

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

УТВЕРЖДЕНО

заведующим

МАДОУ «Детский сад №280»

приказ от «10» ноября 2024г. № 44/11-02

 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 приготавливаемых блюд

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	41	43	218	1429	
ЗАВТРАК		350	5	10	48	297	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,04	9,41	27,58	207,18	202/1
	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
ОБЕД		550	26	16	83	580	
	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
	Сок фруктовый	170	0,51	0,17	25,84	106,93	501/1
	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		300	5	8	34	231	
	Булочка ванильная	50	4,05	8,29	19,83	170,15	541/1
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,00	19,99	457/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,12	9,00	40,68	82/1
УЖИН		400	5	10	53	321	
	Рагу из овощей	200	2,58	9,25	26,27	198,54	177/1
	Чай с лимоном	160	0,04	0,00	7,13	28,66	459/1
	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 приготавливаемых блюд

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	52	51	205	1486	
ЗАВТРАК		350	12	11	63	398	
	Макаронник (макаронная запеканка)	150	9,72	11,10	42,36	308,25	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
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 на мясном бульоне	150	1,42	3,38	9,81	75,24	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		300	2	1	38	167	
	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
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	16	17	44	392	
	Биточки рыбные	60	11,21	8,67	14,67	181,55	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 приготавливаемых блюд

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	1630	44	45	192	1350	
ЗАВТРАК		360	3	5	47	245	
	Рис отварной	120	1,23	4,35	28,49	157,97	385/1
	Морковь отварная с маслом	30	0,33	0,93	1,73	16,52	156/1
	растительным		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бутерброды с джемом или	30	1,18	0,12	7,27	34,88	72/73/1
	повидлом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,01	36,04	457/1
ОБЕД		560	25	29	75	661	
	Икра свекольная	30	0,43	0,77	2,58	18,99	53/1
	Щи из свежей капусты на	150	2,34	4,30	13,24	101,02	104/1
	мясном бульоне		0,00	0,00	0,00	0,00	
	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	40	2,44	0,48	23,94	109,84	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		310	4	4	35	188	
	Булочка дорожная	60	3,38	3,44	17,64	115,08	543/1
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,00	32,03	457/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	11	8	36	257	
	Суфле из отварной печени	200	9,41	7,30	10,87	146,81	346/1
	Сок фруктовый	180	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1

Утверждаю:
Заведующая



Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд

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	1650	44	47	211	1439	
ЗАВТРАК		390	12	9	66	389	
	Каша перловая вязкая	150	1,40	3,33	6,02	59,60	216/1
	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	7,60	0,80	49,20	234,40	573/1
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
	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
	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		300	5	3	60	285	
	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
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	8	8	40	266	
	Шницель рыбный натуральный	60	3,51	3,61	0,26	47,47	310/1
	Картофель отварной с маслом растительным	140	1,31	4,46	14,65	103,95	152/1
	Чай с лимоном	160	0,05	0,00	7,16	28,82	459/1
	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 приготавливаемых блюд

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	1650	41	50	200	1411	
ЗАВТРАК		360	4	3	56	266	
	Каша рисовая вязкая на воде	150	3,00	2,60	31,75	162,36	218/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,18	0,12	14,53	63,94	72/73/1
			0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД		590	12	25	67	547	
	Салат из моркови	30	0,35	1,83	2,86	29,27	21/1
	Борщ с фасолью и картофелем с куриным мясом	150	2,14	5,26	8,76	90,86	96/1
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	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
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сок фруктовый	170	0,51	0,17	25,84	106,93	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		300	3	1	52	229	
	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	
	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	106,56	581/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	22	20	24	369	
	Бифштекс рубленый паровой	60	18,75	15,86	0,00	217,75	331/1
	Пюре из овощей	120	1,68	4,41	7,45	76,18	383/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,01	28,02	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд

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	1650	44	44	193	1346	
ЗАВТРАК		390	7	12	40	296	
	Каша пшенная вязкая на воде	150	1,70	6,40	19,68	143,08	225/1
	Яйцо вареное	40	3,05	5,52	0,28	62,99	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
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		300	4	2	48	227	
	Сдоба обыкновенная	50	3,01	2,11	23,19	123,76	454/1
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,35	0,00	15,35	62,83	494/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	11	9	38	279	
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	8,29	9,00	13,73	168,98	250/1
	Чай с лимоном	160	0,04	0,00	6,13	24,67	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 приготавливаемых блюд

