Утверждаю
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №5"
_____ /О.В. Бурлеско/
28.02.2022г.

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню

Рацион: 3-7 лет Р

Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: 3-7 сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша манная жидкая 3-7Р	200	7	9	19	185		18,00
	Бутерброды с маслом 3-7Р	42	3	6	8	98		1,00
	Кофейный напиток	180	3		8	44		414,00
Итого за Завтрак 1			13	15	35	327		
Завтрак 2								
	Йогурт фруктовый 3-7Р	180	**16**	**9**	**19**	**221**		б\н
Итого за Завтрак 2			16	9	19	221		
Обед								
	Суп крестьянский со сметаной 3-7Р	230	6	10	13	166		93,00
	Макароны отварные с маслом 3-7 Р	110	6	6	30	198		219,00
	Тефтеля мясная с соусом 3-7Р	80	12	14	16	238		281,00
	Салат из свеклы 3-7Р	60	3	4	5	68		129,00
	Компот из свежих плодов 3-7Р	180	3	2	11	74	5	390,00
	Хлеб ржаной 3-7	38						510
Итого за Обед			30	36	75	744		
Полдник								
	запеканка творожная с изюмом и сгущёнкой 3-7Р	120	41	19	50	535		211,06
	Чай с сахаром 3-7	180	2		7	36		189,00
Итого за Полдник			43	19	57	571		
Итого за день			102	79	186	1863		

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2
Рацион: 3-7 лет Р

Сезон: весенее-летний
Возрастная категория: 3-7сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша гречневая молочная3-7Р	200	7	3	20	135		0,02
	Бутерброд с маслом и сыром 3-7Р	60	4	8	15	148		3,00
	Какао с молоком 3-7Р	180	4	7	13	131		416,00
Итого за Завтрак 1			15	18	48	414		
Завтрак 2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 3-7Р	180			20	80		бн
	Вафли 3-7Р	35						б/н
Итого за Завтрак 2					20	80		
Обед								
	Борщ со сметаной 3-7Р	230	8	7	12	143		71,00
	Картофель тушёный с мясом 3-7Р	145	14	15	14	247		438,00
	Зелёный горошек 3-7Р	60	3	3	3	51		б/н
	Компот из сушёных фруктов 3-7Р	180	3	2	7	58	5	638,00
	Хлеб ржаной 3-7	38						510
Итого за Обед			28	27	36	499		
Полдник								
	Булочка с повидлом 3-7Р	80	10	14	21	250		541,00
	Молоко кипячёное 3-7Р	180	3	14	5	158		93,00
Итого за Полдник			13	28	26	408		
Итого за день			56	73	130	1401		

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3
Рацион: 3-7 лет Р

Сезон: весенее-летний
Возрастная категория: 3-7Р

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Суп молочный с макаронными изделиями 3-7Р	200	6	9	17	173		100,00
	Чай с сахаром 3-7	180	2		7	36		189,00
	Бутерброды с маслом 3-7Р	42	3	6	8	98		1,00
Итого за Завтрак 1			11	15	32	307		
Завтрак 2								
	Банан 3-7Р	180						б\н
Итого за Завтрак 2								
Обед								
	Суп картофельный с крупой 3-7Р	230	9	7	11	143		436,00
	Гречка отварная с маслом 3-7Р	80	7	6	22	170		234,00
	Зразы мясные с яйцом и соусом 3-7Р	70	10	16	15	244		15,00
	Кукуруза 3-7Р	60	2	3	5	55		б/н
	Компот из сока 3-7Р	180	2		17	76	5	666,00
	Хлеб ржаной 3-7	38						510
Итого за Обед			30	32	70	688		
Полдник								
	Рагу овощное с маслом 3-7Р	120	4	11	15	175		979,00
	Чай с сахаром 3-7	180	2		7	36		189,00
	Хлеб пшеничный 3-7 Р	38						519,00
Итого за Полдник			6	11	22	211		
Итого за день			47	58	124	1206		

