

Приложение 44

Утверждено:
приказом заведующей
МКДОУ д/с №4 «Геолог»
от 29.12.2023 г. № 73-од
_____ М.А.Зарукина

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

п. Жигалово
2023

Утверждаю:

М.А.Зарукина

МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецепту ры*
	г	г	г	г	Ккал	
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
Каша "Дружба"	150	4	4,4	18,1	126,7	54-16к
Чай фруктовый	200	3,4	2,6	11	81	54-21гн
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Итого за Завтрак	405	10,8	14,6	49	369,7	Пром.
Второй завтрак						
Яблоки	70	0,3	0,3	6,9	31,1	Пром.
Итого за второй завтрак	70	0,3	0,3	6,9	31,1	
Обед						
салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	41,8	29,5	12,8	84,1	54-24с
Гуляш из курицы	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г
Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5соус
Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-6хн
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за Обед	835	55,3	43,6	125,5	734,2	
Полдник						
Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	23,3	192,4	54-3в
Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6	54-23хн
Итого за полдник	250	2,7	10	35,5	291,2	
Итого за день	1490	74,4	68,5	285,4	1426,2	

Утверждаю: М.А.Зарукина
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецепт уры*
	г	г	г	г	Ккал	
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г
Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	54-1о
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
Итого за Завтрак	455	16,5	20	29,1	362,2	
Второй завтрак						
Груши	70	0,3	0,3	6,9	31,1	Пром.
Итого за Второй завтрак	70	0,3	0,3	6,9	31,1	
Обед						
Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	54-20з
Суп из овощей	200	1,4	1,1	8,1	55,5	54-17с
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156	54-8м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Итого за Обед	710	25,6	17,4	93,9	641,8	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13з
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2	Пром.
Итого за полдник	410	10,1	6,5	46,9	286,2	
Итого за день	1605	52,3	44,6	170,2	1386,1	

Утверждаю: М.А.Зарукина
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ
приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецепту ры*
	г	г	г	г	Ккал	
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	29	202,7	54-13к
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Сыр	5	1,2	1,5	0	17,9	Пром.
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Итого за завтрак	460	20,8	18,5	60,3	434,3	
Второй завтрак						
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
Итого за второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	41,8	29,5	12,8	84,1	54-24с
Капуста тушеная мясом птицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2	54-32м
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Итого за обед	400	58,1	36,3	48,5	351,9	
Полдник						
Крендель сахарный	60	4	7	30,2	200,1	54-16в
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
Итого за полдник	260	5,6	8,1	38,9	251	
Итого за день	1300	62,4	52,7	105,2	1326,5	

Утверждаю:
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

М.А.Зарукина

МЕНЮ приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецепт уры*
	г	г	г	г	Ккал	
четверг, 1 неделя						
Завтрак						
Омлет с сыром	150	19	25,4	3	316	54-4о
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Итого за завтрак	390	36,7	32,8	24,3	478,5	
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за второй завтрак	200	0,6	0,2	15,2	65,3	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
Суп с рыбными консервами сайра	100	33,8	29,5	15,9	79,2	54-27с
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-3г
Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156	54-8м
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за обед	640	57,1	50,8	97,1	687,8	
Полдник						
Сырники	100	19,6	5,6	20,7	212,7	54-6т
Сырники	100	19,6	5,7	20,7	212,7	54-6т
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Итого за полдник	300	19,7	5,6	27,1	238,8	
Итого за день	1530	92,6	81,9	163,9	1470,4	

Утверждаю: М.А.Зарукина
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ
приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецепту ры*
	г	г	г	г	Ккал	
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2	4-19к
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Сыр	5	1,2	1,5	0	17,9	Пром.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3г
Итого за завтрак	465	10,7	13,6	46,2	350,6	
Второй завтрак						
Бананы	60	1,1	0,4	14,7	66,2	Пром
Итого за второй завтрак	60	1,1	0,4	14,7	66,2	
Обед						
Овощи в нарезке огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
Свекольник	200	4,6	2,6	10,8	85,7	54-23с
Плов с курицей	150	20,5	6,1	24,9	236	5412м
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	27,9	Пром.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед	660	29,7	9,2	78,5	509,4	54-42м
Полдник						
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Итого за полдник	350	29,8	21,2	28,1	327,3	
Итого за день	1380	47,8	43,9	196,1	1253,5	

