

СанПин 2.3/2.4.3590-20

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о.заведующего МБДОУ - детский сад  
№496



Веденева Т.О.

с 1.01.2025

## Меню приготавливаемых блюд

МБДОУ- детский сад №496

СанПин 2.3/2.4.3590-20

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о.заведующего МБДОУ - детский сад №496

Веденева Т.О.

С 01.01.25

## **Меню приготавливаемых блюд**

**МБДОУ- детский сад №496**

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
<b>Понедельник (81)возрастная категория от 3-7 лет.</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.126	Батон с маслом 40/15	55,00	3,50	7,05	21,54	165,91
8.5/4	Каша манная молочная со слив. маслом	200,00	5,30	5,10	27,50	178,00
7.118/1	чай с молоком	200,00	1,40	1,40	11,20	61,00
		<b>455,00</b>	<b>10,20</b>	<b>13,55</b>	<b>60,24</b>	<b>404,91</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.031/1	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,2
<b>Обед</b>						
8.20/1	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	0,8	5	4,1	64
8.25/2	Суп пюре из картофеля	200,00	2,50	2,60	12,70	82,00
7.н163/7	Котлета мясная	70,00	13,74	11,65	2,46	187,51
7.н76с	Капуста тушеная	150,00	3,50	2,90	17,40	94,00
8.6/10	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,00	27,20	72,00
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		<b>740,00</b>	<b>25,20</b>	<b>22,81</b>	<b>90,60</b>	<b>618,55</b>
<b>Полдник</b>						
7.9/5/2	Запеканка из творога	150,00	25,35	14,40	19,80	313,50
7.004	Сгущенное молоко	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
7.209	Пряник	25,00	1,20	0,70	19,43	87,50
7.403/9	Биокефир	170,00	4,93	5,44	8,20	112,70
		<b>360,00</b>	<b>32,58</b>	<b>21,84</b>	<b>56,03</b>	<b>562,86</b>
<b>итого</b>		<b>1 655,00</b>	<b>68,48</b>	<b>58,33</b>	<b>217,17</b>	<b>1 629,52</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
<b>Вторник (82) возрастная категория от 3-7 лет.</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.435/3	Сыр	13,00	3,10	3,20	0,00	42,39
7.189-5	Батон	40,00	3,10	1,20	21,30	107,80
7.022-3	Чай с лимоном 200/5	205,00	0,10	0,00	9,30	36,00
8.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200,00	6,00	5,80	42,40	248,00
		<b>458,00</b>	<b>12,30</b>	<b>10,20</b>	<b>73,00</b>	<b>434,19</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.031/1	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,2
7.375/3	Салат из кукурузы консерв.	60,00	1,20	0,00	6,60	34,80
7.2/2	Борщ со сметаной	200,00	1,74	4,55	12,16	99,49
8.43/3	Макаронные изделия отварные	150,00	5,30	3,80	34,10	188,00
7.н089	суфле из печени	80,00	12,10	5,50	2,20	123,00
8.6/11	Соус сметанный	50,00	0,59	3,65	2,09	43,90
7.15/15/4	напиток из брусники	200,00	0,10	0,00	16,15	61,16
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		<b>800,00</b>	<b>25,19</b>	<b>18,16</b>	<b>100,04</b>	<b>669,39</b>
<b>Полдник</b>						
7.13/5/1	Запеканка из творога с морковью	150,00	20,40	17,70	19,05	319,50
7.270/1/7	Биойогурт	170,00	4,25	4,76	18,70	132,09
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
7.004	сгущенка	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
		<b>375,00</b>	<b>28,39</b>	<b>24,24</b>	<b>63,07</b>	<b>573,59</b>
<b>итого</b>		<b>1 733,00</b>	<b>66,38</b>	<b>52,73</b>	<b>246,41</b>	<b>1 720,37</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	калорийность, калории
<b>Среда (83)возрастная категория от 3-7 лет.</b>						
<b>Завтрак</b>						
8.14/10	Какао с молоком	200,00	3,90	3,50	22,90	135,00
7.126	Батон с маслом 40/15	55,00	3,50	7,05	21,54	165,91
8.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,00	6,00	5,30	30,70	195,00
		<b>455,00</b>	<b>13,40</b>	<b>15,85</b>	<b>75,14</b>	<b>495,91</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.012	апельсин	150,00	0,95	0,21	10,82	42,00
<b>Обед</b>						
4.27/1	салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука	50,00	0,73	2,73	4,87	48,00
7.н145-2	Щи вегетарианские со сметанной	250,00	2,13	5,77	14,11	87,20
7.149с-1	Тефтели рыбные	80,00	6,81	3,69	6,58	87,38
7.64с	Картофельное пюре	150,00	3,10	4,20	20,60	135,00
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
8.4/10	Компот из кураги и изюма	200,00	0,30	0,00	19,30	71,00
		<b>790,00</b>	<b>17,23</b>	<b>17,05</b>	<b>92,20</b>	<b>547,62</b>
<b>Полдник</b>						
