


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №280»
(МАДОУ «Детский сад №280»)

УТВЕРЖДЕНО
заведующим
МАДОУ «Детский сад №280»
приказ от «05» 09 2024г. № 310/П-02
 Ю.В. Ефименко

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
в МАДОУ «Детский сад №280»
для детей, страдающих заболеваниями,
сопровождающимися ограничениями в питании.
Возрастная категория от 1 года до 3 лет (ясли), от 3 до 7 лет (сад).

Утверждаю:

Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Ясли диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1600	40	39	220	1393	
ЗАВТРАК		450	5	10	63	358	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,61	9,41	27,58	205,44	202/1
	Кофейный напиток	180	0,29	0,00	10,39	42,75	464/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ОБЕД		530	26	16	72	532	
	Салат из свеклы отварной	30	0,44	1,23	2,55	23,05	26/1
	Суп с рыбными консервами	150	4,41	3,80	14,74	110,82	122/1
	Гуляш из отварной говядины	50	14,80	7,84	1,12	134,12	327/1
	Макаронные изделия отварные	110	3,30	2,39	21,15	119,29	256/1
	Напиток из шиповника с витамином С	150	0,51	0,00	14,24	58,96	496/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	4	8	30	212	
	Булочка ванильная	50	4,05	8,29	22,04	178,96	541/1
	Чай с лимоном	150	0,05	0,00	8,15	32,81	459/1
УЖИН		420	5	6	55	291	
	Рагу из овощей	200	2,43	5,14	29,46	173,79	177/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,00	23,99	457/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	11,81	54,75	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню
Возрастная категория: Ясли диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	1630	41	47	198	1382	
ЗАВТРАК		450	12	11	71	433	
	Макаронник (макаронная запеканка)	150	9,72	11,10	35,30	280,01	262/1
	Кофейный напиток	180	0,29	0,00	10,39	42,75	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
ОБЕД		580	23	22	60	529	
	Рубленые яйца с маслом и луком	30	4,36	6,82	0,16	79,38	46/1
	Рассольник ленинградский	150	1,42	3,38	9,80	75,19	100/1
	Бигус из мяса говядины	160	12,64	11,10	5,92	174,18	329/1
	Компот из изюма с витамином С	180	0,45	0,00	18,36	75,24	494/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	1	1	29	127	
	Вафли	25	0,80	0,70	20,28	90,60	580/1
	Чай с сахаром	175	0,00	0,00	9,01	36,04	457/1
УЖИН		400	6	13	38	294	
	Биточки рыбные	60	1,35	4,71	8,94	83,57	307/1
	Пюре картофельное	130	2,10	8,12	8,56	115,73	377/1
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	6,15	24,77	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню
Возрастная категория: Ясли диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	1620	57	52	184	1426	
ЗАВТРАК		460	5	6	55	288	
	Рис отварной	120	2,45	4,35	25,90	152,51	385/1
	Морковь отварная с маслом растительным	30	0,33	0,93	1,73	16,52	156/1
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,18	0,12	7,27	34,88	72/73/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,01	36,04	457/1
	Плоды свежие	100	0,90	0,10	10,80	47,70	82/1
ОБЕД		540	23	27	54	556	
	Икра свекольная	30	0,43	0,77	2,58	18,99	53/1
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,94	3,11	4,78	50,75	104/1
	Запеканка картофельная с мясом	170	17,93	23,19	8,04	312,58	334/1
	Кисель из кураги с витамином С	150	0,80	0,00	17,05	71,40	482/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	11,97	54,92	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	5	4	39	207	
	Булочка дорожная	60	4,22	3,44	17,64	118,47	543/1
	Сок фруктовый	140	0,42	0,14	21,28	88,06	501/1
УЖИН		420	24	15	36	376	
	Суфле из отварной печени	200	21,66	14,60	10,87	261,42	346/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,20	28,78	457/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню
Возрастная категория: Ясли диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	1630	46	42	210	1404	
ЗАВТРАК		450	11	4	84	417	
	Каша перловая вязкая	150	2,79	3,33	6,02	65,18	216/1
	Кофейный напиток	180	0,29	0,00	10,39	42,75	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	7,60	0,80	49,20	234,40	573/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	18,24	75,06	501/1
ОБЕД		560	20	26	46	498	