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	1630	44	48	226	1513	
ЗАВТРАК		350	7	4	45	247	
	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
ОБЕД		580	15	20	78	554	
	Салат витаминный	30	0,38	1,53	1,78	22,34	2/1
	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 варенья с витамином С	180	0,14	0,00	26,92	108,22	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		300	3	3	45	221	
	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
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	18	21	58	492	
	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
	Сок фруктовый	170	0,51	0,17	25,84	106,93	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	1680	42	46	201	1385	
ЗАВТРАК		390	6	11	52	333	
	Каша "Дружба" на воде	150	2,02	6,11	30,88	186,56	229/1
	Яйцо вареное	40	2,54	4,60	0,28	52,68	267/1
	Кофейный напиток	180	0,29	0,00	11,43	46,90	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ОБЕД		590	22	23	65	550	
	Салат из свеклы с чесноком	30	0,43	1,83	2,51	28,19	34/1
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	160	0,77	3,13	9,53	69,34	115/1
	Жаркое по-домашнему	160	16,52	16,92	16,42	284,01	328/1
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,07	0,00	10,74	43,27	486/1
	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		300	2	1	42	185	
	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
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	12	12	41	317	
	Котлеты рыбные любительские	60	8,02	6,40	5,72	112,41	308/1
	Соус томатный	20	0,24	0,63	2,44	16,38	419/1
	Капуста тушеная	120	1,88	4,73	16,74	116,98	380/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,02	24,07	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	1660	39	45	218	1432	
ЗАВТРАК		380	9	10	40	284	
	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
ОБЕД		570	22	22	83	621	
	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
	Сок фруктовый	170	0,51	0,17	25,84	106,93	501/1
	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		310	4	4	63	307	
	Пирожок с картофельным фаршем	60	1,82	4,22	28,40	158,77	535/1
	Кисель из кураги	150	0,84	0,00	26,07	107,59	482/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	4	9	31	219	
	Каша гречневая рассыпчатая	160	1,89	7,48	11,99	122,84	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

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	1640	46	47	214	1464	
ЗАВТРАК		350	8	9	35	255	
	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
ОБЕД		590	30	27	59	599	
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,30	1,51	0,88	18,34	16/1
	Борщ с капустой и картофелем с куриным мясом	150	3,82	10,58	15,99	174,33	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		300	3	5	31	184	
	Печенье	30	2,25	5,31	15,73	119,71	582/1
	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	6,00	24,00	457/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	4	6	89	425	
	Плов из риса с курагой	200	2,27	5,34	51,55	263,32	242/1
	Сок фруктовый	180	0,65	0,27	27,36	114,46	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,24	9,84	47,60	573/1
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	16420	437	467	2076	14254	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1642	44	47	208	1425	
			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 приготавливаемых блюд

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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1880	51	58	265	1789	
ЗАВТРАК		410	6	13	59	381	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,62	13,05	32,78	263,02	202/1
	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
ОБЕД		660	33	23	100	742	
	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
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,22	501/1
	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		360	6	10	42	282	
	Булочка ванильная	60	4,68	10,08	23,96	205,30	541/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,00	35,99	457/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,12	9,00	40,68	82/1
УЖИН		450	7	12	64	384	
	Рагу из овощей	220	2,96	11,03	29,70	230,02	177/1
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	8,19	32,99	459/1
	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 приготавливаемых блюд

