

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Николаевский детский сад «Солнышко» Ульяновской области

ПРИКАЗ

От 11.06.2024г

№ 168

О внесении изменений в сезонное цикличное меню МБДОУ Николаевский детский сад
«Солнышко»

В соответствии с СанПиН 2.3\2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», в целях обеспечения детей раннего и дошкольного возрастов сбалансированным питанием, с целью выполнения рекомендуемых суточных норм продуктов питания

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести корректировки в « цикличное меню приготавливаемых блюд» с 13.06.2024 г. Согласно приложению № 1 от 11.06.2024 г
2. Ответственному за ведение сайта Яльмеевой Ю.А разместить информацию об утверждении сезонного меню
3. Воспитателям ДОУ размещать в родительских уголках ежедневное меню питания с указанием наименования приема пищи, блюда, массы порции.
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ

Николаевский детский сад «Солнышко»



Л.А.Подгорнова

Меню

МБДОУ Николаевский детский сад «Солнышко»
на весенне-летний период для детей в возрасте с 2 до 3 лет и с 3 до 7 лет на
2024 учебный год

День 1: понедельник неделя первая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС
	1 Завтрак												
	131 Каша пшенная молочная с сл. маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95
50/4	Кофейный напиток	150	3,6	4,1	16,75	115,75	1,05	180	4,8	5,47	22,4	154,6	1,57
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87		30/7	2,37	8,54	18	143	
	Итого 1 завтрак	320/5	10,44	15,41	47,85	369,37	2,51	410/7	14,18	22,1	68,79	510,6	3,52
	2 Завтрак												
	Фрукты/Сок	95/100						100/100					
	Обед												
45	Салат Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	36,72	4,2	60	0,82	3,7	5,06	54,96	6,15
27/04	Борщ кур бульон со сметаной	180	1,7	4,88	10,82	82,9		200	2,3	6,5	14,4	110,05	5,5
194	Макаронные издел. отварные	110	2,57	2,78	20,06	107,05		150	3,85	4,17	30,09	160,57	
437	Гуляш из курицы	50	11,57	12,36	2,38	123		70	13,02	13,02	13,91	2,68	
178	Компот из смеси сухофр с вит с/из свеж фруктов	150	0,42		20,5	83,88	0,11	180	0,56		27,4	111,84	0,15
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,71	0,13	11,76	52,42		45	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого обед	592,5	20,31	15,26	82,19	542,67	4,31	742,5	24,7	27,915	120,55	569,22	11,8
	Полдник												
233	Кисель	150	0,05		15,98	81		180	0,07		21,2	108	
479	Булочка "Осенняя"	50	1,47	4,73	9,8	87,12	0,55	60	1,77	5,68	11,77	104,54	0,66
	Итого полдник	200	1,52	4,73	25,78	168,12	0,55	260	1,84	5,68	32,97	212,54	0,66
	Всего		32,27	35,4	155,82	1080,16	7,37		40,72	55,695	222,31	1292,36	15,98

День 2: Вторник, неделя первая

№ рецепт	Приним пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС
	1 Завтрак												
131	Каша рисовая молочная с сливочным маслом	150	3,75	6,15	22,73	161,25	0,165	200	5	8,2	30,3	215	0,22
22	Какао на молоке	150	4,65	4,65	19	135,9	1,75	180	6,2	6,2	25,33	181,2	2,33
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87		30/7	2,37	8,54	18	143	
	Итого 1 завтрак	320/5	9,98	16,04	51,54	391,02	1,915	410/7	13,57	22,94	73,63	539,2	2,55
	2 Завтрак												
	Фрукты/Сок	95/100						100/100					
	Обед												
20/04-9	Салат Мармелад/Морковь с сахаром	40	0,62	2,2	2,8	46,1	5	60	0,96	3,02	3,88	62	6,6
139	Суп гороховый на м.к.б	180	4,5	2,7	14,9	103,39		200	5,01	9,27	16,65	113,41	
125	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11	170,4	6,13	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17
45/4	Компот из смеси сухофр с вит С из свеж фруктов	150	0,03	0,01	7,65	28,43		180	0,12	0,03	10	37,9	
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,38	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,71	0,13	11,76	52,42		45	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого обед	582,5	14,29	9,32	61,41	457,44	6,13	722,5	17,74	18,15	74,88	569,7	14,77
	Полдник												
11.2	Чай с сахаром	150	0,75		15,15	64	3	180	1		20,2	85,3	4
604	Печенье/Треник	55	2,25	2,94	22,32	125,1		55	2,63	3,43	26,04	145,95	
	Итого полдник	205	3	2,94	37,47	189,1	3	235	3,63	3,43	46,24	231,25	4
	Всего		27,27	28,3	150,42	1037,56	11,045		34,94	44,52	194,75	1340,15	21,32