	Салат из капусты белокочанной	30	0,47	1,02	2,32	20,35	1/1
	Суп картофельный на курином бульоне	150	0,77	1,65	3,61	32,32	112/1
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Плов из отварной птицы	160	15,54	23,24	12,75	322,30	375/1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,41	0,00	9,00	37,64	495/1
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	4	3	51	245	
	Булочка российская	50	3,27	2,96	29,40	157,40	544/1
	Напиток из шиповника	150	0,71	0,00	21,12	87,34	496/1
УЖИН		420	11	8	30	243	
	Шницель рыбный натуральный	60	6,04	3,61	0,26	57,62	310/1
	Картофель отварной с маслом растительным	140	2,61	4,46	6,28	75,69	152/1
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	24,02	457/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1

Утверждаю:

Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Ясли диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1660	35	60	196	1467	
ЗАВТРАК		460	4	5	60	298	
	Каша рисовая вязкая на воде	150	2,31	4,33	24,42	145,85	218/1
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,18	0,12	14,53	63,94	72/73/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
	Плоды свежие	100	0,90	0,10	10,80	47,70	82/1
ОБЕД		600	13	23	70	543	
	Салат из моркови	30	0,35	1,83	2,86	29,27	21/1
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,29	3,25	10,52	80,41	96/1
	Голубцы ленивые	160	5,33	16,27	2,92	179,45	333/1
	Соус белый основной (на бульоне)	20	0,11	1,31	0,78	15,35	414/1
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,22	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/1
ПОЛДНИК		200	2	1	43	189	
	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	106,56	581/1
	Компот из плодов или ягод сушеных	170	0,48	0,00	20,03	82,04	494/1
			0,00	0,00	0,00	0,00	
УЖИН		400	17	32	22	439	
	Бифштекс рубленый паровой	60	13,39	26,23	0,00	289,64	331/1
	Пюре из овощей	140	1,64	5,13	4,35	70,03	383/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,00	32,01	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню
Возрастная категория: Ясли диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	1670	49	42	206	1397	
ЗАВТРАК		490	11	10	60	375	
	Каша пшеничная вязкая на воде	150	4,26	4,92	24,61	159,70	225/1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	267/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Кофейный напиток	180	0,29	0,00	10,39	42,75	464/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
ОБЕД		560	22	21	67	544	
	Салат из репчатого лука	30	0,41	0,96	2,38	19,75	16/1
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,99	3,08	4,07	47,75	106/1
	Котлеты из говядины	50	8,31	12,95	2,21	158,59	339/1
	Пюре из гороха	110	9,23	3,40	22,28	156,58	388/1
	Компот из кураги с витамином С	180	0,45	0,00	18,36	75,24	494/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	4	2	43	208	
	Сдоба обыкновенная	50	3,75	2,11	27,83	145,32	454/1
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,35	0,00	15,35	62,83	494/1
			0,00	0,00	0,00	0,00	
УЖИН		420	11	9	35	270	
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	8,37	9,00	11,43	160,18	250/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	24,02	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню
Возрастная категория: Ясли диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1640	43	48	197	1390	
ЗАВТРАК		450	8	4	54	287	
	Каша пшеничная вязкая на воде	150	5,92	4,07	25,90	163,88	223/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,01	36,04	457/1
	Плоды свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
ОБЕД		580	15	20	69	514	
	Салат картофельный	30	0,55	1,11	4,32	29,43	38/1
	Суп гороховый с куриным мясом	150	3,30	3,80	15,64	109,91	127/1
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	50	6,07	11,22	0,77	128,29	345/1
	Свекла отварная с маслом растительным	110	1,29	3,10	6,83	60,33	383/1
	Кисель из повидла с витамином С	180	0,06	0,00	15,31	61,46	483/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	2	3	36	180	
	Булочка домашняя	50	1,63	3,06	20,75	117,07	542/1
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	15,23	62,96	496/1
