ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:

518A8E070E2D83C0D9CE32FF7EAD3ACD Владелец: Овечкина Светлана Степановна Действителен: с 07.03.2023 до 30.05.2024

06-организация питания

Дело 06-10

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 257» ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 года

Утверждаю: Заведующая Ов

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 г МАДОУ "Детский сад №257"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Bec	Пищев	ые веще	ества, г	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	ж	У		
	неделя 1 день 1						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	150	2,40	4,94	21,71	148,88	90/1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,59	2,61	11,03	77,96	286/5
	Батон нарезной с маслом	38	2,37	6,70	15,13	130,33	1/5
,	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	368	7,4	14	50	357	
ОБЕД							
	Лук репчатый порционно	30	0,42	0,06	2,46	12,06	19/1
	Суп Рыбный из консервы	150	1,5	3,63	7,75	74,71	133/5
	Каша перловая рассыпчатая	120	2,5	2,46	16,77	98,51	297/5
	Биточки из мяса говядины.	60	10,7	9,42	4,87	156,09	451/5
	Соус томатный	20	0,42	0,03	2,97	13,86	228/1
	Соки фруктовые.	180	0,50		12,00	50,00	399/4
	Хлеб "Столичный"	25	1,75	0,30	11,45	55,50	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	14,67	74,28	10
	итого за обед	615	20	17	75	535	
полдник							
	Булочка молочная	50	3,92	2,60	27,08	142,41	479/4
	Снежок	170	3,59	4,25	18,36	130,05	0
	итого за полдник	220	7,5	7	47	272	
УЖИН							
	Запеканка капустная с маслом	150	2,54	5,42	7,73	93,83	287/5
	Соус белый основной	30	0,12	0,74	0,77	10,19	590/5
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,42	213/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	14,67	74,28	10
	Чай с лимоном и сахаром	170	0,05	0,01	7,15	28,83	284/5
	итого за ужин	400	7,5	9	31	239	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1603	42	47	203	1403	

Утверждаю: Заведующая Овечкин

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 г МАДОУ "Детский сад №257"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Bec	Пищевы	не веще	ества,г	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептурь
			Б	ж	У		
The state of the s	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		WIII SERVICE				
ЗАВТРАК							
	Пудинг из творога с рисом	130	9,0	5,61	8,04	167,83	127/1
	Соус молочный к блюдам	30	0,8	1,54	2,90	28,74	219/1
	Какао с молоком.	180	2,2	2,39	9,38	68,12	248/1
	Бутерброд с маслом	28	1,4	6,28	9,88	102,39	1/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	368	10	17	39	367	
ОБЕД	(8)						
	Морковь отварная/ овощи	30	0,39	0,03	2,07	10,11	562/5
	свежие.						
	Борщ из свежей капусты на	150	2,3	6,08	14,40	121,72	25/1
	мясном бульоне						
	Макароны, отварные с овощами	120	3,6	2,59	22,88	129,45	125/5
	Гуляш из отварного мяса	60	8,6	7,94	3,82	137,35	277/4
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5		6,02	27,47	241/1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,48	9,78	49,52	10
	Хлеб "Столичный"	25	1,5	0,30	11,45	55,50	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	15	17	79	531	
полдник							
	Пирожки печеные с печенью.	50	5,3	3,64	20,23	145,24	738/5
	Молоко кипяченое	170	4,9	5,44	7,99	100,64	255/1
	итого за полдник	220	12	9	38	246	
ужин							
	• Свекла, тушеная с яблоками /	150	2,08	0,87	13,87	71,52	197/2
	курагой						
	Соус белый основной	30	0,12	0,74	0,77	10,19	590/5
	Яйца вареные	20	1,54	2,30	0,14	31,42	213/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,78	49,52	10
	Соки фруктовые.	180	0,50		12,00	50,00	399/4
	итого за ужин	400	6	4	47	213	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1543	42	47	203	1357	

