

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

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

Утверждаю:



## 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

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	5,67	5,28	25	180	182
Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09	411
Батон	1/20	1,52	0,58	10,28	52,4	
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		9,54	12,94	43	367,9	
<b>2 Завтрак</b>						
Сок фруктовый	1/100	0,40	0,40	10	44	87
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0,40	0,40	10	44	
<b>Обед</b>						
Закуска припущенная морковь с яблоком	1/60	0,67	0,07	4,74	23,04	41
Суп гороховый на курином бульоне	1/200	10,88	2,98	12,99	199,54	87
Плов из курицы	1/50/150	6,60	6,60	12,00	140,00	321
Компот из свежемороженых ягод	1/200	0,12	0,05	13,65	57,15	393
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	
<b>Итого за обед</b>		22,1	10,3	68,6	542	
<b>Полдник</b>						
Молоко	1/200	4,35	3,75	7,20	95	419
Печенье	1/50	1,88	2,45	18,6	104,25	
<b>Итого за полдник</b>		6,23	6,20	25,8	199,25	
<b>Ужин</b>						
"Капуста припущенная"	1/50	0,78	1,64	2,95	30,20	21
Омлет запеченный с овощами	1/150	5,27	12,92	5,69	77,44	234
Напиток из шиповника	1/200	0,24	0,1	13,36	135,6	417
Хлеб Пшеничный	1/50	3,8	0,4	25	118	
<b>Итого за ужин</b>		9,3	13,4	44	331	
<b>Итого за день</b>		47,5	43,3	191	1483	

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>						
Каша манная молочная	1/200	4,16	5,92	24	185	199
Кофейный напиток с молоком	1/200	3,22	2,77	15,85	111,49	414
Батон	1/20	1,52	0,58	10,28	52,4	
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		8,93	13,40	50,18	416	
<b>2 Завтрак</b>						
Яблоко	1/100	0,40	0,40	9,80	44	87
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0,45	0,45	9,80	44	
<b>Обед</b>						
Зеленый горошек с луком репчатым	1/60	4,88	7,24	28,51	198,00	54
Борщ со свежей капусты, картофелем со сметаной и мясом	1/200/3	8,02	5,28	6,54	99,5	63
Гречка отварная с соусом красным основным	1/150/20	1,33	3,89	25,45	155,17	179
Биточек мясной	1/70	19,3	6,98	3,19	153,5	299
Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	15,5	120,6	394
Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
<b>Итого за обед</b>		37,59	24,0	104,25	849	
<b>Полдник</b>						
Ряженка	1/200	6,0	12	8,2	168	420
"Гребешок"-булочка с повидлом	1/50	4,59	6,6	33	146	445
<b>Итого за полдник</b>		10,59	18,6	41	314	
<b>Ужин</b>						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	1/140/40	19,60	16,70	43	475	226
Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09	411
Повидло	1/20	5,5		11,70	25,00	
Хлеб Пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,60	117,50	
<b>Итого за ужин</b>		28,90	17,10	87,33	649,59	
<b>Итого за день</b>		80,46	61,57	284,12	2104,25	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 геркулесовая молочная	1/200	5,17	6,93	27	210	199
Какао с молоком	1/200	4,46	3,55	23,85	156,83	416
Батон	1/20	1,52	0,58	10,28	52,4	
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		11,18	15,19	61,18	486	
<b>2 Завтрак</b>						
Сок Фруктовый	1/100	0,50	0,10	10,10	46	418
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0,50	0,10	10,10	46	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с кукурузой	1/60	0,69	3,10	7,16	39,64	12
Суп с крупой гречневой, мясом	1/200	2,30	3,28	9,54	77,30	86
Фрикадельки мясные в соусе	1/50/50	7,71	7,69	12,35	136,98	280
Пюре картофельное	1/150	7,78	3,52	8,00	79,60	313
Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	15,5	120,6	394
Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
<b>Итого за обед</b>		22,54	18,2	77,61	576	
<b>Полдник</b>						
Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	419
Вафли	1/50	0,40	0,40	9,80	47,00	451
<b>Итого за Полдник</b>		6,20	5,40	19,40	173,00	
<b>Ужин</b>						
Котлета рыбная / Биточек рыбный	1/70	7,64	1,36	11,54	68,17	271
Рагу овощное	1/150	3,09	19,11	9,11	66,0	143
Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0,04		10,14	41,43	412
Хлеб Пшеничный	1/30	4,4	1,8	38	94	
<b>Итого за ужин</b>		15,2	22,3	69	270	
<b>Итого за день</b>		55,6	61,2	237	1551	