УЖИН		410	18	20	38	409	
	Птица отварная	70	12,79	12,89	0,36	168,57	366/1
	Макаронные изделия отварные	110	3,30	4,39	21,15	137,27	256/1
	Соус белый основной (на воде)	30	0,15	3,02	1,06	31,97	418/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,00	24,00	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню
Возрастная категория: Ясли диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	1680	40	45	189	1327	
ЗАВТРАК		490	6	11	53	336	
	Каша "Дружба" на воде	150	1,69	6,11	17,15	130,32	229/1
	Яйцо вареное	40	2,54	4,60	0,28	52,68	267/1
	Кофейный напиток	180	0,29	0,00	10,39	42,75	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
ОБЕД		570	21	21	57	502	
	Салат из свеклы с чесноком	30	0,43	1,83	2,51	28,19	34/1
	Суп картофельный с клецками	160	0,77	3,13	9,53	69,34	115/1
	на мясном бульоне		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Жаркое по-домашнему	160	16,52	15,96	16,42	275,38	328/1
	Компот из свежих плодов или	180	0,07	0,00	10,74	43,27	486/1
	ягод		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	1	1	33	145	
	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	108,72	580/1
	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	9,01	36,04	457/1
УЖИН		420	13	12	46	345	
	Котлеты рыбные любительские	60	8,02	6,40	5,05	109,72	308/1
	Соус томатный	20	0,22	0,63	1,44	12,29	419/1
	Капуста тушеная	120	1,57	4,73	15,81	112,01	380/1
	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,13	24,64	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню
Возрастная категория: Ясли диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	1660	39	45	216	1419	
ЗАВТРАК		480	10	10	55	347	
	Пудинг манный	170	8,22	9,37	16,65	183,75	253/1
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,18	0,18	14,53	64,48	72/73/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,01	36,04	457/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
ОБЕД		560	21	22	64	536	
	Икра морковная	30	0,52	0,78	2,55	19,32	54/1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	0,89	4,89	12,28	96,60	129/1
	Рагу из птицы	160	16,59	15,47	16,96	273,38	376/1
	Напиток из шиповника с витамином С	180	0,41	0,00	14,78	60,75	496/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	3	4	52	257	
	Пирожок с картофельным фаршем	60	1,82	4,22	28,40	158,77	535/1
	Кисель из кураги	140	0,78	0,00	23,75	98,11	482/1
УЖИН		420	5	9	44	279	
	Каша гречневая рассыпчатая	160	1,89	7,48	17,13	143,40	202/1
	Соус томатный с овощами	40	0,46	1,32	3,01	25,76	421/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,00	24,00	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню
Возрастная категория: Ясли диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	1640	43	41	204	1359	
ЗАВТРАК		450	8	9	45	296	
	Каша овсяная вязкая на воде	150	5,92	8,93	15,41	165,68	220/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,98	0,24	9,84	49,42	573/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	9,80	40,80	82/1
ОБЕД		590	28	21	50	501	
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,30	1,51	0,88	18,34	16/1
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,37	4,65	7,20	76,04	95/1
	Сердце в соусе	60	19,42	8,65	2,89	166,98	361/1
	Пюре картофельное	110	2,18	5,15	12,44	104,81	377/1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,41	0,00	9,00	37,64	495/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,72	11,17	60,93	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,24	6,89	35,82	573/1
ПОЛДНИК		200	3	6	42	228	
	Печенье	30	2,25	5,31	15,73	119,71	582/1
	Сок фруктовый	170	0,61	0,26	25,84	108,10	501/1
УЖИН		400	4	6	67	335	
	Плов из риса с курагой	200	2,27	5,34	51,55	263,32	242/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,00	24,00	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,24	9,84	47,60	573/1
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	16430	434	461	2021	13965	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1643	43	46	202	1396	
			0	0	0	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания (г.Пермь), 2021 год. Под редакцией А.Я.Перевалова и Н.В. Тапешкина.