Утверждаю: М.А.Зарукина
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ
приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецепту ры*
	г	г	г	г	Ккал	
Понедельник 2 неделя						
Завтрак						
Картофельный пудинг	150	5	8	26	198	54-26г
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Масло	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Итого за завтрак	410	8,8	15,6	54	394,7	
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за второй завтрак	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
Рассольник "ленинград"	150	3,6	4,3	10,2	94,2	
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Итого за обед	690	38,7	38	80,3	692,9	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
Итого за полдник	260	6,5	3,8	40,9	223,8	
Итого за день	1560	54,6	57,6	190,4	1376,7	

Утверждаю: М.А.Зарукина
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецепт уры*
	г	г	г	г	Ккал	
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4,1	21,5	138,4	54-21к
Масло	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	Пром.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54- 23гн
Итого за Завтрак	430	11,5	14,6	67,4	447,3	
Второй завтрак						
Снежок	120	3,2	3	13	91,8	Пром.
Итого за Второй завтрак	120	3,2	3	13	91,8	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,7	2,2	15,5	100,8	54-24с
Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,6	54-10м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54- 12хн
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Итого за Обед	600	25,3	54,3	66,8	540,9	
Полдник						
кексы"здоровье"	50	2,5	9,9	23,3	192,4	54-3в
Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6	54- 23хн
Итого за полдник	250	2,7	10	35,5	243	
Итого за день	1400	42,7	81,9	182,7	1323	

Утверждаю: М.А.Зарукина
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецепту ры*
	г	г	г	г	Ккал	
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4гн
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Сыр	5	1,2	1,5	0	17,9	Пром.
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
Итого за завтрак	410	17,4	19,1	66,9	507,7	
Второй завтрак						
Груша	70	0,3	0,2	7,2	31,9	Пром.
Итого за Второй завтрак	70	0,3	0,2	7,2	31,9	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	Пром.
Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	
Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,5	54-1м
Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11гн
Соус сметанный	100	1,5	8,2	3,2	92,9	54-1соус
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Итого за обед	840	28,3	33,5	87,1	764,1	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Итого за полдник	260	3,8	1,7	45,3	211,5	
Итого за день	1580	49,7	54,5	206,5	1483,3	

Утверждаю: М.А.Зарукина
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецепт уры*
	г	г	г	г	Ккал	
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
Омлет с сыром	150	19	25,4	3	316	Пром.
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Итого за Завтрак	400	38,4	25,8	30,9	446,6	
Второй завтрак						
Банан	70	1,1	0,4	14,7	66,2	Пром.
Итого за Второй завтрак	70	1,1	0,4	14,7	66,2	
Обед						
Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	54-20з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,7	110,4	54-2с
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,3	54-16м
Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6	54-23хн
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
Итого за Обед	710	23,4	22,5	85,3	663	
Полдник						
Кекс "столичный"	50	2,7	8,3	24	181,8	54-4в
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Итого за полдник	250	2,8	8,3	30,4	207,9	
Итого за день	1430	68,7	58,5	161,7	1383,7	

Утверждаю: М.А.Зарукина
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецепт уры*
	г	г	г	г	Ккал	
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
Каша жидкая молочная пшеничная	150	4,4	4,7	20,4	142	54-27к
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,2	1,5	0	17,9	Пром.
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Итого за завтрак	415	9,4	13,8	48,4	356,6	
Второй завтрак						
Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91,6	Про м.
Итого за Второй завтрак	180	5,2	4,5	7,6	91,6	Пром.
Обед						
Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Суп с рыбными консервами(сайра)	100	33,8	29,5	15,9	79,2	54-27с
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Итого за обед	640	57,6	48,1	85,9	623,5	
Ватрушка творожная	50	8,3	10,4	15	185,7	54-1в
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Итого за полдник	250	8,4	10,4	21,4	211,8	
Итого за день	1485	77,6	76,8	163,3	1283,5	