Утверждаю: Заведующая______

Овечкина С.С.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 г МАДОУ "Детский сад №257"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Энергет. Пищевые вещества,г No Bec Прием ценность блюда Наименование рецептуры пищи Б Ж У (ккал) НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 **3ABTPAK** 7/4 27,57 8 2.10 2.13 Сыр (порциями) 302/5 127,77 150 4,08 4,18 18,46 Каша ячневая молочная вязкая 253/1 73.22 2,36 2,35 10,65 150 Кофейный напиток с молоком. 1/5 1,57 4,83 9,86 89,17 28 Бутерброд с маслом 13,23 55,08 135 0,54 Фрукты 471 10 13 54 373 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД 19/1 0,06 2,46 12,06 0,42 30 Лук репчатый порционно 34/1 4,72 13,36 103,99 160 2,01 Суп "Свекольник" со сметаной. 330/5 14,89 109,23 2,78 120 4.1 Бобовые отварные (горох) 111,31 159/1 6,74 6,28 2,96 .60 Кнели из говядины 78,65 521n/2 19,01 0.58 0,03 150 Кисель из кураги 49,52 10 20 1,52 0,48 9,78 Хлеб пшеничный 0 55,50 1,75 0.30 11,45 Хлеб "Столичный" 25 77 520 14 18 565 ИТОГО ЗА ОБЕД полдник 155,82 746/5 3,81 4.11 25.96 50 Пирог с повидлом 0 5,44 170 5,50 5,95 106,76 Йогурт питьевой 34 263 10 220 9,3 ИТОГО ЗА ПОЛДНИК **УЖИН** 203/5 17,96 97,70 2,22 1,89 Картофель запеченный с маслом 145 69,05 89/5 5,5 3,85 0,82 55 • Сельдь с луком 10 49,52 20 1,52 0,48 9,78 Хлеб пшеничный 7,15 28,83 284/5 0,01 180 0,05 Чай с лимоном и сахаром 400 9,2 6 38 245 ИТОГО ЗА УЖИН 203 1401 ИТОГО ЗА З ДЕНЬ 1656 42 47

Утверждаю: Заведующая

Овечкина С.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 г МАДОУ "Детский сад №257"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Bec	Пищев	ые вещ	ества,г	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	ж	У		
	неделя 1 день 4						
ЗАВТРАК							
	Сыр (порциями)	8	1,58	1,60		20,68	7/4
	Каша пшенная молочная жидкая	140	4,70	4,92	18,23	135,99	96/1
	Какао с молоком.	160	2,56	2,71	9,85	74,04	248/1
	Бутерброд с маслом	26	1,57	4,83	9,86	89,17	1/5
	Фрукты	135	0,54		13,23	55,08	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	469	9	14	53	375	
ОБЕД							
	Свекла отварная/ овощи свежие.	30	0,61	0,04	3,60	17,22	562/5
	Суп картофельный с бобовыми	150	4,69	3,93	21,49	140,17	62/5
	и гренками на мясном бульоне.						
	Запеканка из печени с рисом	60	11,83	4,29	7,60	116,29	294/4
	Пюре картофельное (гарнир)	120	3,01	4,02	20,55	130,44	321/4
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,69		6,02	26,81	241/1
	Хлеб "Столичный"	25	1,75	0,30	11,45	55,50	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	18	14	75	486	
полдник							
	Печенье/пряник/вафли	40	3,00	4,72	26,00	158,48	0
	Соки фруктовые.	180	0,5		20,40	85,00	399/4
	итого за полдник	220	3,5	5	48	243	
ужин							
	Омлет натуральный	150	5,45	8,52	3,16	119,12	307⊓/2
	Икра кабачковая	50	0,95		3,85	19,20	0
	Молоко кипяченое	180	4,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,78	49,52	10
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	12	15	27	294	
х н	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1624	42	47	203	1399	