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню
Возрастная категория: Сад диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1900	50	57	270	1793	
ЗАВТРАК		510	6	13	74	442	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,10	13,05	32,78	260,95	202/1
	Кофейный напиток	200	0,32	0,00	11,52	47,36	464/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
ОБЕД		660	33	23	92	706	
	Салат из свеклы отварной	50	0,72	2,46	4,22	41,87	26/1
	Суп с рыбными консервами	180	5,51	6,56	17,35	150,40	122/1
	Гуляш из отварной говядины	70	18,52	10,00	1,26	169,02	327/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,40	3,52	28,20	162,05	256/1
	Напиток из шиповника с витамином С	180	0,61	0,00	18,67	77,14	496/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		260	5	10	37	257	
	Булочка ванильная	60	4,68	10,08	26,63	215,96	541/1
	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	10,23	41,16	459/1
УЖИН		470	6	10	68	388	
	Рагу из овощей	220	2,76	9,72	33,16	231,07	177/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,00	35,99	457/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	17,71	82,13	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню
Возрастная категория: Сад диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	1910	59	62	262	1842	
ЗАВТРАК		510	18	13	99	582	
	Макаронник (макаронная запеканка)	180	15,28	12,24	57,47	401,17	262/1
	Кофейный напиток	200	0,32	0,00	11,52	47,36	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
ОБЕД		700	33	32	69	695	
	Рубленые яйца с маслом и луком	50	7,33	10,51	0,28	125,02	46/1
	Рассольник ленинградский	180	1,70	4,05	11,73	90,16	100/1
	Бигус из мяса говядины	200	18,84	16,43	7,57	253,65	329/1
	Компот из изюма с витамином С	200	0,48	0,00	20,03	82,04	494/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	2	1	51	221	
	Вафли	50	1,60	1,40	40,55	181,20	580/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
УЖИН		450	6	16	43	344	
	Биточки рыбные	70	1,58	6,24	10,42	104,19	307/1
	Пюре картофельное	150	2,42	9,72	9,86	136,58	377/1
	Чай с лимоном	200	0,05	0,00	8,18	32,94	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню
Возрастная категория: Сад диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	1900	68	68	243	1860	
ЗАВТРАК		520	7	8	81	423	
	Рис отварной	150	4,55	6,64	48,10	270,40	385/1
	Морковь отварная с маслом растительным	30	0,33	0,93	1,73	16,52	156/1
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,44	0,14	10,28	48,17	72/73/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
	Плоды свежие	100	0,90	0,10	10,80	47,70	82/1
ОБЕД		660	26	33	68	673	
	Икра свекольная	50	0,71	1,34	4,25	31,83	53/1
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,13	3,74	5,80	61,28	104/1
	Запеканка картофельная с мясом	200	20,12	27,18	10,09	365,38	334/1
	Кисель из кураги с витамином С	180	0,97	0,00	20,38	85,39	482/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	17,96	82,38	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	6	6	49	272	
	Булочка дорожная	80	5,59	5,58	23,21	165,45	543/1
	Сок фруктовый	170	0,51	0,17	25,84	106,93	501/1
УЖИН		470	29	22	45	492	
	Суфле из отварной печени	220	25,22	21,50	12,40	343,83	346/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,60	38,39	457/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню
Возрастная категория: Сад диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	1930	55	59	248	1745	
ЗАВТРАК		510	12	6	87	451	
	Каша перловая вязкая	180	3,63	5,43	7,83	94,64	216/1
	Кофейный напиток	200	0,32	0,00	11,52	47,36	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	7,60	0,80	49,20	234,40	573/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	18,24	75,06	501/1
ОБЕД		680	24	33	60	632	
	Салат из капусты белокочанной	50	0,78	1,54	3,69	31,76	1/1
	Суп картофельный на курином бульоне	180	0,92	2,17	4,31	40,49	112/1
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Плов из отварной птицы	200	18,26	28,64	20,44	412,46	375/1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,46	0,00	10,00	41,82	495/1