Утверждаю: М.А.Зарукина
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ
приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецепту ры*
	г	г	г	г	Ккал	
Понедельник, 3 неделя						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,8	134,2	54-19к
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,2	1,5	0	17,9	Пром.
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за завтрак	465	10,7	13,6	46,1	350,6	
Второй завтрак						
Банан	70	1,1	0,4	14,7	66,2	Пром.
Итого за Второй завтрак	70	1,1	0,4	14,7	66,2	
Обед						
Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,3	54-32з
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,9	2,2	15,5	100,8	54-24с
Плов с курицей	150	20,5	6,1	24,9	236	54-12м
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Итого за обед	660	30,9	8,8	72,4	487,7	
Полдник						
Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3	Пром.
Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6	54-23гн
Итого за полдник	240	3,2	4	42	216,9	
Итого за день	1435	45,1	26,7	167,4	1121,4	

Утверждаю: М.А.Зарукина
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецептур ы*
	г	г	г	г	Ккал	
Вторник, 3 неделя						
Завтрак						
Каша "дружба"	150	4	4,4	18,1	126,7	54-16к
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Итого за завтрак	410	7,8	12	46,1	323,4	
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	15,2	65,3	
Обед						
Щи со свежей капустой со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с
Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
Тефтели паровые из говядины	80	10,9	9,5	6,7	156	54-8м
Соус сметанный натуральный	100	2,9	16,5	6,6	186,1	54-4соус
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед	780	25,8	37,2	80,1	759,2	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Итого за полдник	260	5	2,7	38,6	199	
Итого за день	1650	39,2	52,1	180	1346,9	

Утверждаю: М.А.Зарукина
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецепту ры*
	г	г	г	г	Ккал	
Среда, 3 неделя						
Завтрак						
Омлет с сыром	150	19	25,4	3	316	54-4о
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
Итого за завтрак	410	27,9	29,6	40,4	537,9	
Второй завтрак						
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за второй завтрак	200	0,3	0	6,7	27,9	
Обед						
Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
Рассольник "Ленинград"	150	3,6	4,3	10,2	94,2	
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	
Печень говяжья по- строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,3	54-16м
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-21гн
Итого за обед	690	27,3	22,5	82,3	642,2	
Полдник						
Кекс творожный	50	5,8	7,6	21	176,1	54-5в
Кисель из смородины	150	0,2	0,1	9,2	37,9	54-23хн
Итого за полдник	200	6	7,7	30,2	214	
Итого за день	1500	61,5	59,8	159,6	1422	

Утверждаю: М.А.Зарукина
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецептур ы*
	г	г	г	г	Ккал	
Четверг, 3 неделя						
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-19з
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
Итого за завтрак	410	16,6	17,5	70,2	504,7	
Второй завтрак						
Банан	70	1,1	0,4	14,7	66,2	Пром.
Итого за второй завтрак	70	1,1	0,4	14,7	66,2	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,6	15,5	100,8	54-24с
Капуста тушеная с мясом птицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2	54-32м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Итого за обед	660	23,1	15,3	70,8	509,2	
Полдник						
Крендель сахарный	60	4	7	30,2	200,1	54-16в
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
Итого за полдник	260	2	1,8	38,9	251	
Итого за день	1400	42,8	35	194,6	1331,1	

Утверждаю: М.А.Зарукина
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ
приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецепту ры*
	г	г	г	г	Ккал	
Пятница, 3 неделя						
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	29	202,7	54-13к
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Итого за завтрак	230	10	14,5	57	399,4	
Второй завтрак						
Сок вишневый	180	1,3	0,4	20,5	90,4	Пром.
Итого за второй завтрак	180	1,3	0,4	20,5	90,4	
Обед						
Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,7	
Суп с рыбными консервами(горбуша)	200	7,9	3,9	12,4	115,6	54-12с
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,5	54-1м
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед	740	30,2	24,3	93	711,1	
Полдник						
Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2	Пром.
Итого за полдник	150	5,1	3,8	8,3	87,2	
Итого за день	1300	46,6	43	178,8	1288,1	

Утверждаю: М.А.Зарукина
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецепт уры*
	г	г	г	г	Ккал	
Понедельник, 4 неделя						
Завтрак						
Картофельный пудинг	150	5	8	26	198	54-26г
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54- 23гн
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Итого за завтрак	410	12,5	18,5	58,9	454,6	
Второй завтрак						
Яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1	Пром.
Итого за второй завтрак	70	0,3	0,3	6,9	31,1	
Обед						
Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,3	54-32з
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,7	2,2	15,5	100,8	54-24с
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156	54-8м
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Итого за обед	740	28,8	18,5	103,6	696,3	
Полдник						
Коржик молочный	40	2,6	4	21	129,9	54-2в
Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6	54- 23хн
Итого за полдник	240	2,8	4,1	33,2	180,5	
Итого за день	1460	44,4	41,4	202,6	1362,5	