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4
Рацион: 3-7 лет Р

Сезон: весенее-летний
Возрастная категория: 3-7сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша рисовая молочная3-7Р	200	6	6	33	210		607,00
	Бутерброды с маслом 3-7Р	42	3	6	8	98		1,00
	Какао с молоком 3-7Р	180	4	7	13	131		416,00
Итого за Завтрак 1			13	19	54	439		
Завтрак 2								
	Апельсин 3-7Р	100						б\н
Итого за Завтрак 2								
Обед								
	Суп перловый 3-7Р	230	8	7	18	167		979,00
	Картофельное пюре 3-7Р	140	9	7	21	183		339,00
	Котлета рыбная 3-7Р	70	14	7	13	171		104,00
	Икра кабачковая 3-7Р	60	2	5	4	69		б/н
	Компот из свежих плодов 3-7Р	180	3	2	11	74	5	390,00
	Хлеб ржаной 3-7	38						510
Итого за Обед			36	28	67	664		
Полдник								
	Пирог открытый с яблоками 3-7Р	120	6	9	21	185		823,00
	Чай с сахаром 3-7	180	2		7	36		189,00
	Конфета шоколадная 3-7Р	30	1	2	12	70		б\н
Итого за Полдник			9	11	40	291		
Итого за день			58	58	161	1394		

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15
Рацион: 3-7 лет Р

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 3-7сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша овсяная Геркулес жидкая 3-7Р	200	9	9	23	209		182,00
	Кофейный напиток 3-7Р	180	3		8	44		414,00
	Бутерброды с маслом 3-7Р	42	3	6	8	98		1,00
Итого за Завтрак 1			15	15	39	351		
Завтрак 2								
	Йогурт фруктовый 3-7Р	180	16	9	19	221		бн
Итого за Завтрак 2			16	9	19	221		
Обед								
	Домашняя лапша с курицей 3-7Р	230	9	10	12	174		75,00
	Плов с мясом 3-7Р	160	13	15	28	299		321,00
	Салат из свеклы 3-7Р	60	3	4	5	68		129,00
	Компот из сока 3-7Р	180	2		17	76	5	666,00
	Хлеб ржаной 3-7	38						510
Итого за Обед			27	29	62	617		
Полдник								
	Омлет натуральный 3-7Р	120	11	15	20	259		229,00
	Чай с сахаром 3-7	180	2		7	36		189,00
	Хлеб пшеничный 3-7Р	38						519,00
Итого за Полдник			13	15	27	245		
Итого за день			71	68	147	1434		

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: 3-7 лет Р

Сезон: весенее-летний
Возрастная категория: 3-7 сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша из пшена и риса Дружба 3-7 Р	200	7	7	20	171		0.12
	Бутерброды с маслом 3-7Р	42	3	6	8	98		1,00
	Кофейный напиток 3-7Р	180	3		8	44		414,00
Итого за Завтрак 1			13	13	36	313		
Завтрак 2								
	Йогурт фруктовый 3-7Р	180	16	9	19	221		бн
Итого за Завтрак 2			16	9	19	221		
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 3-7Р	230	8	9	15	173		73,00
	Макароны отварные с маслом 3-7Р	110	6	6	30	198		219,00
	Котлета мясная с овощной подливой 3-7Р	80	13	5	13	149		321,01
	Салат из свеклы с чесноком 3-7Р	60	3	4	5	68		121,00
	Компот из сушёных фруктов 3-7Р	180	3	2	7	58	5	638,00
	Хлеб ржаной 3-7	38						510
Итого за Обед			33	26	70	646		
Полдник								
	Вареники ленивые с маслом и сахаром 3-7Р	120	45	21	53	581		244,00
	Чай с сахаром 3-7	180	2		7	36		189,00
Итого за Полдник			47	21	60	617		
Итого за день			110	69	187	1797		

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7
Рацион: 3-7 лет Р

Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: 3-7сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша пшеничная молочная 3-7Р	200	8	3	23	151		139,00
	Бутерброд с маслом	42	3	6	8	98		1,00
	Какао с молоком 3-7Р	180	4	7	13	131		416,00
Итого за Завтрак 1			15	16	44	380		
Завтрак 2								
	Кисель плодовоягодный 3-7Р	180	**2**	**2**	**34**	**162**		397
	Печенье 3-7Р	35		2	15	78		бн
Итого за Завтрак 2			2	4	49	240		
Обед								
	Щи из свежей (квашеной) капусты 3-7Р	230	9	8	15	168		173,00
	Жаркое по домашнему с мясом 3-7Р	175	13	13	14	225		308,01
	Кукуруза 3-7Р	60	2	3	5	55		б/н
	Компот из сока 3-7Р	180	2		17	76	5	666,00
	Хлеб ржаной 3-7	38						510
Итого за Обед			26	24	51	524		
Полдник								
	Оладьи с повидлом 3-7Р	80	15	17	24	309		432,00
	Чай с сахаром 3-7Р	180	2		7	36		189,00
Итого за Полдник			17	17	31	345		
Итого за день			60	61	175	1489		