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 ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная с молоком	1/200	5,09	6,02	23,30	167,90	182
Кофейный напиток с молоком	1/200	3,22	2,77	15,85	111,49	414
Батон	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0	
Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4	7
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		12,24	16,07	48,86	430	
<b>2 Завтрак</b>						
Яблоко	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00	87
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0,40	0,40	9,80	44,00	87
<b>Обед</b>						
Салат из соленых огурцов	1/50	0,43	2,04	1,97	27,46	21
Свекольник на м/к бульоне с мясом со сметаной	1/200/3	9,11	5,06	9,93	121,57	62
Печень по-строгановски	1/70	12,10	5,10	4,68	39,80	294
Макароны отварные	1/150	5,80	4,48	35,38	205,11	218
Компот из свежемороженых ягод	1/200	0,12	0,05	13,85	57,15	393
Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
<b>Итого за обед</b>		31,34	17,3	90,87	573	
<b>Полдник</b>						
Снежок	1/200	5,00	0,10	7,6	60,0	420
Булочка детская	1/50	4,2	6,0	35,0	155	449
<b>Итого за полдник</b>		9,2	6,1	42,6	215	
<b>Ужин</b>						
Сырники с молочным соусом	1/200/50	30,37	27,34	36,74	425,67	247
Чай с молоком	1/200	1,45	1,25	17,43	91,59	413
<b>Итого за Ужин</b>		32,32	28,59	54,17	517,26	
<b>Итого за день</b>		85,48	68,49	246,30	1779,14	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 гречневая молочная	1/200	3,3	6,28	17,65	155,65	199
Какао с молоком	1/200	4,46	3,55	23,85	156,83	416
Батон	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0	
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		9,37	14,16	51,21	426	
<b>2 Завтрак</b>						
Сок фруктовый	1/100	0,5	0,10	10,10	46,00	418
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0,5	0,10	10,10	46,00	
<b>Обед</b>						
Свекла тушеная	1\60	0,69	3,1	7,10	39,20	34
Рассольник на курином бульоне со сметаной	1/200/3	6,8	2,3	7,41	82,41	82
Запеканка картофельная с курицей	1/50/150	44,78	17,01	31,05	335,66	97
Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	15,5	120,6	394
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
Хлеб Ржаной	1\30	1,77	0,3	19,20	75	
<b>Итого за обед</b>		55,90	22,9	89,92	700	
<b>Полдник</b>						
Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	419
Печенье	1/50	3,50	5	37	201	
<b>Итого за полдник</b>		9,30	10	47	327	
<b>Ужин</b>						
Тефтели рыбные	1\70	7,64	1,36	11,54	68,17	276
Каша пшеничная	1/150	3,72	1,28	23,13	119,0	302
Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09	411
Хлеб Пшеничный	1\30	2,3	0,2	15	71	
<b>Итого за ужин</b>		13,6	2,9	57	290	
<b>Итого за день</b>		88,7	50,1	255	1789	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 ячневая молочн	1/200	4,51	1,91	29,44	152,83	199
Кофейный напиток с молоком	1/200	3,22	2,77	15,85	111,49	414
Батон	1/20	1,58	0,20	9,66	47,0	
Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4	7
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		11,66	11,96	55,00	415	
<b>2 Завтрак</b>						
Апельсин	1/100	0,60	0,14	15,00	66,00	87
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0,60	0,14	15,00	66,00	
<b>Обед</b>						
"Капуста припущенная "	1/50	0,78	1,64	2,95	30,2	21
Уха Волжская	1/200	13,54	4,04	26,76	157,89	600
Оладьи из печени	1/70	13,88	14,66	4,25	89,30	308
Макароны отварные с соусом красным	1/150/20	5,8	4,48	35,38	205,11	218
Компот из свежемороженых ягод	1/200	0,11	0,05	8,57	63	418
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	
<b>Итого за обед</b>		37,9	25,5	103,0	667	
<b>Полдник</b>						
Ряженка	1/200	5,55	6,33	7,92	116	69
Вафли	1/50	0,40	0,40	9,80	67,00	451
<b>Итого за полдник</b>		5,95	6,73	17,72	183,20	
<b>Ужин</b>						
Картофель тушеный с мясом	200	7,94	9,71	18,78	197,05	145
Чай с молоком	1/200	1,45	1,25	12,42	71,57	413
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
Хлеб Ржаной	1/30	1,4	0,4	15,4	75	
<b>Итого за ужин</b>		12,4	11,6	56,3	391	
<b>Итого за день</b>		68,5	55,9	247,0	1722	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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>						
Каша манная молочная	1/200	4,16	5,92	24	185	199
Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09	411
Батон	1/20	1,52	0,58	10,28	52,4	
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		5,71	10,63	42,36	336	
<b>2 Завтрак</b>						
Сок фруктовый	1/100	0,50	0,10	10	46	418
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0,50	0,10	10	46	
<b>Обед</b>						
Сельдь с луком	1/60	5,30	6,50	0,91	116,00	24
Щи из свежей капусты, картофеля на курином бульоне со сметаной	1/200/3	6,22	4,46	7,64	77,6	73
Жаркое по-домашнему с курицей	200	10,70	11,79	21,23	220,03	164
Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	15,5	120,6	394
Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
<b>Итого за обед</b>		26,28	23,4	70,34	656	
<b>Полдник</b>						
Напиток из шиповника	1/200	0,24	0,03	11,6	135,6	417
Булочка детская	1/50	4,2	6,0	35,0	155	449
<b>Итого за полдник</b>		4,4	6,0	46,6	291	
<b>Ужин</b>						
Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным	1/200/50	12,49	10,68	67	407	203
Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	419
<b>Итого за ужин</b>		18,3	16	76,2	533	
<b>Итого за день</b>		55,2	56	245,6	1862	



