис отварной с овощами	130	3	5	22	164	58
	Печень по-строгановски	80	12	5	3	98	102
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	50	1	4	4	52	18
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	420
	Хлеб ржаной	42	2		19	42	421
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108	122
Итого за Обед			24	17	103	640	
Полдник							
	Какаона св молоке	180	3	4	14	98	117
	Пирожок с повидлом	80	5	3	37	190	151
Итого за Полдник			8	7	51	288	
Итого за день			44	48	229	1503	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Д/сад

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Пудинг творожно рисовый	90	13	10	12	188	152
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	403
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	420
	Масло сливочное	8		7		60	401
	Чай с сахаром	200			12	45	132
	Сок	90			9	41	130
Итого за Завтрак			16	20	60	482	
Завтрак второй							
	Кисломолочный продукт Варенец	170	5	4	7	90	144
Итого за Завтрак второй			5	4	7	90	
Обед							
	Суп овощной на курином бульоне	180	3		8	56	39
	Гуляш из отварного мяса кур в томатном соусе	60	7	7	2	97	93
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	6	36	234	65
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	1	3	2	36	11
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	420
	Хлеб ржаной	38	2		17	38	421
	Компот из сухофруктов	200	1		27	108	122
Итого за Обед			26	15	106	651	
Полдник							
	Булка домашняя с изюмом	70	5	5	40	226	153
	Чай с сахаром	180			11	41	132
	Яблоки	90			9	41	140
Итого за Полдник			5	5	60	308	
Итого за день			52	44	233	1531	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Д/сад

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6	8	25	193	68,01
	Масло сливочное	5		4		37	401
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68	420
	Чай сладкий с лимоном	180			9	37	133
Итого за Завтрак			18	20	65	335	
Завтрак второй							
	Банан	70			7	32	140,03
Итого за Завтрак второй					7	32	
Обед							
	Суп гречневый с курицей	180	6	6	16	142	154
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	12	12	15	213	92
	Томаты свежие с растительным маслом	50	1	4	2	43	25
	Хлеб пшеничный	32	2	1	17	87	420
	Хлеб ржаной	38	2		17	38	421
	Кисель витаминизированный	200			20	80	118
Итого за Обед			23	23	87	603	
Полдник							
	Молоко стерилизованное витаминизированное	180	5	6	7	101	127
	Груши	50			5	24	140,01
	Печенье витаминизированное	40	8	5	26	188	402
Итого за Полдник			13	11	38	313	
Итого за день			54	54	190	1283	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

Прошнуровано,
пронумеровано,
скреплено печатью
7 листов.
Заведующий МБДОУ
«ЦРР – детский сад №14» ПГО
_____ М.А. Колесникова