

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая Муниципальным
казенным дошкольным образовательным
учреждением

Савинский детский сад №3
п. Савино Ивановской обл.

_____ В.М. Груздева
16 января 2023 года



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 43E81420FC1107C65A567E37BF8C5C00
Владелец: Груздева Валентина Михайловна
Действителен: с 13.05.2024 до 06.08.2025

**Основное
2-х недельное меню
для детей 3-7 лет
на весенне-летний период**

Понедельник 1 неделя (с 3-7 лет)					
завтрак	выход	Б	Ж	У	К
Каша геркулесовая с маслом	200	6,66	10,99	22,64	216,4
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,9	159,6
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,04	14,6	89,6
второй завтрак					
Сок	200	0,90	0	22,86	95,0
обед					
Суп вермишелевый с курицей	200	3,44	2,98	15,18	109,98
Ленивые голубцы с мясом	180	21,5	17,4	37,1	352,1
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	38	2,6	0,48	13,3	69,6
полдник					
Булочка домашняя	90	6,79	9,16	41,7	295,75
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Итого	1548	50,05	46,87	230,65	1537,85
Вторник					
завтрак	выход	Б	Ж	У	К
Творожная запеканка	100	13,6	9,26	9,92	183,13
Сгущенное молоко	25	1,25	2,12	14,0	32,8
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Хлеб пшеничный с маслом	25/7	3,34	7,76	14,53	139,1
второй завтрак					
Фрукты	150	0,60	0,60	14,7	66,0
обед					
Суп рыбный	200	5,17	5,85	16,82	159,93
Греча отварная	150	8,56	6,09	38,64	243
Гуляш из мяса	60	18,05	14,26	4,58	218
Огурец свежий	50	0,9	2,8	2,3	7,5
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	38	2,6	0,48	13,3	69,6
полдник					
Кондитерское изделие	40	2,4	3,9	29,7	146
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Итого	1445	56,8	53,15	210,86	1467,94

Среда					
завтрак	выход	Б	Ж	У	К
Каша манная с маслом	200	5,86	9,95	26,8	221,38
Какао с молоком	200	4,65	4,65	19,0	135,9
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,04	14,6	89,6
второй завтрак					
Сок	200	0,90	-	22,86	95,0
обед					
Суп крестьянский с курицей и сметаной	200	6,,3	7,6	17,0	154
Гороховое пюре	120	9,1	1,5	24,9	124,5
Котлета мясная	60	11,0	10.1	4,0	150
Компот из сухофруктов	200	0.31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	38	2.6	0,48	13.3	69,6
полдник					
Пирог с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Итого	1538	48,37	37,21	225,27	1402,6
Четверг					
завтрак					
Каша рисовая с маслом	200	5,86	9,95	26,8	166,78
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
второй завтрак					
Фрукты	150	0,60	0,60	14,7	66
обед					
Суп молочный вермишелевый	200	7.2	7,8	25,4	195
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,67	128,92
Рыба запеченная	80	7,66	3,97	34,65	81
Огурец свежий	50	0,9	2,8	2,3	7,5
Компот из сухофруктов	200	0.31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	38	2,6	0,48	13,3	69,6
полдник					
Снежок кисломолочный напиток	180	7,2	3,76	7,56	120,6
хлеб пшеничный	40	3,04	1,04	21,6	89,6
Итого	1520	41,11	42,87	226,88	1213,92

Пятница					
завтрак					
Каша пшеничная с маслом	200	6,76	10,4	25,87	224,9
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,04	14,6	89,6
второй завтрак					
Сок	200	0,90	-	22,86	95
обед					
Рассольник с курицей и сметаной	200	3,35	2,8	16,01	127,7
Омлет	100	6,28	7,25	2,56	100
Зеленый горошек	40	1,19	2,07	1,27	33,0
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	38	2,6	0,48	13,3	69,6
Полдник					
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14	53,06
Кондитерское изделие	40	2,4	3,9	29,7	146
Итого	1458	31,64	32,76	189,46	1195,18

Понедельник 2 неделя (3-7 лет)					
завтрак	выход	Б	Ж	У	К
Каша греча +геркулес с маслом	200	6,7	8,6	19,8	216
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,29	159,56
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,04	21,6	89,6
второй завтрак					
Сок	200	0,90	0	22,86	95,0
обед					
Суп картофельный с курицей	200	7,5	5,7	27,2	182
Блины со сгущенным молоком	150/25	12,3	20,1	30,1	330
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	38	2,6	0,48	13,3	69,6
полдник					
Кондитерское изделие	40	2,3	3,9	29,7	146
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Итого	1493	40,46	44,64	227,22	1437,58
Вторник					
завтрак	выход	Б	Ж	У	К
Творожная запеканка	100	13,6	9,26	9,92	183,13
Сгущенное молоко	50	0,97	2,25	6,62	50,75
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
второй завтрак					
Фрукты	150	0,60	0,60	14,7	95
обед					
Суп вермишелевый с курицей	200	4,96	3,64	11,38	119,36
Капуста тушеная с мясом	200	19,7	15,0	13,65	269
Хлеб ржаной	38	2,6	0,48	13,3	69,6
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
полдник					
Плюшка	90	6,79	9,16	41,7	295,75
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Итого	1460	51,89	48,18	178,17	1424,57