7.н038/5	Омлет натуральный	150,00	14,63	19,68	2,62	245,62
7.10/10/4	Чай (вариант 2)	200,00	0,44	0,00	5,00	19,20
7.015/2	Вафли	20,00	0,64	0,56	16,18	70,00
		<b>370,00</b>	<b>15,71</b>	<b>20,24</b>	<b>23,80</b>	<b>334,82</b>
<b>итого</b>		<b>1 765,00</b>	<b>47,29</b>	<b>53,35</b>	<b>201,96</b>	<b>1 420,35</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
<b>Четверг (84) возрастная категория от 3-7 лет.</b>						
<b>Завтрак</b>						
8.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,00	2,90	13,40	89,00
7.126	Батон с маслом 40/15	55,00	3,50	7,05	21,54	165,91
7.435/3	Сыр	13,00	3,10	3,20	0,00	42,39
8.2/4	каша гречневая молочная со сливочным маслом	200,00	7,20	6,60	29,30	206,00
		<b>468,00</b>	<b>16,80</b>	<b>19,75</b>	<b>64,24</b>	<b>503,30</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.н008	яблоко	120,00	0,48	0,48	11,76	45,39
<b>Обед</b>						
7.32/1/6	Салат из отв. картофеля, зелен. горошка и репчатого лука с раст. маслом	60,00	0,90	4,10	5,80	64,00
7.47с/1	Суп -лапша с мясом куры со сметанной	200,00	1,89	1,33	12,12	100,65
7.179/2	Рис припущенный с овощами	130,00	3,52	6,17	30,12	189,83
7.1/9/1	Мясо кури отварное, порционное без кости	80,00	18,92	17,88	0,90	267,04
4.17/10	Кисель витаминизированный	200,00	0,10	0,00	24,50	96,00
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		<b>730,00</b>	<b>29,49</b>	<b>30,14</b>	<b>100,18</b>	<b>836,56</b>
<b>Полдник</b>						
7.004	сгущенка	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
8.38/3	Запеканка морковная	200,00	4,90	7,40	39,80	222,43
7.10/10/4	Чай (вариант 2)	200,00	0,44	0,00	5,00	19,20
8.106	печенье	24,00	2,50	1,25	18,43	110,61
		<b>439,00</b>	<b>8,94</b>	<b>9,95</b>	<b>71,83</b>	<b>401,40</b>
<b>итого</b>		<b>1 757,00</b>	<b>55,71</b>	<b>60,32</b>	<b>248,01</b>	<b>1 786,65</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры,гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
<b>Пятница (85)возрастная категория от 3-7 лет.</b>						
<b>Завтрак</b>						
8.11/4	каша пшенная молочная со сливочным маслом	200,00	6,50	6,00	31,20	206,00
7.126	Батон с маслом 40/15	55,00	3,50	7,05	21,54	165,91
7.022-3	Чай с лимоном 200/5	205,00	0,10	0,00	9,20	36,00
		<b>460,00</b>	<b>10,10</b>	<b>13,05</b>	<b>61,94</b>	<b>407,91</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.031/1	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,2
<b>Обед</b>						
7.367-3	Огурец консервированный	60,00	0,45	0,05	1,37	7,80
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной	200,00	3,35	4,46	11,81	101,25
7.н070-2/2	Жаркое по домашнему с мясом кури	180,00	14,20	6,51	22,12	218,27
7.15/15/4	напиток из брусники	200,00	0,10	0,00	16,15	61,16
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,84	0,22	12,17	56,13
		<b>700,00</b>	<b>22,58</b>	<b>11,72</b>	<b>80,34</b>	<b>517,45</b>
<b>Полдник</b>						
7.150/1	Ватрушка с повидлом	80,00	4,80	3,80	48,40	256,63
7.24/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60,00	0,70	5,00	8,20	74,00
7.183-6	Банан	110,00	1,16	0,07	16,78	68,53
7.10/10/4	Чай (вариант 2)	200,00	0,44	0,00	5,00	19,20
		<b>450,00</b>	<b>7,10</b>	<b>8,87</b>	<b>78,38</b>	<b>418,36</b>
<b>итого</b>		<b>1 710,00</b>	<b>40,28</b>	<b>33,77</b>	<b>230,96</b>	<b>1 386,92</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
<b>Понедельник (86)возрастная категория от 3-7 лет.</b>						
7.126	Батон с маслом 40/15	55,00	3,50	7,05	21,54	165,91
8.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,00	2,90	13,40	89,00
7.н331/1	каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	200,00	6,50	6,00	31,20	206,00
		<b>455,00</b>	<b>13,00</b>	<b>15,95</b>	<b>66,14</b>	<b>460,91</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.031/1	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,2
<b>Обед</b>						
4.31/2	Суп крестьянский с крупой	200,00	1,80	4,40	11,70	88,00
7.017/1	салат из зелен. Горошка	60,00	1,84	2,24	3,86	43,20
8.43/3	Макаронные изделия отварные	150,00	5,30	3,80	34,10	188,00
7.н163/7	Котлета мясная	70,00	13,74	11,65	2,46	187,51
8.4/10	Компот из кураги и изюма	200,00	0,30	0,00	19,30	71,00
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		<b>740,00</b>	<b>27,14</b>	<b>22,75</b>	<b>98,16</b>	<b>696,75</b>
<b>Полдник</b>						
7.8/12/3	Сдоба обыкновенная	70,00	6,18	4,55	39,43	219,33
7.10/10/4	Чай (вариант 2)	200,00	0,44	0,00	5,00	19,20