День 3: Среда неделя первая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Если										Сад									
		Пищевые вещества (г)										Пищевые вещества (г)									
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС								
	1 Завтрак																				
6,11	Запеканка творожно- морковная с сладким соусом	120/20		13,6	11,9	18,2	240	1,49	135/30	17	15	22,8	300	2,13							
50/4	Чай с сахаром	150		0,03	0,01	7,65	28,43		180	0,12	0,03	10	37,9	0,05							
66	Бутерброд с сыром	20/9		2	0,8	10,45	121	0,03	30/11	3,3	1,3	14,9	184	0,05							
	Итого 1 завтрак	290/29		15,63	12,71	36,3	389,43	1,52	345/41	20,42	16,33	47,7	521,9	2,18							
	2 Завтрак																				
	Фрукт/Сок	95/100							100/100												
	Обед																				
25	Салат Степной/Овощи натуральные(огурец	40		0,7	2,7	2,3	36	0,83	60	1	4,3	3,4	56	1,24							
48	Суп с вермишелью на кур.м.к.бул со смет	180		4,36	5,75	7,86	82,22		200	4,48	6,38	8,74	91,35								
65	Каша гречневая	110		3	4,27	14,6	175,33		150	4,5	6,4	21,9	263								
759	Соус красный основной	20		0,21	0,3	1,4	9,38	0,65	30	0,32	0,45	2,1	14,07	0,97							
54	Котлета из курицы	60		11,5	2,6	8,1	101,1	0,38	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,42							
178	Компот из смеси сухофр с вит с/свеж фруктов	150		0,42		20,5	83,88	0,11	180	0,56		27,4	111,84	0,15							
148	Хлеб ржаной	30		1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,38	16,62	70,87								
147	Хлеб пшеничный	32,5		1,71	0,13	11,76	52,42		45	1,9	0,15	13,07	58,25								
	Итого обед	622,5		23,7	16,05	79,82	597,03	1,97	777,5	29,41	21,26	103,33	791,78	2,78							
	Полдник																				
	Кофейный напиток на молоке	150		6	4,8	6,3	100,5	0,5	180	7,5	6	7,7	121	0,6							
	Пряник	45		4	4,3	30,8	171		45	4	4,3	30,8	171								
	Итого полдник	195		10	9,1	37,1	271,5	0,5	225	11,5	10,3	38,5	292	0,6							
	Всего			49,33	37,86	153,22	1257,96	3,99		61,33	47,89	189,53	1605,68	5,56							

День 4: Четверг, неделя первая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Если						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС
	1 Завтрак												
44	Суп молочный со звездочками	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	200	5,85	5,81	19,99	155	1
22	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,65	28,43		180	0,12	0,03	10	37,9	
3/4	Бутерброд с сыром	20/9	2	0,8	10,45	121	0,03	30/11	3,3	1,3	14,9	184	0,05
	Итого 1 завтрак	320/9	6,42	5,17	33,09	265,68	0,78	410/11	9,27	7,14	44,89	376,9	1,05
	2 Завтрак												
	Фрукт/Сок	95/100						100/100					
	Обед												
49	Салат Капуста с яблоком	40	0,51	2,04	2,74	31,18	2,8	60	0,77	3,06	4,1	46,77	4,2
38	Рассольник на кур.бул со сметаной	180	3,04	1,7	11,02	117,62	6,56	200	3,38	1,9	12,24	130,68	7,3
34	Плов из курицы	150	19,9	25,7	26,2	418	0,54	200	25,2	33	35,7	544	0,71
178	Компот из смеси сухофру с вит свежж фруктов	150	0,42		20,5	83,88	0,11	180	0,56		27,4	111,84	0,15
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,71	0,13	11,76	52,42		45	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого обед	582,5	27,38	29,87	85,52	759,8	10,01	722,5	34,06	38,485	109,13	962,41	12,36
	Полдник												
45/4	Какао на молоке	150	0,03	0,01	7,65	28,43		180	0,12	0,03	10	37,9	
49	Булочка Российская	50	2,46	2,8	19,44	113,16	0,01	60	2,81	3,2	22,21	129,33	0,01
	Итого полдник	200	2,49	2,81	27,09	141,59	0,01	240	2,93	3,23	32,21	167,23	0,01
	Всего	1202,5	36,29	37,85	145,7	1167,07	10,8	1587,5	46,26	48,855	186,23	1506,54	13,42