Среда					
завтрак	выход	Б	Ж	У	К
Каша пшеничная с маслом	200	6,76	10,4	25,87	224,9
Какао с молоком	200	4,65	4,65	19,0	135,9
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,3	21,6	89,6
второй завтрак					
Сок	200	4,5	3,9	14,3	118,7
обед					
Свекольник с курицей и сметаной	200	3,44	2,98	15,8	109,98
Тефтели из мяса	60	16,82	16,83	21,57	306,38
Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210
Салат из помидоров	50	0,9	2,8	2,3	7,5
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	38	2,6	0,48	13,3	69,6
полдник					
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,3	21,6	89,6
Кисель	200	1,36	0	21,6	116,19
Итого	1578	51,06	50,02	237,98	1575,11
Четверг					
завтрак	выход	Б	Ж	У	К
Каша геркулесовая с маслом	200	6,6	10,99	22,64	216,4
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
второй завтрак					
Фрукты	150	0,60	0,60	14,7	66
обед					
Щи с курицей и сметаной	200	6,3	7,6	17	154
Макаронные отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76
Рыба запеченная	80	7,66	3,97	34,65	81
Салат из помидоров и огурцов	50	0,9	2,8	2,3	7,5
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	38,0	2,6	0,48	13,3	69,1
полдник					
Пирог с начинкой	80	4,1	6,05	34,0	185
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Итого	1580	37,33	48,39	236,78	1350,74

Пятница					
завтрак	выход	Б	Ж	У	К
Каша манная с маслом	200	5,86	9,95	26,8	221,34
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,04	14,6	89,6
второй завтрак					
Фрукты	150	0,60	0,60	14,7	66
обед					
Суп гороховый с курицей	200	2,21	2,44	16,1	185,8
Жаркое по-домашнему	180	14,89	13,48	15,7	252,45
Салат из свежей капусты	50	0,8	1,2	2,6	23,3
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	38	2,6	0,48	13,3	69,9
полдник					
Кондитерское изделие	40	2,3	3,9	29,7	146
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Итого	1498	37,42	37,91	196,79	1363,77

Примечание:

Согласно п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: используется специализированная продукция промышленного выпуска, обогащённые витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается.

Согласно п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется поваренная пищевая йодированная соль

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая Муниципальным
казенным дошкольным образовательным
учреждением
Савинский детский сад №3
п. Савино Ивановской обл.
_____ В.М. Груздева
16 января 2023 года



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 43E81420FC1107C65A567E37BF8C5C00
Владелец: Груздева Валентина Михайловна
Действителен: с 13.05.2024 до 06.08.2025

Основное
2-х недельное меню
для детей 3-7 лет
на осенне-зимний период

Савинский район

Понедельник 1 неделя (с 3-7 лет)					
завтрак	выход	Б	Ж	У	К
Каша геркулесовая с маслом	200	6,66	10,99	22,64	216,4
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,9	159,6
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,04	14,6	89,6
второй завтрак					
Сок	200	0,90	0	22,86	95,0
обед					
Суп вермишелевый с курицей	200	3,44	2,98	15,18	109,98
Ленивые голубцы с мясом	180	21,5	17,4	37,1	352,1
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	38	2,6	0,48	13,3	69,6
полдник					
Булочка домашняя	90	6,79	9,16	41,7	295,75
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Итого	1548	50,05	46,87	230,65	1537,85
Вторник					
завтрак	выход	Б	Ж	У	К
Творожная запеканка	100	13,6	9,26	9,92	183,13
Сгущенное молоко	25	1,25	2,12	14,0	32,8
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Хлеб пшеничный с маслом	25/7	3,34	7,76	14,53	139,1
второй завтрак					
Фрукты	150	0,60	0,60	14,7	66,0
обед					
Суп рыбный	200	5,17	5,85	16,82	159,93
Греча отварная	150	8,56	6,09	38,64	243
Гуляш из мяса	60	18,05	14,26	4,58	218
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	38	2,6	0,48	13,3	69,6
полдник					
Кондитерское изделие	40	2,4	3,9	29,7	146
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Итого	1395	55,9	50,35	208,56	1460,44

