

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка – детский сад № 23 «Вишенка»

Основное меню

**Возрастная категория -
дети 3-7 лет**

**Сезон – лето
(с 1 июня по 30 сентября)**

г.Краснодар

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Сад

Руководитель

Шиневская Е.И.

подпись _____ расшифровка подписи _____



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 1							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	5,0	4,0	18,2	128,3	414
	Яйца вареные	40	11,2	10,1	0,6	138,2	227
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Бутерброд с сыром	57	5,9	7,5	19,8	171,6	3
	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,1	5,4	20,3	153,8	101
Общий выход всех блюд на Завтрак		497	29,5	27,3	66,8	629,9	
Завтрак2	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		180	0,9	0,2	18,2	82,8	
Обед	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	2,1	8,7	
	Каша пшеничная	150	6,5	4,9	28,8	185,1	179
	Бефстроганов из отварного мяса	80/80	24,3	17,2	4,3	268,8	294
	Суп картофельный вегетарианский	200	2,8	4,5	18,7	126,3	84
	Компот из свежих яблок	180	0,2	0,0	14,1	56,4	390
Общий выход всех блюд на Обед		820	39,1	27,4	98,7	791,8	
Полдник	Сдоба обыкновенная	55	6,0	5,8	32,4	205,5	449
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Кефир	180	5,2	4,5	7,1	96,4	420
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	90	12,8	6,4	8,6	162,4	271
	Пюре картофельное	140	3,1	4,9	20,1	136,6	339
	Яблоки	100	0,4	0,0	10,2	41,5	386
	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	13,7	89
Общий выход всех блюд на Полдник		645	29,6	21,8	90,6	703,2	
Итого за 1 день:			99,1	76,7	274,3	2207,7	


Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Сад

Руководитель  УТВЕРЖДАЮ
Шиневская Е.И.
подпись расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
День: 2							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	10,5	9,1	43,1	297,4	220
	Бутерброд с маслом	35	2,3	3,9	14,8	103,6	1
	Чай с молоком	180	2,8	2,3	14,3	88,7	413
	Икра кабачковая консервированная	60	0,0	4,2	4,2	54,6	57
Общий выход всех блюд на Завтрак		425	15,6	19,5	76,4	544,3	
Завтрак2	Напиток из груши дички	150	0,0	0,0	13,5	6,0	415
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	0,0	0,0	13,5	6,0	
Обед	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	11,1	44,4	394
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,0	76,0	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Печень по-строгановски	70/60	18,2	8,5	4,9	172,7	
	Картофель отварной	140	2,8	4,2	22,5	139,1	136
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,4	4,3	12,9	99,2	73
	Салат из моркови с яблоками	60	0,7	0,1	5,9	23,9	39
Общий выход всех блюд на Обед		780	28,9	17,6	88,1	625,7	
Полдник	Какао с молоком	180	5,0	4,0	17,2	125,2	416
	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,5	11,5	22,3	254,6	249
	Суп молочный с пшенной крупой	200	7,1	6,4	20,9	168,7	101
	Печенье (25)	30	2,1	4,8	20,7	132,0	стр.162
	персик	100	0,9	0,1	9,6	45,4	
Общий выход всех блюд на Полдник		610	30,6	26,8	90,7	725,8	
Итого за 2 день:			75,1	63,9	268,7	1901,9	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Сад

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Шинерская Е.И.

подпись _____ расшифровка подписи _____

01.09.23 23-86

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 3							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	90	17,3	16,4	5,8	240,5	233
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	31,9	411
	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,7	2,1	41,0	13
	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,9	28,0	154,1	
Общий выход всех блюд на Завтрак		405	21,5	24,2	51,8	505,5	
Завтрак2	Кефир	180	5,2	4,5	7,1	96,4	420
Общий выход всех блюд на Завтрак2		180	5,2	4,5	7,1	96,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	6,1	4,6	20,9	148,6	87
	Жаркое по-домашнему	220	21,8	16,3	24,1	330,3	292
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Кисель из вишни	180	0,2	0,1	23,5	97,0	396
	Салат из белокачанной капусты	60	1,1	3,1	5,7	55,5	21
Общий выход всех блюд на Обед		720	33,4	24,6	101,0	758,9	
Полдник	Булочка ванильная	55	8,1	7,7	34,3	239,0	450
	Запеканка из творога с морковью	100	12,5	11,9	16,2	221,3	252
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	6,7	6,2	20,6	164,2	101
	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
Общий выход всех блюд на Полдник		535	28,1	26,1	89,3	707,3	
Итого за 3 день:			88,2	79,3	249,3	2068,2	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Сад

Руководитель

Щиневская Е.И.

