Утверждаю

Шаповалов М.Н._____

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на осенне-зимний период
для МБДОУ Чертковский детский сад № 3 (от 3-7 лет)
Чертковский район

Согласовано :

Заведующий МБДОУ Чертковский детский сад № 3

(Ф.И.О) Вербицкая И.Н.

07.11._____**2022-2023г**

Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждения Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

Л Шаповалов М.Н.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 3-7лет

Рацион: Чертково детский сад с 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой(гречневый).	200	5,97	5,48	17,08	142,2	101
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	414
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Итого за Завтрак		435	11,5	12,69	48,05	367,51	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	200	1	0,2	20,2	84,44	418
Итого за Завтрак 2		200	1	0,2	20,2	84,44	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	200	4,49	2,42	12,53	89,8	90
	Плов из птицы.	150/80	22,23	18,62	39,09	412,9	321
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	60	1,02	3	5,07	51,42	47
	Компот из свежих плодов..(яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	390
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		740	33,46	26,46	112,39	835,72	
Полдник							
	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,8	6,41	14,99	128,85	362
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Чай с сахаром (№410)	200	0,06	0,02	10,52	42,11	410
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Итого за Полдник		420	10,26	11,93	40,73	325,16	
Итого за день		1 795	56,22	51,28	221,37	1612,83	

(лист 2)

Рацион: Чертково детский сад с 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	101
	Какао с молоком.	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
Итого за Завтрак		445	14,68	16,95	50,52	427,89	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,45	3,93	10,19	82	63
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	540
	Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе)	80/40	20,95	20,44	14,27	326,09	282
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	150	3,06	4,8	20,44	137,25	339
	Винегрет овощной .	60	0,82	3,71	5,06	56,88	46
	Кисель из сухофруктов	200	0,23		35,27	142,2	397
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		790	32,33	36,64	117,41	944,62	
Полдник							
	Булочка «Российская» .	80	5,33	6,01	49,01	271,7	430
	Фругурт кисло-молочный напиток.	200	12	4	16	212	386
Итого за Полдник		280	17,33	10,01	65,01	483,7	
Итого за день		1 615	64,74	64	242,74	1900,21	

(лист 3)

Рацион: Чертково детский сад с 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	413
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Итого за Завтрак		435	11,21	16,71	61,3	457,11	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	200	1	0,2	20,2	84,44	418
Итого за Завтрак 2		200	1	0,2	20,2	84,44	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	87
	Жаркое по домашнему	150/80	28,78	7,81	22,95	277,05	292
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70
	Компот из сушеных фруктов.	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		740	39,41	14,31	134,6	831,85	
Полдник							
	Ватрушки с повидлом	80	5,1	3,41	50,42	253,71	441
	Кисель молочный.	200	4,2	3,73	30,25	171,4	402
Итого за Полдник		280	9,3	7,14	80,67	425,11	
Итого за день		1 655	60,92	38,36	296,77	1798,51	

(лист 4)

Рацион: Чертково детский сад с 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	200	5,8	5,48	18,57	146,8	101
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	414
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
Итого за Завтрак		445	13,65	15,64	49,54	408,16	
Завтрак 2							
	Фрукты или ягоды свежие. (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
Итого за Завтрак 2		100	1,5	0,5	21	96	
Обед							
	Суп картофельный с крупой ячненвый.	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	80/40	14,1	8,21	2,91	142,5	266
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	150	59,28	64,82	265,65	1883,5	330
	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	75
	Кисель из яблок свежих.	200	0,13	0,12	29,17	120,13	352
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		780	81,63	82,24	346,61	2469,86	
Полдник							
	Сырники из творога(с повидлом)	150/10	24,92	16,89	15,2	374,4	245
	Молоко кипяченое.	200	6,09	5,42	10,08	113,33	419
Итого за Полдник		360	31,01	22,31	25,28	487,73	
Итого за день		1 685	127,79	120,69	442,43	3461,75	

(лист 5)

Рацион: Чертково детский сад с 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая молочная с маслом,сахаром	200	5,51	9,26	38,48	262,95	174
	Какао с молоком.	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Итого за Завтрак		435	11,95	17,33	71,07	506,04	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	200	1	0,2	20,2	84,44	418
Итого за Завтрак 2		200	1	0,2	20,2	84,44	
Обед							
	Суп картофельный вермишелевый.	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88
	Гуляш из отварного мяса.	80/40	15,47	12,23	3,93	187,5	293
	Макароны отварные с маслом.	150	5,54	3,39	26,57	158,78	219
	Салат из белокочанной капусты.	60	0,84	3,05	5,19	51,54	21
	Компот из сушеных фруктов.	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		780	30	23,22	108,99	778,62	
Полдник							
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332
	Фругурт кисло-молочный напиток.	200	12	4	16	212	386
Итого за Полдник		250	14,95	6,35	53,5	395	
Итого за день		1 665	57,9	47,1	253,76	1764,1	

(лист 6)