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	3,3	6,28	17,65	155,65	199
Какао с молоком	1/200	4,46	3,55	23,85	156,83	416
Батон	1/20	1,52	0,58	10,28	52,4	
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4	7
<b>Итого за завтрак</b>		11,63	17,49	51,83	468,3	
<b>2 Завтрак</b>						
Яблоко	1/100	0,40	0,40	9,80	47	418
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0,40	0,40	9,80	47	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с кукурузой	1/60	0,69	3,10	7,16	39,64	12
Суп картофельный с клецками и мясом	1/200	21,71	7,46	23,91	126,00	91
Голубцы ленивые	1/200	9,60	16,40	27,70	200,5	306
Компот из свежемороженных ягод	1/200	0,12	0,05	13,85	57,15	393
Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
<b>Итого за обед</b>		35,90	27,6	97,68	545	
<b>Полдник</b>						
Молоко	1/200	5,80	5,0	9,60	126,0	419
Булочка ванильная	1/50	4,21	2,98	20,39	83	450
<b>Итого за полдник</b>		10,01	7,98	29,99	209	
<b>Ужин</b>						
Рыбные фрикадельки запеченные с соусом белым	1/70/20	12,10	8,96	2,86	86,75	280
Картофельное пюре/ Картофель с молоком	1/150	7,66	2,86	6,00	72,30	339
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>		22,04	12,06	31,65	261,64	
<b>Итого за день</b>		79,98	55,83	245,60	1862,32	

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 Дружба молочная	1/200	5,59	6,12	27,36	187,37	199,00
Кофейный напиток с молоком	1/200	0,12	0,05	13,85	57,15	413
Батон	1/20	1,52	0,58	10,28	52,4	
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		7,26	10,88	51,54	364	
<b>2 Завтрак</b>						
Сок фруктовый	1/100	0,50	0,10	10,10	46,00	418,00
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0,50	0,10	10,10	46,00	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с зеленым горошком	1/60	0,87	1,45	5,05	28,54	24-
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	1/200	12,35	6,61	5,24	71,9	88
Рагу овощное с курицей	1/200	18,02	9,52	12,23	170,21	360
Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	15,5	120,6	394
Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
<b>Итого за обед</b>		35,80	18,2	63,08	513	
<b>Полдник</b>						
Снежок	1/200	5,1	5	20,3	148	420
Булочка домашняя	1/50	3,64	6,26	27,0	179,00	469
<b>Итого за полдник</b>		8,70	10,94	47,2	327,00	
<b>Ужин</b>						
Свекла тушеная	1/60	0,69	3,1	7,16	59,64	34
Омлет запеченный с картофелем	1/170	11,92	3,04	5,25	98,4	232
Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09	411
Хлеб Ржаной	1/20	2,1	0,4	14,4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1,52	0,2	9,84	47	
<b>Итого за ужин</b>		16,23	6,7	44,68	312	
<b>Итого за день</b>		68,49	46,8	216,61	1562	

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 геркулесовая молочная	1/200	5,17	6,93	27	210	199
Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0,04		10,14	41,43	412
Батон	1/20	1,52	0,58	10,28	52,4	
Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67	6
<b>Итого за завтрак</b>		6,76	11,64	47,47	371	
<b>2 Завтрак</b>						
Яблоко	1/100	0,75	0,15	15,15	69	87
<b>Итого за 2 завтрак</b>		0,75	0,15	15,15	69	
<b>Обед</b>						
Тушеная морковь с луком	1/60	0,98	1,09	5,8	36,76	42
Щи из свежей капусты, картофеля с мясом и сметаной	1/200/3	9,08	18,33	7,64	94,59	73
Гуляш из мяса	1/30/50	9,14	9,62	3,43	129,12	293
Пюре гороховое	1/150	5,78	2,54	24,00	240	306
Компот из свежемороженых ягод	1/200	0,12	0,05	13,85	57,15	393
Хлеб Ржаной	1/30	2,2	0,4	15,4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
<b>Итого за обед</b>		28,88	32,2	79,78	680	
<b>Полдник</b>						
Йогурт	1/200	10,00	6,40	17,00	190	419
Булочка детская	1/50	4,18	6	35	155	449
<b>Итого за полдник</b>		14,18	12	52	345	
<b>Ужин</b>						
"Капуста припущенная "	1/50	0,78	1,64	2,95	30,2	21
Картофель тушеный с овощами	1/150	11,06	2,06	8,95	99,93	144
Котлета рыбная / Биточек рыбный	1/70	7,64	1,36	11,54	68,17	271
Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	
Напиток из шиповника	1/200	0,24	0,1	13,36	135,6	417
<b>Итого за ужин</b>		571,12	5,4	46,46	380,9	
<b>Итого за день</b>		621,69	61,8	240,86	1845,4	
<b>Итого за 10 дней</b>		1251,64	560,7	2409,86	17561,1	