подпись расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 4							
Завтрак	Бутерброд с сыром	57	5,9	7,5	19,8	171,6	3
	Кофейный напиток с молоком	180	5,0	4,0	18,2	128,3	414
	Каша манная	200	7,0	7,2	24,9	192,0	182
	Яйца вареные	40	11,2	10,1	0,6	138,2	227
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		497	30,4	29,1	71,4	668,0	
Завтрак2	Напиток из груши дички	150	0,0	0,0	13,5	6,0	415
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	0,0	0,0	13,5	6,0	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,3	5,5	22,7	160,8	91
	Котлеты рубленые	80	12,9	11,4	14,0	210,0	299
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	11,1	44,4	394
	Свекла, тушенная в белом соусе	150	2,5	3,8	16,7	110,8	357
Общий выход всех блюд на Обед		670	25,0	21,2	91,3	653,5	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	80	13,2	9,4	8,4	190,2	274
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Яблоки	100	0,4	0,0	10,2	41,5	386
	Рагу из овощей	155	2,7	3,4	17,2	109,0	148
	Булочка школьная	60	5,8	3,7	40,6	218,6	455
	Кефир	180	5,2	4,5	7,1	96,4	420
Общий выход всех блюд на Полдник		595	28,7	21,1	93,5	702,8	
Итого за 4 день:			84,1	71,4	269,7	2030,3	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Сад

Руководитель

Шиневская Е.И.

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 5							
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	200	7,3	6,5	23,2	179,4	101
	Какао с молоком	180	5,0	4,0	17,2	125,2	416
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Бутерброд с маслом	35	2,3	3,9	14,8	103,6	1
	Яйца вареные	40	11,2	10,1	0,6	138,2	227
	Груши	100	0,4	0,3	9,6	42,3	386
Общий выход всех блюд на Завтрак		575	27,5	25,0	73,5	626,7	
Завтрак2	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		180	0,9	0,2	18,2	82,8	
Обед	Плов из птицы	190	30,2	28,0	36,5	518,3	321
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,7	3,7	2,2	45,6	14
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,0	5,2	14,1	110,6	63
	Кисель из яблок	200	0,2	0,0	22,3	89,4	
Общий выход всех блюд на Обед		710	37,3	37,5	101,9	891,5	
Полдник	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Сырники из творога	100	18,7	14,3	20,2	284,0	245
	Биокефир	180	5,4	4,5	7,2	92,0	420
	Икра кабачковая	140	1,3	5,4	8,9	88,2	54
	Пряник	50	3,0	2,4	37,5	183,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		490	29,9	26,7	83,6	694,2	
Итого за 5 день:			95,6	89,4	277,2	2295,2	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Сад

Руководитель

Шиневская Е.И.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 6							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	5,0	4,0	18,2	128,3	414
	Яйца вареные	40	11,2	10,1	0,6	138,2	227
	Суп молочный с манной крупой	200	7,3	6,4	24,4	183,9	101
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,9	28,0	154,1	
Общий выход всех блюд на Завтрак		495	27,2	24,6	79,2	642,5	
Завтрак2	Напиток из груши дички	200	0,0	0,0	18,0	8,0	415
Общий выход всех блюд на Завтрак2		200	0,0	0,0	18,0	8,0	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,8	3,3	15,2	97,2	86
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	25,9	18,4	16,0	333,1	290
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,7	2,1	41,0	13
	Компот из свежих плодов	200	0,4	0,0	14,3	59,3	
Общий выход всех блюд на Обед		730	32,0	25,8	69,5	634,6	
Полдник	Капуста тушеная	150	3,7	6,2	16,1	134,9	143
	Булочка молочная	50	4,6	2,0	24,4	133,7	466
	Суфле из рыбы	80	15,6	8,9	3,6	157,1	284
	Кефир	180	5,2	4,5	7,1	96,4	420
	Яблоки	100	0,4	0,0	10,2	41,5	386
Общий выход всех блюд на Полдник		560	29,5	21,6	61,5	563,7	
Итого за 6 день:			88,6	72,0	228,1	1848,7	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Сад

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Щиневская Е.И.

подпись расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 7							
Завтрак	Бутерброд с сыром	57	5,9	7,5	19,8	171,6	3
	Суп молочный с клецками	200	8,8	8,3	23,8	204,3	105
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Яйца вареные	40	11,2	10,1	0,6	138,2	227
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	31,9	411
Общий выход всех блюд на Завтрак		497	27,2	26,2	60,2	583,9	
Завтрак2	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		180	0,9	0,2	18,2	82,8	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	4,4	17,6	119,5	88
	Пюре картофельное	140	3,1	4,9	20,1	136,6	339
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Тефтели из печени с рисом	80	11,5	8,2	10,4	163,2	301
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	11,1	44,4	394
	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	13,7	89
Общий выход всех блюд на Обед		710	21,2	18,0	83,4	581,4	
Полдник	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Кабачки, тушеные в сметане	140	1,6	5,6	11,4	100,2	359
	Запеканка из творога	100	18,9	14,9	21,3	295,1	251
	Кефир	180	5,2	4,5	7,1	96,4	420
	персик	100	0,9	0,1	9,6	45,4	
Общий выход всех блюд на Полдник		540	28,1	25,2	59,3	584,0	
Итого за 7 день:			77,3	69,5	221,0	1832,2	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Сад

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Щиневская Е.И.