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	5	4	57	285	
	Булочка российская	60	3,95	4,16	35,61	195,68	544/1
	Напиток из шиповника	190	0,75	0,00	21,61	89,41	496/1
УЖИН		490	15	16	43	377	
	Шницель рыбный натуральный	70	7,50	6,85	0,31	93,00	310/1
	Картофель отварной с маслом растительным	170	3,50	8,40	8,35	123,03	152/1
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,01	457/1
	Хлеб ржаной	20	1,83	0,36	11,97	58,44	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню
Возрастная категория: Сад диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1940	43	77	245	1842	
ЗАВТРАК		520	5	6	70	352	
	Каша рисовая вязкая на воде	180	2,73	5,39	28,86	174,83	218/1
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,44	0,14	20,56	89,28	72/73/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
	Плоды свежие	100	0,90	0,10	10,80	47,70	82/1
ОБЕД		720	15	30	86	680	
	Салат из моркови	50	0,59	3,05	4,11	46,13	21/1
	Борщ с фасолью и картофелем	180	3,22	4,40	16,69	119,12	96/1
	Голубцы ленивые	200	6,31	20,74	4,47	229,72	333/1
	Соус белый основной (на бульоне)	20	0,11	1,21	0,78	14,45	414/1
	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	30,40	125,80	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/1
ПОЛДНИК		250	3	1	59	260	
	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	177,60	581/1
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,48	0,00	20,03	82,04	494/1
			0,00	0,00	0,00	0,00	
УЖИН		450	20	39	29	551	
	Бифштекс рубленый паровой	70	15,72	31,99	0,00	350,77	331/1
	Пюре из овощей	150	1,76	7,13	4,66	89,81	383/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	39,99	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню
Возрастная категория: Сад диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	1950	61	55	252	1741	
ЗАВТРАК		550	13	11	71	433	
	Каша пшеничная вязкая на воде	180	5,06	5,85	29,26	189,91	225/1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	267/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Кофейный напиток	200	0,32	0,00	11,52	47,36	464/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
ОБЕД		680	30	29	84	710	
	Салат из репчатого лука	50	0,69	1,60	4,02	33,19	16/1
	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	1,18	3,69	4,86	57,31	106/1
	Котлеты из говядины	70	11,59	18,04	3,20	221,44	339/1
	Пюре из гороха	130	12,30	4,70	29,70	210,27	388/1
	Компот из кураги с витамином С	200	0,48	0,00	20,03	82,04	494/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	5	3	52	252	
	Сдоба обыкновенная	60	4,46	2,58	33,02	173,06	454/1
	Компот из плодов или ягод сушеных	190	0,45	0,00	19,36	79,23	494/1
			0,00	0,00	0,00	0,00	
УЖИН		470	13	13	45	346	
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	220	9,58	12,24	14,01	204,35	250/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,01	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню
Возрастная категория: Сад диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1930	54	62	255	1788	
ЗАВТРАК		510	10	5	65	346	
	Каша пшеничная вязкая на воде	180	7,04	4,84	30,80	194,88	223/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
	Плоды свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
ОБЕД		700	19	27	86	662	
	Салат картофельный	50	0,93	2,18	7,34	52,69	38/1
	Суп гороховый с куриным мясом	180	4,18	5,35	19,59	143,14	127/1
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	70	7,49	14,60	1,07	165,60	345/1
	Свекла отварная с маслом растительным	130	1,52	4,12	8,07	75,39	383/1
	Кисель из повидла с витамином С	200	0,08	0,00	20,23	81,20	483/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	3	5	44	231	
	Булочка домашняя	60	1,90	4,73	25,29	151,33	542/1
	Напиток из шиповника	190	0,65	0,00	19,16	79,21	496/1
УЖИН		470	23	25	59	550	
	Птица отварная	80	14,62	14,73	0,41	192,65	366/1
	Макаронные изделия отварные	130	5,50	5,65	35,25	213,81	256/1