Среда					
завтрак	выход	Б	Ж	У	К
Каша манная с маслом	200	5,86	9,95	26,8	221,38
Какао с молоком	200	4,65	4,65	19,0	135,9
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,04	14,6	89,6
второй завтрак					
Сок	200	0,90	-	22,86	95,0
обед					
Суп крестьянский с курицей и сметаной	200	6,,3	7,6	17,0	154
Гороховое пюре	120	9,1	1,5	24,9	124,5
Котлета мясная	60	11,0	10.1	4,0	150
Компот из сухофруктов	200	0.31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	38	2.6	0,48	13.3	69,6
полдник					
Пирог с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Итого	1538	48,37	37,21	225,27	1402,6
Четверг					
завтрак					
Каша рисовая с маслом	200	5,86	9,95	26,8	166,78
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
второй завтрак					
Фрукты	150	0,60	0,60	14,7	66
обед					
Суп молочный вермишелевый	200	7.2	7,8	25,4	195
Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,67	128,92
Рыба запеченная	80	7,66	3,97	34,65	81
Компот из сухофруктов	200	0.31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	38	2,6	0,48	13,3	69,6
полдник					
Снежок кисломолочный напиток	180	7,2	3,76	7,56	120,6
хлеб пшеничный	40	3,04	1,04	21,6	89,6
Итого	1470	40,21	40,07	224,58	1206,42

Пятница					
завтрак					
Каша пшеничная с маслом	200	6,76	10,4	25,87	224,9
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,04	14,6	89,6
второй завтрак					
Сок	200	0,90	-	22,86	95
обед					
Рассольник с курицей и сметаной	200	3,35	2,8	16,01	127,7
Омлет	100	6,28	7,25	2,56	100
Зеленый горошек	40	1,19	2,07	1,27	33,0
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	38	2,6	0,48	13,3	69,6
Полдник					
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14	53,06
Кондитерское изделие	40	2,4	3,9	29,7	146
Итого	1458	31,64	32,76	189,46	1195,18

Понедельник 2 неделя (3-7 лет)					
завтрак	выход	Б	Ж	У	К
Каша греча +геркулес с маслом	200	6,7	8,6	19,8	216
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,29	159,56
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,04	21,6	89,6
второй завтрак					
Сок	200	0,90	0	22,86	95,0
обед					
Суп картофельный с курицей	200	7,5	5,7	27,2	182
Блины со сгущенным молоком	150/25	12,3	20,1	30,1	330
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	38	2,6	0,48	13,3	69,6
полдник					
Кондитерское изделие	40	2,3	3,9	29,7	146
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Итого	1493	40,46	44,64	227,22	1437,58
Вторник					
завтрак	выход	Б	Ж	У	К
Творожная запеканка	100	13,6	9,26	9,92	183,13
Сгущенное молоко	50	0,97	2,25	6,62	50,75
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
второй завтрак					
Фрукты	150	0,60	0,60	14,7	95
обед					
Суп вермишелевый с курицей	200	4,96	3,64	11,38	119,36
Капуста тушеная с мясом	200	19,7	15,0	13,65	269
Хлеб ржаной	38	2,6	0,48	13,3	69,6
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
полдник					
Плюшка	90	6,79	9,16	41,7	295,75
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Итого	1460	51,89	48,18	178,17	1424,57

Среда					
завтрак	выход	Б	Ж	У	К
Каша пшеничная с маслом	200	6,76	10,4	25,87	224,9
Какао с молоком	200	4,65	4,65	19,0	135,9
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,3	21,6	89,6
второй завтрак					
Сок	200	4,5	3,9	14,3	118,7
обед					
Свекольник с курицей и сметаной	200	3,44	2,98	15,8	109,98
Тефтели из мяса	60	16,82	16,83	21,57	306,38
Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	38	2,6	0,48	13,3	69,6
полдник					
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,3	21,6	89,6
Кисель	200	1,36	0	21,6	116,19
Итого	1528	50,16	47,22	235,68	1567,61
Четверг					
завтрак	выход	Б	Ж	У	К
Каша геркулесовая маслом	200	6,6	10,99	22,64	216,4
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Хлеб пшеничный с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
второй завтрак					
Фрукты	150	0,60	0,60	14,7	66
обед					
Щи с курицей и сметаной	200	6,3	7,6	17	154
Макаронные отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76
Рыба запеченная	80	7,66	3,97	34,65	81
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	38,0	2,6	0,48	13,3	69,1
полдник					
Пирог с начинкой	80	4,1	6,05	34,0	185
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Итого	1530	36,43	45,59	234,48	1343,24

Пятница					
завтрак	выход	Б	Ж	У	К
Каша манная с маслом	200	5,86	9,95	26,8	221,34
Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,04	14,6	89,6
второй завтрак					
Фрукты	150	0,60	0,60	14,7	66
обед					
Суп гороховый с курицей	200	2,21	2,44	16,1	185,8
Жаркое по-домашнему	180	14,89	13,48	15,7	252,45
Салат из квашеной капусты	50	0,8	1,2	2,6	23,3
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76
Хлеб ржаной	38	2,6	0,48	13,3	69,9
полдник					
Кондитерское изделие	40	2,3	3,9	29,7	146
Чай сладкий	200	0,01	0,01	14,0	53,06
Итого	1498	37,42	37,91	196,79	1363,77

Примечание:

Согласно п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: используется специализированная продукция промышленного выпуска, обогащённые витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается.

Согласно п.8.1.6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется поваренная пищевая йодированная соль