Рацион: Чертково детский сад с 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	101
	Молоко кипяченое.	200	6,09	5,42	10,08	113,33	419
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Итого за Завтрак		435	14,37	15,88	43,02	386,33	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
	Суп картофельный с клецками .	200	1,68	2,69	9,71	69,8	91
	Котлеты ,биточки мясные.	80	10,05	22,95	12,07	296,06	268
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	150	6,32	4,51	38,85	221,25	330
	Капуста тушеная. (Осенне-зимний)	60	1,25	2,22	5,75	48	143
	Компот из свежих плодов..(яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	390
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		740	25,02	34,79	122,08	916,71	
Полдник							
	Рыба , тушенная с овощами	80/40	11,9	6,83	3,3	121,5	261
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Чай с сахаром (№410)	200	0,06	0,02	10,52	42,11	410
Итого за Полдник		390	19,36	12,35	29,04	317,81	
Итого за день		1 665	59,15	63,42	203,94	1664,85	

(лист 7)

Рацион: Чертково детский сад с 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5,75	5,21	18,84	145,2	100
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	414
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
Итого за Завтрак		445	13,6	15,37	49,81	406,51	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	200	1	0,2	20,2	84,44	418
Итого за Завтрак 2		200	1	0,2	20,2	84,44	
Обед							
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный).	200	2,19	4,76	10,94	95,4	65
	Птица тушеная в соусе с овощами	150/80	19,99	6,09	6,37	209	319
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	42
	Кисель из яблок свежих.	200	0,13	0,12	29,17	120,13	352
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		740	28,62	13,29	85,27	639,91	
Полдник							
	Запеканка из творога с манной крупой.	150	26,31	18,08	25,73	370,5	251
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	540
	Кефир	200	5,8	5	8	100	420
Итого за Полдник		360	32,37	24,58	34,09	486,7	
Итого за день		1 745	75,59	53,44	189,37	1617,56	

(лист 8)

Рацион: Чертково детский сад с 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой(ячневый).	200	5,56	5,16	18,35	142,2	101
	Чай с сахаром (№410)	200	0,06	0,02	10,52	42,11	410
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Итого за Завтрак		435	7,98	9,71	43,88	308,51	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед							
	Рассольник ленинградский .	200	1,6	4,09	13,54	97,4	82
	Гуляш из отварного мяса.	80/40	15,47	12,23	3,93	187,5	293
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3	5,77	24,07	164,93	125
	Салат из горошка зеленого консервированного (Осенне-зимний)	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10
	Компот из сушеных фруктов.	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		780	27,86	27,48	104,88	796,99	
Полдник							
	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,27	23,75	2,66	277,06	229
	Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	57
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	11,24	45,16	412
Итого за Полдник		457	16,86	30,01	33,46	484,82	
Итого за день		1 772	53,1	67,6	192,02	1634,32	

(лист 9)

Рацион: Чертково детский сад с 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181
	Какао с молоком.	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
Итого за Завтрак		445	14,64	20,6	62,98	513,11	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	200	1	0,2	20,2	84,44	418
Итого за Завтрак 2		200	1	0,2	20,2	84,44	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	540
	Голубцы ленивые	150/80	20,3	13	29,12	314,81	315
	Свекла, тушенная в сметане..	60	1,24	3,82	5,66	62	145
	Компот из свежих плодов..(яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	390
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		750	28,93	24,7	97,16	746,41	
Полдник							
	Крендель сахарный.	80	5,66	10,51	44,59	29,6	443
	Фругурт кисло-молочный напиток.	200	12	4	16	212	386
Итого за Полдник		280	17,66	14,51	60,59	241,6	
Итого за день		1 675	62,23	60,01	240,93	1585,56	

(лист 10)

Рацион: Чертково детский сад с 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой(гречневый).	200	5,97	5,48	17,08	142,2	101
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	11,24	45,16	412
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	6
Итого за Завтрак		452	8,46	10,03	43,33	311,56	
Завтрак 2							
	Фрукты или ягоды свежие. (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
Итого за Завтрак 2		100	1,5	0,5	21	96	
Обед							
	Суп картофельный рисовый	200	1,58	2,19	11,66	72,6	86
	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,9	9,04	116	272
	Макароны отварные с маслом.	150	5,54	3,39	26,57	158,78	219
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70
	Компот из сушеных фруктов.	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		740	24,52	11,76	145,86	794,38	
Полдник							
	Вареники ленивые отварные	150	21,19	15,51	21,87	311,43	244
	Соус молочный (сладкий).	10	0,27	0,55	0,81	9,28	384
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	413
Итого за Полдник		360	24,43	18,66	38,58	419,6	
Итого за день		1 652	58,91	40,95	248,77	1621,54	

Итого за период	16 924	676,55	606,85	2532,1	18661,23	
Среднее значение за период		67,7	60,7	253,2	1866,1	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

Российская Федерация, Ростовская область, г. Миллерово
Индивидуальный предприниматель
Шаповалов Максим Николаевич
ИНН 614905170425
ОГРНИП 322619600128930