Утверждаю: Заведующая Овечкина С.С. Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 г МАДОУ "Детский сад №257"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Энергет. Пищевые вещества,г No Bec ценность Прием Наименование блюда рецептуры X Б (ккал) пиши НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 **3ABTPAK** 18,77 272n/2 144,87 5,72 4.57 130 Каша Геркулесовая молочная жидкая 253/1 2,34 10,33 71,56 2.29 150 Кофейный напиток с молоком. 1/5 89.17 4,83 9,86 1,57 26 Бутерброд с маслом 12,25 51,00 0.50 125 Фрукты 36 9 13 51 431 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД 562/5 10,11 2,07 0.39 0,03 30 Морковь отварная/ овощи свежие. 37/1 122,98 15,16 2,87 5,65 150 Суп картофельный с клецками на курином бульоне. 440/5 184,23 6,49 10.6 8,40 180 Курица, тушенная с капустой 383/4 40,18 10,01 150 0,04 Кисель из варенья. 55,50 0.30 11,45 25 1,75 Хлеб "Столичный" 10 49,52 9,78 0,48 20 1,52 Хлеб пшеничный 463 15 59 16,8 555 ИТОГО ЗА ОБЕД полдник 479/4 140,97 3,27 23.76 2,14 50 Булочка молочная 255/1 100,64 5,44 7,99 170 3,93 Молоко кипяченое 35 242 9 6 220 итого за полдник ужин 388/5 132,21 8,35 5,33 5,26 60 Котлеты или биточки рыбные 321/4 124,65 19,48 2.83 3,94 120 Пюре картофельное (гарнир) 590/5 10,19 0,77 0,74 30 0.12 Соус белый основной 398/4 62,26 14,78 0.17 0.41 180 Напиток из плодов шиповника 49,52 10 9,78 1,52 0,48 20 Хлеб пшеничный 379 10 57 10 410 ИТОГО ЗА УЖИН 1440 203 47 42 1616 ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ

Утверждаю: Заведующая_

Овечкина С.С

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 г МАДОУ "Детский сад №257"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Bec	Пищев	ые вещ	ества, г	Энергет. - ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	ж	У		
	неделя 2 день 1						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	1,5	4,80	19,67	136,07	98/1
	Какао с молоком.	180	2,5	3,03	11,32	83,95	248/1
	Батон нарезной с маслом	38	2,3	6,70	19,13	130,33	1/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	368	6,3	14	50	350	
ОБЕД							
	Лук репчатый порционно	30	0,42	0,06	2,46	12,06	19/1
	Щи из свежей капусты на	150	1,66	4,99	9,42	89,22	56/1
	мясном бульоне со сметаной.						
	Каша гречневая рассыпчатая	120	2,80	3,17	17,17	112,38	186/1
	Биточки паровые	60	10,90	8,39	4,38	144,63	289/4
	Соус томатный	20	0,40	0,75	2,37	17,80	228/1
	Компот из смеси сухофруктов	160	0,23		6,00	24,90	241/1
	Хлеб "Столичный"	20	1,40	0,24	9,16	44,40	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	14,67	74,28	10
	итого за обед	590	20	17	70	520	
полдник							
	Плюшка новомосковская	50	4,7	3,62	33	168,60	87/5
	Молоко кипяченое	170	4,3	4,44	8	100,64	255/1
	итого за полдник	220	9	8	41	269	
УЖИН							
	Рагу из овощей	150	1,90	3,05	16,92	115,65	77/1
•	Яйцо вареное	40	4,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Хлеб пшеничный	30	1,28	0,72	14,67	74,28	10
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	282/5
	итого за ужин	400	7	8	42	277	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1578	42	47	203	1416	

Утверждаю:

Заведующая Овечкина С.С.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 г МАДОУ "Детский сад №257"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Энергет. Пищевые вещества, г No Bec ценность Прием Наименование блюда рецептуры Ж (ккал) пищи НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2 **3ABTPAK** 272п/2 155,44 20.62 5,91 150 2.94 Каша Геркулесовая молочная жидкая 286/5 75,00 10.80 2.45 180 2,45 Кофейный напиток на молоке 1/5 89,17 4,83 9,86 26 1,57 Бутерброд с маслом 306/2 31,42 2,30 0.14 20 2,54 Яйцо вареное 351 9 15 42 376 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК ОБЕД 562/5 2.64 12,63 0,03 0,45 30 Свекла отварная/ овощи свежие. 148п/2 14,07 108,24 3,49 4,22 160 Суп фасолевый со сметаной. 440/2 14,73 96,10 2,91 2,77 120 Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной) 140,62 174/1 8,13 4,40 60 12,48 Тефтели из говядины с рисом (ежики) 50.00 399/4 12,00 0,50 180 Соки фруктовые. 0 55,50 1,75 0,30 11,45 25 Хлеб "Столичный" 49,52 10 9,78 1.52 0,48 20 Хлеб пшеничный 513 18 70 595 20 ИТОГО ЗА ОБЕД полдник 165,83 746/5 25,62 7.23 5.90 50 Пирог с рыбными консервами 0 130,05 4,25 18,36 170 3,59 Снежок 44 296 10 220 итого за полдник ужин 304/2 152,10 24.71 3,45 3.51 150 Макаронные изделия, запеченные с сыром 0 3,85 19.20 0,95 50 Икра кабачковая 10 9,78 49,52 1,52 0,48 20 Хлеб пшеничный 284/5 7.16 28,83 0,05 0,01 180 Чай с лимоном и сахаром 250 47 6 4 400 ИТОГО ЗА УЖИН 1409 203 47 42 1591 **ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 г МАДОУ "Детский сад №257"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Па Наименование блюда	Bec	Пищев	ые веще	ства,г	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептурь
			Б	ж	У		
1000	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
3ABTPAK							
een torcellern, wycoen	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13		27,57	7/4
	Каша манная молочная жидкая	150	2,82	3,57	19,96	127,24	90/1
	Какао с молоком.	150	1,27	2,39	9,38	68,12	248/1
	Бутерброд с маслом	28	1,58	6,28	9,88	102,39	1/5
	Фрукты	125	0,50		12,25	51,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	461	8	13	57	376	
ОБЕД							
	Морковь отварная/ овощи	30	0,39	0,03	2,07	10,11	562/5
	свежие.						
	Суп с зеленым горошком и	150	2,07	5,37	9,28	93,66	68/4
	яйцом на курином бульоне.						
	Плов из курицы	180	7,4	10,53	20,43	218,19	492/5
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,86		7,02	31,51	241/1
	Хлеб "Столичный"	25	1,75	0,30	11,45	55,50	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,78	49,52	10
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	13	16	66	458	
полдник							*
	Сырники из творога.	60	8,65	5,11	12,91	154,68	294/5
	Молоко кипяченое	170	4,93	5,44	7,99	100,64	255/1
	итого за полдник	230	14	10	27	255	
ужин							
	Икра свекольная	150	2,49	3,91	14,43	102,68	78/5
	Соус белый основной	30	0,13	2,19	0,80	23,41	590/5
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,42	306/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,78	49,52	10
	Сок	180	0,90		21,60	90,00	0
	итого за ужин	400	7	8	53	297	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1646	42	47	203	1387	