7.10/3	морковь тушеная	150,00	2,10	6,90	15,60	136,12
		<b>420,00</b>	<b>8,72</b>	<b>11,45</b>	<b>60,03</b>	<b>374,65</b>
<b>итого</b>		<b>1 715,00</b>	<b>49,36</b>	<b>50,28</b>	<b>234,63</b>	<b>1 575,51</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
<b>Вторник (87) возрастная категория от 3-7 лет.</b>						
8.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом	200,00	4,50	5,90	22,00	159,00
8.10/10	Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00
7.126	Батон с маслом 40/15	55,00	3,50	7,05	21,54	165,91
7.435/3	Сыр	13,00	3,10	3,20	0,00	42,39
		<b>468,00</b>	<b>11,10</b>	<b>16,15</b>	<b>52,64</b>	<b>402,30</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.012	апельсин	150,00	0,95	0,21	10,82	42,00
<b>Обед</b>						
8.23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растит. маслом.	60,00	0,70	4,90	3,50	61,00
7.н145/1	Щи вегетарианские со сметаной	200,00	1,60	2,60	6,50	55,00
7.4/9/1	Плов из мяса кур	200,00	19,36	18,08	29,67	384,80
7.15/15	Напиток из клюквы	200,00	0,10	0,00	15,12	58,18
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		<b>720,00</b>	<b>25,92</b>	<b>26,24</b>	<b>81,53</b>	<b>678,02</b>
<b>Полдник</b>						
8.106	печенье	24,00	2,50	1,25	18,43	110,61
7.270/1/7	Биойогурт	170,00	4,25	4,76	18,70	132,09
7.н038/5	Омлет натуральный	150,00	14,61	19,67	2,61	245,61
		<b>344,00</b>	<b>21,36</b>	<b>25,68</b>	<b>39,74</b>	<b>488,31</b>
<b>итого</b>		<b>1 682,00</b>	<b>59,33</b>	<b>68,28</b>	<b>184,73</b>	<b>1 610,63</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры,гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
<b>Среда (88) возрастная категория от 3-7 лет.</b>						
8.10/10	Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00
8.16/4	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	200,00	5,00	5,90	25,60	175,00
7.126	Батон с маслом 40/15	55,00	3,50	7,05	21,54	165,91
		<b>455,00</b>	<b>8,50</b>	<b>12,95</b>	<b>56,24</b>	<b>375,91</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.031/1	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,2
<b>Обед</b>						
7.9/2	Рассольник со сметаной	200,00	1,80	4,40	11,00	93,00
7.64с	картофельное пюре	150,00	3,10	4,20	20,60	135,00
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
7.61р/3	Суфле рыбное	80,00	11,80	3,40	2,60	89,00
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
8.4/10	Компот из кураги и изюма	200,00	0,30	0,00	19,30	71,00
		<b>690,00</b>	<b>21,16</b>	<b>12,66</b>	<b>80,24</b>	<b>507,04</b>
<b>Полдник</b>						
7.286	снежок	170,00	7,49	4,79	12,73	127,30
7.18/5/1	пудинг из творога с морковью	150,00	18,00	13,80	20,20	292,50
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
7.004	сгущенка	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
		<b>375,00</b>	<b>29,23</b>	<b>20,37</b>	<b>58,25</b>	<b>541,80</b>
<b>итого</b>		<b>1 620,00</b>	<b>59,39</b>	<b>46,11</b>	<b>205,03</b>	<b>1 467,95</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	калорийность, калории
<b>Четверг(89)возрастная категория от 3-7 лет.</b>						
7.126	Батон с маслом 40/15	55,00	3,50	7,05	21,54	165,91
7.435/3	Сыр	13,00	3,10	3,20	0,00	42,39
8.14/10	Какао с молоком	200,00	3,90	3,50	22,90	135,00
8.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,00	6,00	5,30	30,70	195,00
		<b>468,00</b>	<b>16,50</b>	<b>19,05</b>	<b>75,14</b>	<b>538,30</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.н008	яблоко	120,00	0,48	0,48	11,76	45,39
<b>Обед</b>						
7.18/3/2	Рагу из овощей	130,00	1,99	3,20	11,70	84,00
7.55с/2	Суп геркулесовый с мясом куры	200,00	10,04	3,20	12,90	125,57
8.8/9	Суфле из мяса кур паровое	70,00	13,82	15,92	3,15	210,87
8.6/11	Соус сметанный	50,00	0,59	3,65	2,09	43,90
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
4.17/10	Кисель витаминизированный	200,00	0,10	0,00	24,50	96,00
		<b>710,00</b>	<b>30,70</b>	<b>26,63</b>	<b>81,08</b>	<b>679,38</b>
<b>Полдник</b>						
7.9/5/2	Запеканка из творога	150,00	25,35	14,40	19,80	313,50
8.10/10	Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00
7.004	Сгущенное молоко	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
7.277	Вафли	30,00	0,96	0,84	24,24	105,00
		<b>395,00</b>	<b>27,41</b>	<b>16,54</b>	<b>61,74</b>	<b>502,66</b>
<b>итого</b>		<b>1 693,00</b>	<b>75,09</b>	<b>62,70</b>	<b>229,72</b>	<b>1 765,73</b>