	Соус белый основной (на воде)	30	0,15	4,02	1,06	40,96	418/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,01	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:

Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню

Возрастная категория: Сад диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	1960	49	59	241	1686	
ЗАВТРАК		550	8	12	62	390	
	Каша "Дружба" на воде	180	2,06	7,29	20,66	156,44	229/1
	Яйцо вареное	40	2,54	4,60	0,28	52,68	267/1
	Кофейный напиток	200	0,32	0,00	11,52	47,36	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
ОБЕД		680	25	28	70	633	
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,73	3,05	4,22	47,13	34/1
	Суп картофельный с клецками	180	0,89	4,27	11,15	86,48	115/1
	на мясном бульоне		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Жаркое по-домашнему	200	19,73	20,20	21,25	345,75	328/1
	Компот из свежих плодов или	200	0,08	0,00	11,94	48,08	486/1
	ягод		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	2	1	51	221	
	Вафли	50	1,60	1,40	40,55	181,20	580/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
УЖИН		480	15	17	57	442	
	Котлеты рыбные любительские	70	9,21	8,16	5,91	133,94	308/1
	Соус томатный	20	0,22	0,63	1,44	12,29	419/1
	Капуста тушеная	140	1,84	7,82	18,94	153,59	380/1
	Чай с лимоном	200	0,05	0,00	8,18	32,95	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню
Возрастная категория: Сад диеты МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	1940	51	58	268	1798	
ЗАВТРАК		540	14	14	71	461	
	Пудинг манный	200	12,00	13,29	25,22	268,36	253/1
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,44	0,22	20,56	89,93	72/73/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
ОБЕД		680	28	28	82	694	
	Икра морковная	50	0,73	1,35	3,63	29,58	54/1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	180	1,03	5,85	14,30	113,95	129/1
	Рагу из птицы	200	22,19	20,70	24,77	374,02	376/1
	Напиток из шиповника с витамином С	200	0,51	0,00	17,23	70,94	496/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	3	4	58	283	
	Пирожок с картофельным фаршем	80	1,89	4,25	29,56	163,95	535/1
	Кисель из кураги	170	0,94	0,00	28,88	119,34	482/1
УЖИН		470	6	12	57	360	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,52	9,47	22,84	186,69	202/1
	Соус томатный с овощами	40	0,46	2,02	3,01	32,05	421/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,01	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню
Возрастная категория: Сад диета МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	1920	55	55	267	1782	
ЗАВТРАК		510	10	11	53	352	
	Каша овсяная вязкая на воде	180	7,04	10,62	18,33	197,02	220/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,96	0,36	14,76	74,14	573/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
	Плоды свежие	100	0,40	0,00	9,80	40,80	82/1
ОБЕД		710	36	27	77	695	
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,49	2,27	1,48	28,32	16/1
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,63	5,55	26,70	163,36	95/1
	Сердце в соусе	80	25,87	11,51	3,82	222,45	361/1
	Пюре картофельное	130	2,48	6,73	14,15	127,16	377/1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,46	0,00	10,00	41,82	495/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,90	13,97	76,16	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,24	6,89	35,82	573/1
ПОЛДНИК		250	4	9	57	327	
	Печенье	50	3,75	8,85	26,22	199,51	582/1
	Сок фруктовый	200	0,72	0,30	30,40	127,18	501/1
УЖИН		450	5	7	81	408	
	Плов из риса с курагой	220	2,53	6,92	58,01	304,50	242/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,01	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,36	14,76	71,40	573/1
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	19280	545	611	2550	17877	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1928	55	61	255	1788	
			0	0	0	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания (г.Пермь), 2021 год. Под редакцией А.Я.Перевалова и Н.В. Тапешкина.