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	69	66	266	1931	
ЗАВТРАК		410	16	12	87	523	
	Макаронник (макаронная запеканка)	180	13,63	12,04	60,50	404,94	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
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 на мясном бульоне	180	1,70	4,05	11,74	90,22	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		350	3	2	60	262	
	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
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	18	20	50	452	
	Биточки рыбные	70	13,06	10,13	17,12	211,71	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 приготавливаемых блюд
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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	1920	54	60	256	1782	
ЗАВТРАК		420	4	8	75	385	
	Рис отварной	150	2,28	6,64	52,91	280,54	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
ОБЕД		690	30	36	98	833	
	Икра свекольная	50	0,71	1,34	4,25	31,83	53/1
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	180	3,00	6,40	17,38	139,14	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	60	3,66	0,72	35,91	164,76	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		360	5	6	41	238	
	Булочка дорожная	80	4,48	5,58	23,21	160,96	543/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,01	36,04	457/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	14	11	42	326	
	Суфле из отварной печени	220	11,59	10,74	12,40	192,63	346/1
	Сок фруктовый	200	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
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	52	63	250	1773	
ЗАВТРАК		450	12	11	69	422	
	Каша перловая вязкая	180	1,81	5,43	7,83	87,38	216/1
	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	7,60	0,80	49,20	234,40	573/1
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
	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
	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		350	6	4	66	326	
	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
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	10	15	55	393	
	Шницель рыбный натуральный	70	4,37	6,85	0,31	80,45	310/1
	Картофель отварной с маслом растительным	150	1,66	7,43	18,45	147,24	152/1
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	9,19	36,98	459/1
	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 приготавливаемых блюд
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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1920	50	65	245	1763	
ЗАВТРАК		420	5	3	68	323	
	Каша рисовая вязкая на воде	180	3,55	3,23	37,52	193,34	218/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,44	0,14	20,56	89,28	72/73/1
			0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД		700	15	33	77	660	
	Салат из моркови	50	0,59	3,05	4,11	46,13	21/1
	Борщ с фасолью и картофелем с куриным мясом	180	2,86	6,62	10,42	112,61	96/1
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	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
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	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	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/1
ПОЛДНИК		350	4	2	68	300	
	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	
	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	177,60	581/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	27	27	32	480	
	Бифштекс рубленый паровой	70	22,13	19,92	0,00	267,79	331/1
	Пюре из овощей	150	2,11	7,13	9,32	109,84	383/1
	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 приготавливаемых блюд
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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	1930	55	57	237	1685	
ЗАВТРАК		450	8	13	50	351	
	Каша пшеничная вязкая на воде	180	2,02	7,60	23,41	170,15	225/1
	Яйцо вареное	40	3,05	5,52	0,28	62,99	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
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		350	5	3	56	267	
	Сдоба обыкновенная	60	3,56	2,58	27,51	147,49	454/1
	Компот из плодов или ягод сушеных	190	0,45	0,00	19,36	79,23	494/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	13	13	48	357	
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	220	9,35	12,24	16,79	214,64	250/1
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	8,19	32,99	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 приготавливаемых блюд
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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1910	54	62	279	1894	
ЗАВТРАК		410	9	5	56	305	
	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
ОБЕД		700	19	27	92	687	
	Салат витаминный	50	0,65	2,54	3,09	37,74	2/1
	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 варенья с витамином С	200	0,16	0,00	30,02	120,69	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		350	3	5	53	271	
	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
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	23	25	79	631	
	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
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,22	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
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	51	61	255	1769	
ЗАВТРАК		450	8	12	65	399	
	Каша "Дружба" на воде	180	2,47	7,29	37,19	224,21	229/1
	Яйцо вареное	40	2,54	4,60	0,28	52,68	267/1
	Кофейный напиток	200	0,32	0,00	12,67	51,97	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
ОБЕД		700	27	30	78	693	
	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	21,07	21,95	21,25	366,86	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	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		350	3	2	60	262	
	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
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		460	14	17	52	415	
	Котлеты рыбные любительские	70	9,21	8,16	6,69	137,10	308/1
	Соус томатный	20	0,24	0,63	2,44	16,38	419/1
	Капуста тушеная	140	2,21	7,82	20,05	159,51	380/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,01	32,06	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд

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 4	1930	52	58	267	1800	
ЗАВТРАК		440	13	14	56	398	
	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
ОБЕД		680	29	29	100	775	
	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
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,22	501/1
	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		360	4	4	70	333	
	Пирожок с картофельным фаршем	80	1,89	4,25	29,56	163,95	535/1
	Кисель из кураги	180	1,01	0,00	31,20	128,82	482/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	5	12	42	294	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,52	9,47	15,99	159,28	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

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
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 5	1920	59	62	259	1832	
ЗАВТРАК		410	10	11	43	311	
	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
ОБЕД		710	39	35	69	746	
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,49	2,27	1,48	28,32	16/1
	Борщ с капустой и картофелем с куриным мясом	180	5,14	13,13	18,92	214,25	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		350	5	9	43	272	
	Печенье	50	3,75	8,85	26,22	199,51	582/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,01	457/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	6	8	103	503	
	Плов из риса с курагой	220	2,53	6,92	58,01	304,50	242/1
	Сок фруктовый	200	0,72	0,30	30,40	127,18	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,36	14,76	71,40	573/1
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	19210	548	612	2579	18018	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1921	55	61	258	1802	
			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.