№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
<b>Пятница (90) возрастная категория от 3-7 лет.</b>						
7.126	Батон с маслом 40/15	55,00	3,50	7,05	21,54	165,91
8.13/10	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,00	2,90	13,40	89,00
7.н123с-2	каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке	200,00	6,40	7,40	27,20	202,00
		<b>455,00</b>	<b>12,90</b>	<b>17,35</b>	<b>62,14</b>	<b>456,91</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.031/1	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,2
<b>Обед</b>						
8.20/1	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60,00	0,80	5,00	4,10	64,00
7.30/2	Уха рыбацкая	200,00	6,80	2,10	9,80	87,00
7.11/8/1-1	Гуляш из мяса говядины	80,00	11,25	11,54	3,72	181,06
8.4/3	Картофельное пюре с морковью	150,00	2,80	4,10	17,10	118,00
7.7/10	Компот из кураги и шиповника	200,00	0,40	0,08	18,14	71,00
7.003	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	16,72	72,84
2021/103	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,18	10,02	46,20
		<b>750,00</b>	<b>26,21</b>	<b>23,48</b>	<b>79,60</b>	<b>640,10</b>
<b>Полдник</b>						
8.10/10	Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00
7.042	Груша	130,00	0,52	0,39	13,39	54,99
7.015/2	Вафли	20,00	0,64	0,56	16,18	70,00
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас	60,00	0,90	6,00	6,30	79,00
		<b>410,00</b>	<b>2,06</b>	<b>6,95</b>	<b>44,97</b>	<b>238,99</b>
<b>итого</b>		<b>1 715,00</b>	<b>41,67</b>	<b>47,91</b>	<b>197,01</b>	<b>1 379,20</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>56,30</b>	<b>53,38</b>	<b>224,56</b>	<b>1 574,28</b>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279334

Владелец Чечулина Евгения Анатольевна

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026