Утверждаю: Заведующая

Овечкина С.С.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 г МАДОУ "Детский сад №257"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Энергет. Пищевые вещества, г Прием Bec No ценность Наименование блюда пищи Б Ж У рецептуры (ккал) НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 **3ABTPAK** Запеканка из творога 140 8,1 6,36 8,74 164,76 117/1 Соус молочный сладкий 20 0,66 1,01 2,01 19,81 224/1 Кофейный напиток на молоке 150 2,45 2,45 10,80 75,00 286/5 Бутерброд с маслом 26 9,86 1/5 1,57 4,83 89,17 Фрукты 125 0,50 12,25 51,00 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 461 13 15 47 400 ОБЕД Лук репчатый порционно 30 0,42 0,06 2,46 12,06 19/1 Суп "Рассольник" со сметаной 12,60 89,16 138/2 150 1,87 3,48 на мясном бульоне. Картофельное пюре 120 3,20 3,34 22,17 131,51 206/1 5,22 Печень по-строгановски 60 8,9 5,68 121,29 431/5 Кисель из кураги 150 0,03 16,02 66,67 521n/2 0,58 Хлеб пшеничный 20 1.52 0.48 9.78 49,52 10 Хлеб "Столичный" 0 25 1,75 0,30 11,45 55,50 ИТОГО ЗА ОБЕД 555 15 15 83 526 полдник 100,64 255/1 Молоко кипяченое 170 4,3 5,44 7,99 Печенье/пряник/вафли 40 3,00 4,72 26,00 158,48 0 итого за полдник 210 7 10 36 259 УЖИН Пудинг из моркови 75/1 150 2,53 4,15 14,04 107,51 Соус из варенья 30 0.03 0,02 4.13 16,78 217/1 Яйцо вареное 20 2,54 2,30 0.14 306/2 31,42 Чай с сахаром 180 6,01 24,01 282/5 Хлеб пшеничный 20 0,48 10 1,52 9,78 49,52 ИТОГО ЗА УЖИН 400 7 7 37 229 ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ 1626 42 47 203 1414

Утверждаю: Заведующая Овечкина С.С. Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 г МАДОУ "Детский сад №257"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Пищевые вещества, г Энергет. No Bec Прием ценность Наименование блюда пищи Б рецептуры (ккал) НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 **3ABTPAK** 8 1,10 2,13 27,57 7/4 Сыр (порциями) 17,04 84/1 150 2.82 5.08 129,15 Каша "Дружба" 150 2,14 3,35 10,79 85,88 248/1 Какао с молоком. 1/5 26 1,57 4.83 9.86 89,17 Бутерброд с маслом 120 0.48 0.48 11,76 53.28 Фрукты яблоко/груша/банан 385 ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 454 7 12 49 ОБЕД 562/5 0,51 0,04 2,69 13.14 Морковь отварная/ овощи 30 свежие. 150 3,00 4,83 20,45 137,24 63/1/5 Суп картофельный с гренками на курином бульоне. 200/1 54,97 Капуста тушеная 120 2,35 1,48 8,07 174/1 164,80 14,72 9.14 5.93 Тефтели из говядины с рисом 60 (ежики) 453n/2 15,73 20 0,31 1.02 1,33 Соус сметанный с томатом 241/1 35.51 150 0.86 8,01 Компот из смеси сухофруктов 0 55,50 25 1,75 0,30 11,45 Хлеб "Столичный" ИТОГО ЗА ОБЕД 555 20 17 84 477 полдник 50 3.50 3.99 24.60 152,20 738/5 Пирожки печеные с картофелем 255/1 3,93 5,44 7,99 100,64 170 Молоко кипяченое 253 220 7 9 33 итого за полдник УЖИН 142/1 14,3 163,43 150 8,58 8,42 Рыба, запеченная с яйцом 5,4 19,20 0 Икра кабачковая 50 0,95 10 20 1,52 0,48 9,78 49,52 Хлеб пшеничный 284/5 Чай с лимоном и сахаром 180 0.05 0,01 7,15 28,83 261 ИТОГО ЗА УЖИН 400 11 9 37 1629 42 47 203 1376 ИТОГО ЗА ДЕНЬ 14001 16112 420 470 2030 ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД 42 47 203 1400 СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД 1611

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;

2 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год. Под редакцией А.Я.Перевалова.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011

5 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.

13