Утверждаю: М.А.Зарукина
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ
приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецепту ры*
	г	г	г	г	Ккал	
Вторник, 4 неделя						
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	29	202,7	54-13к
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,2	1,5	0	17,9	Пром.
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Итого за завтрак	415	11,2	16	57	417,3	
Второй завтрак						
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за второй завтрак	200	0,3	0	6,7	27,9	
Обед						
Суп из овощей	200	1,4	1,9	8,1	55,5	54-17с
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
Котлета рыбная (минтай)	80	11,2	2,1	6,9	91,4	54-3р
Соус сметанный натуральный	100	2,9	16,5	6,6	186,1	54- 4соус
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Итого за обед	780	22,9	25,7	86	667,1	
Полдник						
Кекс "здоровье"	50	2,5	9,9	23,3	192,4	54-3в
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Итого за полдник	250	2,6	9,9	29,7	218,5	
Итого за день	1645	37	51,6	179,4	1330,8	

Утверждаю: М.А.Зарукина
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецептуры *
	г	г	г	г	Ккал	
Среда, 4 неделя						
Завтрак						
Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,4	54-28к
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2гн
Итого за завтрак	410	7,8	11,7	49,5	335,1	
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за второй завтрак	200	0,6	0,2	15,2	65,3	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	13	52,3	54-1хн
Итого за обед	740	31,3	29,1	93	758	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
Итого за полдник	260	5,3	2,8	47,6	236,3	
итого за день	1610	45	43,8	205,3	1394,7	

Утверждаю: М.А.Зарукина
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ
приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецепту ры*
	г	г	г	г	Ккал	
Четверг, 4 неделя						
Завтрак						
Омлет с сыром	150	19	25,4	3	316	54-4о
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2ГН
Итого за завтрак	410	22,8	33	31	512,7	
Второй завтрак						
Груша	70	0,3	0,2	7,2	31,9	Пром.
Итого за второй завтрак	70	0,3	0,2	7,2	31,9	
Обед						
Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	54-20з
Суп с рыбными консервами (сайра)	100	33,8	29,5	15,9	79,2	54-27с
Запеканка картофельная с говядиной	150	17,7	17,4	19,8	306,5	54-17м
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2ГН
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Итого за обед	430	56,1	47,4	65,4	527,4	
Полдник						
Сырники	100	19,6	5,7	20,7	212,7	54-6т
Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1	54-2ГН
Итого за полдник	300	19,7	5,7	27,1	238,8	
Итого за день	1210	98,9	86,3	130,7	1310,8	

Утверждаю: М.А.Зарукина
МКДОУ д/с № 4 «Геолог»

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2,3 до 7 (8) лет, время пребывания детей 10,5 часов

Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	№ рецептур ы*
	г	г	г	г	Ккал	
Пятница, 4 неделя						
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3гн
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
Итого за завтрак	410	16,2	18	62,8	478,7	
Второй завтрак						
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
Итого за второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	
Обед						
Борш с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед	680	30,6	25,5	90,6	715,2	
Полдник						
Йогурт	150	5,1	3,8	8,3	87,2	Пром.
Итого за полдник	150	5,1	3,8	8,3	87,2	
Итого за день	1440	53,9	47,5	181,9	1367,7	

1. Для приготовления первых, вторых блюд и гарниров используется йодированная соль.
2. При приготовлении напитков проводится витаминизация (аскорбиновая кислота)
3. Мясо птицы, мясо говядины используется охлажденное.
4. Замена пищевой продукции, с учетом их пищевой ценности, производится, согласно Приложения 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При составлении примерного двадцатидневного меню было использовано:

Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях.

1. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун, Г.В. Яновская); ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, В.В. Сарычев), ФГБОУ ВО Северный государственный медицинский университет» (Г.Н. Дегтева, Шепелева О.А.), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон), БДОУ г. Омска «Детский сад №259 общеразвивающего вида» (О.П. Дикунова).