

Утверждаю:  
Руководитель

В. В. Кушникова

Муниципальное бюджетное дошкольное

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Перспективное меню, Детсад**

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>73,00</b>	<b>57,00</b>	<b>270,00</b>	<b>1917,00</b>	<b>116,00</b>	
ЗАВТРАК	-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84		1*/9
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	7,46	9,25	27,54	223,25	1,950	9/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	18,69	121,00	1,430	10/3
	Батон с джемом	30/5	3,40	1,33	27,60	135,87	0,192	/1
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	50	1,40	3,39	3,30	49,36	4,900	6/4
	Суп картофельный с вермишелью	200	4,67	6,13	14,94	133,70	13,900	7/1
	Гарнир перловый рассыпчатый	130	5,61	3,78	40,20	217,24		3/1
	Бефстроганов из печени*	80	12,26	6,61	6,57	134,64	22,982	21/3
	Компот из апельсин и чернослива	180	0,89	0,23	24,96	105,47	30,570	15/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50		
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	1,260	
	Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	2,500	
	Печенье хрустящие палочки	20						
УЖИН	-Икра овощная	0	0,95	2,79	4,73	47,78	8,276	67*/9
	Картофель аппетитный	150	3,23	5,04	19,91	137,88	22,990	11/1
	Котлеты (биточки) рыбные	70	11,79	2,41	3,40	82,38	1,195	5/1
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01		6/3
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48		
<b>ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>77,00</b>	<b>71,00</b>	<b>234,00</b>	<b>1868,00</b>	<b>135,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	5,92	7,92	27,37	204,47	1,950	12/1
	Батон с маслом сливочным	30/4	2,28	3,77	15,47	104,95		/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	15,27	108,32	1,430	7/3
	Апельсины	50	0,45	0,10	4,05	18,90	30,000	
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	4,200	/1
ОБЕД	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,65	3,500	
	Суп "Рябчик"	200	8,67	11,93	10,71	184,94	13,700	20/5
	Бигус с мясом	200	13,46	15,13	9,40	227,63	71,352	9/2
	Компот из сухих фруктов	180	0,46	0,10	0,02	2,76	0,650	20/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50		
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,540	
	Крендель в сахаре	70	6,11	5,59	41,11	239,10	0,195	5/3
УЖИН	Салат из тушеной моркови	60	0,97	2,43	6,46	51,58	3,078	39/1
	Запеканка с фруктами и творогом	150	22,00	9,00	26,72	275,85	4,710	2/5
	Подлив сметанный сладкий	40	0,72	4,48	5,68	65,93	0,060	10/2
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01		6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Перспективное меню, Детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>62,00</b>	<b>61,00</b>	<b>265,00</b>	<b>1884,00</b>	<b>99,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		327/1
	Каша молоч. кукурузная	200	6,46	8,00	29,84	217,20	1,955	15/1
	Батон с маслом сливочным и сыром	30/4/11	5,96	7,49	15,47	153,19	0,098	3/1
	Кофейный напиток сладкий	200	0,32	0,06	13,52	55,88		10/1/3
<b>10 ЧАСОВ</b>	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
<b>ОБЕД</b>	Салат из редьки с жареным луком	60	1,10	4,12	4,26	58,52	15,410	14/2
	Борщ*	200	3,67	9,34	12,96	150,57	23,998	36/9
	Картофельное пюре	130	2,89	6,33	18,26	141,52	21,138	9/1
	Котлеты из говядины 87	62						
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50		
	Кисель из клюквы (брусники) *	180	0,16	0,05	5,68	23,76	3,450	27/3
<b>ПОЛДНИК</b>	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	1,620	
	Зефир	20						
	Груша	60	0,24	0,18	6,18	27,30	3,000	
<b>УЖИН</b>	Рагу со свежемороженными овощами	130	3,43	4,14	20,76	134,08	22,300	32/1
	Расстегай с рыбой	130	20,66	9,93	49,80	371,04	2,135	6/1
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	13,26	53,46		19/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
<b>ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>78,00</b>	<b>72,00</b>	<b>212,00</b>	<b>1799,00</b>	<b>208,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная	200	7,26	8,03	29,07	217,53	1,950	8/1
	Батон с маслом сливочным и джемом	30/4/5	2,29	3,78	18,27	116,26	0,120	1/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	15,27	108,32	1,430	7/3
	Киви	50	0,40	0,20	4,05	23,50	90,000	
<b>10 ЧАСОВ</b>	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	4,200	1/1
<b>ОБЕД</b>	Салат из консервированных огурцов и томатов в с/с	60	0,61	4,06	1,79	46,04	5,900	32/1
	Суп с мучными клецками*	180	5,19	9,14	15,71	165,73	12,230	18/1
	Голубцы любительские	220	15,55	17,06	11,76	262,66	79,120	8/3
	Кисель из свежемороженой вишни	180	0,20	0,05	4,85	20,64	3,450	32/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50		
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье Листики	20						
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	1,260	
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	5,000	
<b>УЖИН</b>	Салат из консервированной кукурузы	60	1,25	3,23	6,38	59,57	2,736	6/4
	Пудинг творожный	150	28,32	11,24	21,60	300,80	0,835	10/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,63	3,48	8,53	67,92	0,040	10/2
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01		6/3



