

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ

тский сад №4 общеразвивающего вида "Солнышко"
пограничного муниципального округа
М.М. Костырина

анПин 2.3/2.4.3590-20

Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Белки	Жиры	Углеводы		
4,08	5,43	20,19	145,91	ТТК №139-П
6,11	5,44	17,99	145,34	ТТК №63-П
2,22	1,84	10,90	69,10	ТТК №465-П
0,34	0,32	8,16	36,9	ТТК № 446-П
0,75	1,97	8,01	52,75	ТК №582-П
13,50	15,00	65,25	450,00	
0,82	2,44	7,80	56,47	ТТК №29-П
1,55	4,61	6,48	73,64	ТТК №104-П
14,75	13,57	34,13	317,66	ТТК №375-П
0,41	0,02	17,10	70,19	ТТК № 495-П
0,73	0,20	13,88	60,20	ТК № 574-П
0,64	0,16	11,96	51,84	ТК № 573-П
18,90	21,00	91,35	630,00	
10,55	10,01	15,53	194,39	ТК № 312-П
0,09	0,02	7,28	29,71	ТТК № 457-П
0,44	0,12	8,33	36,12	ТК № 574-П
0,48	0,12	8,97	38,88	ТК № 573-П
4,64	7,73	38,19	240,90	ТТК № 542-П
16,20	18,00	78,30	540,00	
48,59	54,00	234,89	1620,00	

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с С

Прием пищи: четырехразовый (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г
Неделя 1		
День 1 (Понедельник)		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, макаронные изделия, соль йодированная)	200
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 35/15	50
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	200
	Яблоки печеные (яблоки свежие)	100
	Печенье песочное	12
Итого за завтрак:		562
Обед	Салат из свеклы с изюмом (свекла, изюм, масло подсолнечное)	60
	Щи из свежей капусты с картофелем (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%) 180/10	190
	Плов из курицы (курица потрошёная 1 кат. курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200
	Хлеб ржаной	25
	Хлеб пшеничный	20
Итого за обед:		645
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом (горбуша, картофель, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	200
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200
	Хлеб ржаной	15
	Хлеб пшеничный	15
	Булочка домашняя (мука пшеничная, сахар, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	70
Итого за уплотненный полдник:		500
Итого за день 1:		

Завтрак	Каша манная молочная жидкая (крупа манная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 163/5	168
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 30/15	45
	Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 2,5%, сахар)	200
	Банан свежий	100
Итого за завтрак:		513
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	60
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	180
	Котлеты "Пермские" (говядина 1 кат. (или говядина б/к), хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, сухари панировочные, яйцо куриное 1 кат., лук репчатый, соль йодированная)	70
	Соус красный основной (томатная паста, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	30
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150
	Сок яблочный	180
	Хлеб ржаной	32
	Хлеб пшеничный	30
Итого за обед:		732
	Запеканка из творога (творог 9%, яйцо куриное 1 кат., крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%)	196
	Соус сметанный сладкий (сметана 15%, молоко 2,5%, сахар, мука пшеничная)	36
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	200
Итого за уплотненный полдник:		432
Итого за день 2:		
День 3 (Среда)		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая (крупа кукурузная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 153/5	158
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 35/15	50
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	200
	Йогурт питьевой 2,5%	120
Итого за завтрак:		528
	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры и огурцы свежие, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное)	60
	Суп картофельный с клецками (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат.) 150/10	190

Обед:	Бигус с курицей (курица потрошёная 1 кат. курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200
	Кисель из ягод свежемороженных (ягоды свежемороженые, сахар, крахмал картофельный)	200
	Хлеб ржаной	38
	Хлеб пшеничный	34
	Итого за обед:	722
Уплотненный полдник	Закуска порционная огурцы соленые	60
	Пюре из гороха с маслом (горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150
	Сок яблочный	180
	Печенье "Домашнее" (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	30
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	23
Итого за уплотненный полдник:		463
Итого за день 3:		
День 4 (Четверг)		
Завтрак	Закуска порционная горошек зеленый консервированный	50
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 150/5	155
	Хлеб пшеничный	25
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200
	Яблоки печеные (яблоки свежие)	100
	Печенье песочное	12
Итого за завтрак:		542
Обед	Салат из свежих огурцов с луком (огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	60
	Суп крестьянский с овсяной крупой (картофель, капуста свежая, овсяная крупа, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	180
	Биточки рыбные с маслом сливочным (горбуша, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 70/5	75
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200
	Хлеб ржаной	29
	Хлеб пшеничный	31
Итого за обед:		725
Уплотненный полдник	Запеканка из печени с рисом (печень говяжья, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	70
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130
	Соус красный основной (томатная паста, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	30
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200