подпись расшифровка подписи

01.09.23



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 8							
Завтрак	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	31,9	411
	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	6,7	6,2	20,6	164,2	101
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Бутерброд с маслом	35	2,3	3,9	14,8	103,6	1
Общий выход всех блюд на Завтрак		435	10,3	10,3	51,4	337,7	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,0	10,2	41,5	386
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,4	0,0	10,2	41,5	
Обед	Гуляш из отварного мяса	80/80	24,3	17,9	6,1	282,0	293
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Каша гречневая	120	5,5	4,9	34,5	204,1	179
	Борщ зеленый	200	4,7	6,8	13,8	135,7	71
	Кисель из вишни	180	0,2	0,1	23,5	97,0	396
	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,8	3,1	2,6	41,1	17
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
Общий выход всех блюд на Обед		780	39,8	33,4	107,4	887,4	
Полдник	Картофель, тушеный в соусе	150	2,8	9,9	20,2	181,0	144
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Биокефир	180	5,4	4,5	7,2	92,0	420
	Рыба, запеченная в омлете	80	17,1	11,9	2,8	205,4	263
	Печенье (25)	30	2,1	4,8	20,7	132,0	стр.162
Общий выход всех блюд на Полдник		460	28,9	31,3	60,8	657,4	
Итого за 8 день:			79,5	75,0	229,7	1924,1	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Сад

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Шиневская Е.И.

подпись расшифровка подписи

И.П. Шиневская 09.09.23

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 9							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	5,0	4,0	18,2	128,3	414
	Омлет с сыром	80	17,8	19,5	1,9	254,7	230
	Бутерброд с маслом	35	2,3	3,9	14,8	103,6	1
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	2,1	8,7	
Общий выход всех блюд на Завтрак		375	26,9	27,7	45,0	533,3	
Завтрак2	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		180	0,9	0,2	18,2	82,8	
Обед	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Печень, тушенная в соусе	70/60	17,9	7,0	3,5	152,9	
	Макаронные изделия отварные	120	5,6	5,2	35,3	210,7	335
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,7	5,7	20,7	157,4	87
	Салат летний	60	0,8	3,1	4,4	48,2	16
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	11,1	44,4	394
Общий выход всех блюд на Обед		750	34,2	21,6	101,8	741,1	
Полдник	Суп молочный с рисовой крупой	200	6,5	5,9	24,4	176,3	101
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	31,9	411
	Пудинг из творога (паровой)	100	16,4	13,1	25,3	285,1	248
	Нектарин	100	0,7	0,2	6,5	35,3	
Общий выход всех блюд на Полдник		580	23,6	19,2	64,2	528,6	
Итого за 9 день:			85,6	68,6	229,2	1885,8	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПИН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ "Центр - детский сад № 23"

Сезон: Лето.

Возрастная категория: Сад

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Шиневская Е.И.

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 10							
Завтрак	Какао с молоком	180	5,0	4,0	17,2	125,2	416
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Каша вязкая пшеничная	200	7,7	7,7	26,2	204,8	182
	Яйца вареные	1/2	5,6	5,1	0,3	69,1	227
	Бутерброд с маслом	35	2,3	3,9	14,8	103,6	1
Общий выход всех блюд на Завтрак		438	21,9	20,9	66,6	540,6	
Завтрак2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Кнели куриные с рисом	80	16,8	7,7	5,6	159,5	329
	Борщ с картофелем	200	2,4	4,3	15,7	110,4	64
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,7	3,7	2,2	45,6	14
	Пюре картофельное	140	3,1	4,9	20,1	136,6	339
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,0	16,8	71,7	417
Общий выход всех блюд на Обед		720	27,7	21,1	87,3	651,3	
Полдник	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Кефир	180	5,2	4,5	7,1	96,4	420
	Булочка "Веснушка"	50	5,7	5,5	33,0	204,7	456
	Пудинг рыбный запеченный	110	16,1	6,2	10,1	159,7	285
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,7	3,2	4,0	55,8	10
	Пряник	50	3,0	2,4	37,5	183,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		470	33,2	21,9	101,6	746,6	
Итого за 10 день:			83,3	64,0	265,6	1984,5	
Итого за весь период:			856,4	729,8	2513,0	19978,5	
Среднее значение за период:			85,6	73,0	251,3	1997,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			4,3	3,7	12,6		