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Перспективное меню, Детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Хлеб прибрежный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
<b>ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>63,00</b>	<b>57,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1842,00</b>	<b>304,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		327/1
	Каша манная молочная	200	6,44	7,90	26,21	201,72	1,950	7/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	18,69	121,00	1,430	10/3
	Батон с маслом сливочным	30/4	2,28	3,77	15,47	104,95		/1
<b>10 ЧАСОВ</b>	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,78	4,200	
	Суп овощной с болгарским перцем и помидорами	180	5,08	7,10	17,00	152,24	31,508	25/4
	Картофельно-гороховое пюре	150	11,42	6,21	31,33	226,85	13,390	21/1
	Зразы ленивые 82	70						
	Компот из шиповника	180	0,68	0,28	19,64	83,80	200,000	29/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50		
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,540	
	Булочка домашняя	70	8,26	5,38	52,94	293,14	0,260	3/3
<b>УЖИН</b>	Апельсины	60	0,54	0,12	4,86	22,68	36,000	
	Икра из свежих овощей	60	0,90	4,13	4,08	57,15	10,525	47/5
	Макароны с сыром	150	5,29	7,86	0,05	92,05	0,140	8/1
	Чай полусладкий	180			7,01	28,01		6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
<b>ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>71,00</b>	<b>71,00</b>	<b>246,00</b>	<b>1899,00</b>	<b>93,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84		1*/9
	Каша ячневая молочная	200	6,87	7,31	28,43	206,92	1,950	13/1
	Батон с маслом сливочным	30/4	2,28	3,77	15,47	104,95		/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	15,27	108,32	1,430	7/3
<b>10 ЧАСОВ</b>	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	4,200	/1
<b>ОБЕД</b>	Салат из тушеного перца	60	0,59	5,06	3,37	61,34	5,100	36/4
	Щи со свежей капустой*	180	4,30	6,92	9,86	118,84	26,122	31/3
	Жаркое по-домашнему	220	14,41	16,55	25,12	306,98	30,520	6/3
	Компот из яблок и чер. смородины	180	0,17	0,13	16,06	66,10	14,700	12/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50		
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	0,540	
	Банан	60	0,90	0,06	11,52	53,40		
	Печенье Цветочки для сладостей	40						
<b>УЖИН</b>	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	4,200	/1
	Рис припущенный с маслом	130	3,41	4,83	35,60	199,49		2/1
	Рыба, тушеная в томатном соусе	70	15,41	11,88	4,90	188,00	3,819	1/1

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Перспективное меню, Детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	11,27	45,47		19/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		
<b>ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>66,00</b>	<b>53,00</b>	<b>205,00</b>	<b>1548,00</b>	<b>136,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Вермишель на молоке	200	4,38	7,70	12,09	135,20	1,950	15/1
	Батон с джемом	30/5	2,26	0,88	18,22	89,82	0,120	1/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	15,27	108,32	1,430	7/3
	Хурма	60	0,30	0,24	9,18	40,20	9,000	
<b>10 ЧАСОВ</b>	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	4,200	1/1
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	60						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	180	5,17	6,82	9,71	120,82	12,670	8/1
	Капуста тушеная с томатом	130	2,66	4,05	7,98	78,98	58,492	10/1
	Ласточкино гнездо	80	14,03	12,82	3,35	184,85	0,861	29/1
	Компот из кураги и изюма	180	0,60	0,07	12,71	53,84	0,280	2/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50		
<b>ПОЛДНИК</b>	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	1,620	
	Нектарин	50						
	Печенье Листики	30						
<b>УЖИН</b>	Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	10,70	12,500	
	Рыба, запеченная в сметане с картофелем	200	19,09	9,95	28,80	281,07	32,937	3/2
	Чай полусладкий	180			7,01	28,01		6/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		
<b>ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>92,00</b>	<b>76,00</b>	<b>279,00</b>	<b>2197,00</b>	<b>43,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84		1*/9
	Каша пшенная молочная	200	7,26	8,53	28,72	220,63	1,950	19/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	18,69	121,00	1,430	10/3
	Батон с маслом сливочным и сыром	30/4/11	5,17	6,70	15,47	142,86	0,077	3/1
<b>10 ЧАСОВ</b>	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
<b>ОБЕД</b>	Салат из огурцов и помидоров	60	0,58	4,10	2,21	47,95	8,750	12/2
	Рыба в бульоне с гренками*	180	15,89	2,52	15,02	146,42	4,029	47/9
	Гарнир пшеничный рассыпчатый	130	6,47	3,85	38,08	212,83		4/1
	Гуляш мясной	80	9,46	13,47	3,02	171,08	1,466	16/3
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	180	0,35	0,09	14,29	59,35	13,980	14/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50		
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	1,260	
	Пирог с повидлом или джемом	70	4,82	4,56	40,14	220,94	0,277	0/1