Булочка российская (мука пшеничная, сахар, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко 2,5%, ванилин, соль йодированная)		60
Хлеб пшеничный		23
Итого за уплотненный полдник:		513
Итого за день 4:		
День 5 (Пятница)		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшенная, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 150/5	155
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 30/15	45
	Какао с молоком (какао-порошок, сахар, молоко 2,5%)	200
	Яблоко свежее	100
Итого за завтрак:		500
Обед	Салат "Зимний" (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	60
	Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, соль йодированная, сметана 15%) 180/10	190
	Курица в соусе с томатом (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	70
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130
	Напиток лимонный (лимоны свежие, сахар)	200
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	20
Итого за обед		690
Уплотненный полдник	Закуска порционная огурец свежий	60
	Картофель, запеченный в сметанном соусе (картофель, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, сметана 15%, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200
	Хлеб ржаной	16
	Хлеб пшеничный	16
	Кондитерское изделие (пряник)	60
Итого за уплотненный полдник:		532
Итого за день 5:		
		Вес
Среднее значение за 1 неделю по завтракам:		блюда, г
Среднее значение за 1 неделю по обедам:		529
Среднее значение за 1 неделю по уплотненным полдникам:		703
Среднее значение за 1 неделю по дням:		488
Неделя 2		

День 6

Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 150/5	157
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 35/15	50
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	200
	Банан свежий	100
Итого за завтрак:		507
Обед	Закуска порционная помидоры свежие	60
	Суп картофельный с рыбой (горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 180/20	200
	Рагу из курицы (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная)	180
	Сок яблочный	180
	Хлеб ржаной	32
	Хлеб пшеничный	34
Итого за обед:		686
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (крупа манная, творог 9%, яйцо куриное 1 кат., сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, соль йодированная)	198
	Соус сметанный сладкий (сметана 15%, молоко 2,5%, сахар, мука пшеничная)	38
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	200
Итого за уплотненный полдник:		436
Итого за 6 день:		

День 7

Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная) 176/5	181
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 30/15	45
	Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 2,5%, сахар)	200
	Яблоки печеные (яблоки свежие)	100
	Печенье песочное	12
Итого за завтрак:		538
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное)	60
	Свекольник (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 180/10	190
	Печень, тушеная в соусе сметанном (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, чеснок, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	80
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130

	Напиток из шиповника (плоды шиповника сушеные (целые плоды), сахар)	200
	Хлеб ржаной	26
	Хлеб пшеничный	22
Итого за обед		708
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар)	70
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150
	Булочка дорожная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	60
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200
	Хлеб ржаной	19
	Хлеб пшеничный	19
Итого за уплотненный полдник:		518
Итого за день 7:		
День 8		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (крупа пшено, крупа рисовая, молоко 2,5%, соль йодированная, сахар, масло сливочное 72,5%) 173/5	178
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 35/15	50
	Какао с молоком (какао-порошок, сахар, молоко 2,5%)	200
	Яблоко свежее	100
Итого за второй завтрак:		528
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры и огурцы свежие, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное)	60
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная)	180
	Кнели из курицы с рисом (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, молоко 2,5%, соль йодированная)	70
	Капуста тушеная (капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар, соль йодированная)	150
	Кисель из ягод свежемороженных (ягоды свежемороженые, сахар, крахмал картофельный)	200
	Хлеб ржаной	34
	Хлеб пшеничный	30
Итого за обед:		724
Уплотненный полдник	Закуска порционная горошек зеленый консервированный	50
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 150/5	155
	Хлеб пшеничный	35
	Кондитерское изделие (пряник)	60
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200
Итого за уплотненный полдник:		500

Итого за день 8:

День 9

Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 160/5	165
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 30/15	45
	Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 2,5%, сахар)	200
	Снежок 2,5%	120
	Итого за второй завтрак:	530

Обед	Салат из отварной свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодированная)	60
	Суп картофельный с бобовыми с гречками из пшеничного хлеба (горох, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, гречки из пшеничного хлеба) 150/10	190
	Котлеты рыбные любительские (горбуша, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	70
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	200
	Хлеб ржаной	25
	Хлеб пшеничный	25
	Итого за обед:	700

Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 кат. (или говядина б/к), картофель, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, соль йодированная, сухари панировочные)	150
	Пирожки печеные с повидлом (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, повидло фруктовое)	60
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200
	Хлеб ржаной	25
	Хлеб пшеничный	22
	Итого за уплотненный полдник:	457

Итого за день 9:

День 10

Завтрак	Суп молочный гречневый (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, крупа гречневая, соль йодированная)	185
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 35/15	50
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	200
	Яблоки печеные (яблоки свежие)	100
	Печенье песочное	12
Итого за второй завтрак:		547
	Закуска порционная огурец свежий	60

Обед	Рассольник Ленинградский (картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечной, соль йодированная, сметана 15%) 180/10	190
	Биточки из курицы (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	70
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	130
	Сок яблочный	180
	Хлеб ржаной	29
	Хлеб пшеничный	26
Итого за обед:		685
Уплотненный полдник	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль йодированная)	60
	Макаронные изделия, запеченные с сыром (макаронные изделия, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, масло подсолнечное)	160
	Чай с повидлом (чай черный высшего сорта, повидло или варенье)	200
	Хлеб ржаной	29
	Хлеб пшеничный	25
Итого за уплотненный полдник:		474
Итого за день 10:		
		Вес
		блюда, г
Среднее значение за 1 неделю по завтракам:		530
Среднее значение за 2 неделю по обедам:		701
Среднее значение за 2 неделю по уплотненным полдникам:		477
Среднее значение за 2 неделю по дням:		