День 5: Пятница неделя первая

№ рецепт	Пример пищи, наименование блюда	Если						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС
	1 Завтрак												
84/04	Каша манная	150		3,91	3,61	21,26	159,24	200		4,13	4,81	28,35	212,32
50/4	кофейный напиток	150		3,6	4,1	16,75	115,75	180		4,8	5,47	22,4	154,6
1/2	Бутерброд с маслом	205		1,58	5,24	9,81	93,87	307		2,37	8,54	18	143
	Итого 1 завтрак	3205		9,09	12,95	47,82	368,86	4107		11,3	18,82	68,75	509,92
	2 Завтрак												
	Фрукты/Сок	95/100						100/100					
	Обед												
45	Салат Здоровье/Салат из овощей (огур с масл)	40		0,8	3	3,1	43	60		0,81	3,7	5,06	54,96
3	Уха рыбная с рисов с крупой	180		7,28	2,57	11,83	99,83	200		8,091	2,86	13,148	110,95
125	Рагу по домашнему овощ с	150		1,23	4,07	10,75	84,55	200		1,72	5,43	14,34	113,1
178	Компот из смеси сухофр с	150		0,42		20,5	83,88	180		0,56		27,4	111,84
148	Хлеб ржаной	30		1,8	0,3	13,3	56,7	37,5		2,25	0,375	16,62	70,87
147	Хлеб пшеничный	32,5		1,71	0,13	11,76	52,42	45		1,9	0,15	13,07	58,25
	Итого обед	582,5		13,24	10,07	71,24	420,38	722,5		15,331	12,515	89,638	519,97
	Полдник												
21	Чай с сахаром	150		7,2	0,03	0,01	7,65	180		0,12	0,03	10	37,9
474	Бутерброд с повидлом	20/16		1,54	0,16	13,16	61	30/16		2,32	0,24	20,08	92
	Итого полдник	170/16		8,74		13,17	68,65	210/16		2,44	0,27	30,08	129,9
	Всего	1212,5		31,07	23,02	132,23	857,89	1557,5		29,071	31,605	188,468	1159,79
							60,07						41,23

День 6: Понедельник, неделя вторая

№ рецепт	Пример пищи, наименование блюда	Если						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС
	1 Завтрак												
49	Каша молочная "Дружба"	150	4,91	6,25	26,32	181	1,46	200	6,55	8,33	35,09	241,1	1,8
249	Какао на молоке	150	3,18	3,38	20,87	119,23	0,39	180	4,3	4,67	27,7	158,97	0,52
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87		30/7	2,37	8,54	18	143	
	Итого 1 завтрак	320/5	9,67	14,87	57	394,1	1,85	410/7	13,22	21,54	80,79	543,07	2,32
	2 Завтрак												
	Фрукт/Сок	95/100						100/100					
	Обед												
9	Салат Винегрет овощной	40	0,64	2,08	3,36	36,6	4,4	60	0,96	3,11	5,04	54,91	6,6
34	Свекольник на м.к.б со сметаной	180	1,1	2,38	8,08	78,55	5,01	200	1,51	3	9	87,3	5,5
	Гороховое пюре	150	42,2	2,3	12,5	113		200	46,3	3,5	18,8	170	
	Котлета куриная	40						50					
45/4	Компот из смеси сухофруктов/компот из свеж фруктов	150	0,42		20,5	83,88		180	0,56		27,4	111,84	0,15
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,71	0,13	11,76	52,42		45	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого обед	622,5	47,87	7,19	69,5	421,15	9,41	772,5	53,48	10,135	89,93	553,17	12,25
	Полдник												
233	Кисель	150	0,05		15,98	81		180	0,07		2102	108	
281	Ватрушка с повидлом	50	3,6	4,2	34,34	190,16		60	4,7	5	41,2	228,19	
	Итого полдник		3,65	4,2	50,32	271,16	9,41	1275	4,77	5	2143,2	336,19	12,4
	Всего	1240,8	61,19	26,26	176,82	1086,41	20,67	1590,8	71,47	36,675	2313,92	1432,43	26,97

День 7: Вторник неделя вторая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад						
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)						
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	
	1 Завтрак													
57	Каша гречневая молочная жидкая	150		4,5	6,98	16,3	144,5	0,6	200	7	10,4	25	222,4	0,9
50/4	Кофейный напиток с мол	150		3,6	4,1	16,75	115,75	1,05	180	4,8	5,47	22,4	154,6	1,57
1/2	Бутерброд с маслом	20/5		1,58	5,24	9,81	93,87		30/7	2,37	8,54	18	143	
	Итого 1 завтрак	320/5		9,68	16,32	42,86	354,12	1,65	410/7	14,17	24,41	65,4	520	2,47
	2 Завтрак													
	Фрукт/Сок	95/100							100/100					
	Обед													
45	Салат Пестрый/Морковь с раст маслом	40		0,57	2,43	5,34	45,54	3,8	60	0,85	3,65	8,01	68,31	5,7
56	Щи из свежей капусты со сметаной на кур бул	180		1,47	2,07	3,34	52,07	18	200	2,14	2,3	4,56	57,85	21
206	Картофельное пюре	130		2,7	9,65	17,74	117,36		150	3,1	11,13	20,47	135,42	
153	Котлета рыбная с морковью	60		10,5	4,6	3	99,3		80	14	6,5	4	132,4	
178	Компот из смеси сухофр с вит с/из свеж фруктов	150		0,42		20,5	83,88	0,11	180	0,56		27,4	111,84	0,15
148	Хлеб ржаной	30		1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5		1,71	0,13	11,76	52,42		45	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого обед	622,5		19,17	19,18	74,98	507,27	21,91	752,5	24,8	24,105	94,13	634,94	26,85
	Полдник													
	Чай с лимоном	150		0,75		15,15	64	3	180	1		20,2	85,3	4
	Печенье	65		2,25	2,94	22,32	125,1	3	65	2,63	3,43	26,04	145,95	
	Итого полдник	215		3	2,94	37,47	189,1	6	245	3,63	3,43	46,24	231,25	4
	Всего	1252,5		31,85	38,44	155,31	1050,49	29,56	1612,5	42,6	51,945	205,77	1386,19	33,32