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Перспективное меню, Детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	открытый							
УЖИН	Салат из свеклы с черносливом	60	1,04	6,15	12,68	110,15	5,050	27/1
	Творог, припущенный (запеченный)	120	19,27	10,05	14,64	226,03	0,850	14/1
	со сметаной							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
	Кисель из свежемороженой	200			13,97	55,89		32/3
	фруктовой (ягодной) смеси							
	Виноград	70						
<b>ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>79,00</b>	<b>69,00</b>	<b>230,00</b>	<b>1845,00</b>	<b>72,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша молоч. кукурузная	200	6,46	8,00	28,84	213,21	1,955	15/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	18,69	121,00	1,430	10/3
	Батон с маслом сливочным	30/4	2,28	3,77	15,47	104,95		/1
	Мандарин	75	0,60	0,15	5,63	28,50	28,500	
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	4,200	/1
ОБЕД	Салат из томатов в с/с	60	0,68	2,06	2,23	30,06	8,350	31/1
	Суп гороховый	180	8,26	5,85	19,07	161,90	12,380	28/3
	Макаронные изделия с маслом	130	0,05	4,35	0,08	39,65		6/1
	Суфле мясное (мясо-филе)	80	14,49	16,61	2,15	215,96	1,164	24/3
	Компот из кураги	180	0,57	0,03	13,59	56,97	0,440	23/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50		
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	1,620	
	Яблоки	55	0,22	0,22	5,39	24,42	5,500	
	Печенье Ромбики коричневые с сахаром	15						
УЖИН	Свекла отварная порционно	60	0,86	3,06	5,02	50,97	5,700	333/1
	Пудинг творожный	150	28,36	11,24	25,62	317,03	0,835	10/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	0,040	10/2
	Хлеб прибрежный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01		6/3
<b>ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>86,00</b>	<b>87,00</b>	<b>244,00</b>	<b>2089,00</b>	<b>65,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,26	8,03	29,07	217,53	1,950	8/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	15,27	108,32	1,430	7/3
	Батон с маслом сливочным и сыром	30/4/14	5,17	6,70	15,47	142,86	0,077	3/1
	Груша	40	0,16	0,12	4,12	18,20	2,000	
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	4,200	/1
ОБЕД	Салат из зеленой редьки	60	1,08	4,11	3,82	56,59	16,530	10/2
	Рассольник*	180	4,33	9,78	12,64	155,84	13,372	29/2
	Пюре из гороха с маслом *	130	10,69	5,87	21,98	183,52	0,338	7/1
	Суфле мясное (мясо-филе)	80	15,44	17,70	2,25	229,99	1,190	24/3

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Перспективное меню, Детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Компот из свежих фруктов	180	0,31	0,27	6,74	30,63	6,900	33/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50		
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	1,260	
	Кекс песочный	70	6,64	7,82	48,05	289,03		12/2
УЖИН	Гарнир свекольно-морковный	150	2,81	11,07	14,03	166,97	13,060	19/1
	Котлеты (биточки) рыбные	70	14,82	4,10	3,40	109,68	2,449	5/1
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		
	Чай несладкий	200			0,02	0,07		333/3
	Шоколад	25						
<b>ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П</b>			<b>746,00</b>	<b>674,00</b>	<b>2445,00</b>	<b>18887,00</b>	<b>1272,00</b>	
<b>СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ</b>			<b>75,00</b>	<b>67,00</b>	<b>244,00</b>	<b>1889,00</b>	<b>127,00</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>			<b>15,80</b>	<b>32,10</b>	<b>51,80</b>			

Сформировано 17:50 10.02.21

Страница 6

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.
- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребенка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 9 Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОУ под ред. М.П. Могильного. В.А. Тутельяна. 2016г.