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8

Рацион: 3-7 лет Р

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая 3-7)Р	200	9	9	23	209		182,00
	Бутерброд с маслом с сыром 3-7р	60	4	8	15	148		3,00
	Чай с сахаром 3-7	180	2		7	36		189,00
Итого за Завтрак 1			15	17	45	393		
Завтрак 2								
	Яблоко печеное 3-7Р	150	2		8	40		5,00
Итого за Завтрак 2			2		8	40		
Обед								
	Свекольник со сметаной 3-7Р	230	8	7	12	143		64,00
	Рис отварной с маслом 3-7Р	80	11	4	20	160		44,00
	Гуляш из отварного мяса 3-7Р	80	12	9	16	193		293,00
	Зелёный горошек 3-7Р	60	3	3	3	51		б/н
	Компот из свежих плодов 3-7Р	180	3	2	11	74	5	390,00
	Хлеб ржаной 3-7	38						510
Итого за Обед			37	25	62	621		
Полдник								
	Ленивые голубцы с мясом 3-7Р	200	16	13	26	285		315,00
	Чай с сахаром 3-7	180	2		7	36		189,00
	Хлеб пшеничный 3-7 Р	38						519
Итого за Полдник			18	13	33	321		
Итого за день			72	55	148	1375		

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9
Рацион: 3-7 лет Р

Сезон: весенее-летний
Возрастная категория: 3-7 сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша рисовая молочная 3-7Р	200	6	6	33	210		607,00
	Бутерброды с маслом 3-7Р	42	3	6	8	98		1,00
	Кофейный напиток с молоком 3-7Р	180	5	8	12	140		421,00
Итого за Завтрак 1			14	20	53	448		
Завтрак 2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 3-7Р	180			20	80		бн
Итого за Завтрак 2					20	80		
Обед								
	Суп гороховый 3-7Р	230	11	7	14	163		87,00
	Картофельное пюре 3-7Р	140	9	7	21	183		339,00
	Икра кабачковая 3-7Р	60	2	5	4	69		б/н
	Рыбные биточки 3-7Р	70	14	7	13	171		271,00
	Компот из сушеных фруктов 3-7Р	180	3	2	7	58	5	638,00
	Хлеб ржаной 3-7	38						510
Итого за Обед			39	28	59	644		
Полдник								
	Омлет натуральный 3-7Р	120	11	15	20	259		229,00
	Чай с сахаром 3-7	180	2		7	36		189,00
	Хлеб пшеничный 3-7Р	38						519,00
Итого за Полдник			13	15	27	295		
Итого за день			66	63	139	1387		

Приложение №9 к СанПиН 2./.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Сезон: весенне-летний

Рацион: 1-3 лет Р

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша пшённая жидкая 1-3Р	150	5	6	21	158		602,00
	Бутерброды с маслом 1-3Р	35	2	5	7	81		1,00
	Чай с сахаром 1-3	150	1		6	28		189
Итого за Завтрак 1			8	11	34	267		
Завтрак 2								
	Апельсин 1-3Р	100						б\н
Итого за Завтрак 2								
Обед								
	Щи из свежей капусты 1-3Р	200	7	5	13	125		173,20
	Гречка отварная с маслом 1-3Р	60	5	4	20	136		234,00
	Салат из свеклы с чесноком1-3 Р	40	2	4	4	60		121,00
	Гуляш из говяжьей печени 1-3Р	70	18	4	9	144		203,00
	Компот из сока 1-3Р	150	1		16	68	3	666,00
	Хлеб ржаной 1-3	30						510,00
Итого за Обед			33	17	62	533		
Полдник								
	Ватрушка с творогом 1-3Р	60	10	14	20	246		491,00
	Конфета шоколадная 1-3Р	30	1	2	12	70		б/н
	Йогурт фруктовый 1-3Р	150	14	7	18	191		б/н
Итого за Полдник			25	23	50	507		
Итого за день			66	51	146	1307		