[illegible]

День 9: Четверг, неделя вторая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС
	1 Завтрак												
90/04	Каша рисовая молочная	150	3,75	6,15	22,73	161	0,165	200	5	8,2	30,3	215	0,22
50/4	Кофейный напиток	150	3,6	4,1	16,75	25	1,05	180	4,8	5,47	22,4	154,6	1,57
1/3	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87		30/7	2,37	8,54	18	143	
	Итого 1 завтрак	320,5	8,93	15,49	49,29	279,87	1,215	410,7	12,17	22,21	70,7	512,6	1,79
	2 Завтрак												
	фрукт/сок	95/100						100/100					
	Обед												
116	Салат Капуста с Морковью	40	3,9	5,3	15,1	125	0,8	60	5,27	7,16	21,07	169,33	1,07
139/04	Суп гороховый	150	3,75	2,25	12,43	84,58		200	5,01	9,27	16,65	113,41	
276	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	160	7,7	8,1	15,85	174	8,99	180	9,22	9,45	18,98	205	10,76
178	Компот из смеси сухофр с вит с/вз свеж фруктов	150	0,42		20,5	83,88	0,11	180	0,56		27,4	111,84	0,15
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,38	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,71	0,13	11,76	52,42		45	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого обед	562,5	19,28	16,08	88,94	576,58	9,9	702,5	24,21	26,41	113,79	728,7	11,98
	Полдник												
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,65	28,43		180	0,12	0,03	10	37,9	
	Бутерброд с повидлом	20/16	1,54	0,16	13,16	61	0,01	30	2,32	0,24	20,08	92	0,01
	Итого полдник	170/16	1,57	0,17	20,81	89,43	0	110/16	2,44	0,27	30,08	129,9	0
	Всего	1155,5	29,78	31,74	159,04	945,88	11,115	1582,5	38,82	48,89	214,57	1371,2	13,77

1

День 10:11Таблица недели втoрая													
№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС
	1 Завтрак												
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150		4,39	4,36	14,99	0,75	200	5,85	5,81	19,99	155	1
249	Чай с сахаром	150		0,03	0,01	7,65		180	0,12	0,03	10	37,9	
1/2	Бутерброд с маслом	20/5		1,58	5,24	9,81		30/7	2,27	8,54	18	143	
	Итого 1 завтрак	320/5		6	9,61	32,45	0,75	410/7	8,24	14,38	47,99	335,9	1
	2 Завтрак												
	Фрукт/Сок	95/100						100/100					
	Обед												
37	Салат Светофор/Салат из свежих овощей	40		0,4	1,8	3,9	0,66	60	0,6	2,7	5,8	50	0,96
3	Уха рыбный с крупной рисовой	180		7,28	2,57	11,83	8	200	8,091	2,86	13,148	110,95	9
71	Голубцы ленивые с отварным мясом	150		12	12,2	15,3	39,2	60	14,6	14,6	18,8	266,4	46,3
178	Компот из смеси сухофрукт с виш свеж фруктов	150		0,42		20,5	0,11	180	0,56		27,4	111,84	0,15
148	Хлеб ржаной	30		1,8	0,3	13,3	56,7	37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5		1,71	0,13	11,76	52,42	45	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого обед	582,5		23,61	17	76,59	47,97	582,5	28,001	20,685	94,838	668,31	56,41
21	Полдник												
	Какао на молоке	150		7,2	5,76	7,56	0,54	180	7,5	6	7,7	121	0,6
45	Праник	45		2,63	3,43	26,04		45	2,63	3,43	26,04	145,95	
	Итого полдник	195		9,83	9,19	33,6	0,54	225	10,13	9,43	33,74	266,95	0,6
	Всего	1182,5		39,44	35,8	142,64	49,26	1502,5	46,371	44,495	176,568	1271,16	58,01