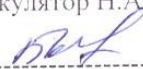


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 291»

Согласовано

Калькулятор Н.А. Бочкарева


« 1 » « IV » 2025

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 291



 Л.Ю.Козина

« 03 » 2025

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА ДЕТЕЙ И СЕЗОННОСТИ
ВЕСНА-ЛЕТО
3-7 ЛЕТ

Итого за период	1 389	38	36	220	1366	
Среднее значение за период		3,8	3,6	22	136,6	

Составил _____ Бочкарева Нина

Утвердил _____

291 МБДОУ № 291

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 года весна/лето корпус 1

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша вязкая гречневая	170	5	6	24	166	106,1
	Кофейный напиток с молоком	170	3	2	12	79	264
	Батон	30	2		15	71	317
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		375	10	12	51	349	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Суп картофельный с клецками	170	2	2	10	66	65
	Запеканка картофельная с мясом	165	12	9	28	243	193
	Соус томатный	30		1	2	23	235
	Компот из сушеных фруктов	170			24	97	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
Итого за обед		595	17	12	92	563	
Уплотненный							
	Кабачковая икра (промышленного производства)	60	1	3	5	47	315
	Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)	85	5	4	54	270	283
	Молоко кипяченое	170	5	5	9	96	269
	Соль	4					314
Итого за Уплотненный полдник		319	11	12	68	413	
Итого за день		1 389	38	36	220	1366	

Итого за период	1 424	42	35	210	1332	
Среднее значение за период		4,2	3,5	21	133,2	

Составил _____ Бочкарева Нина
291 МБДОУ № 291

Утвердил _____
Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 года весна/лето корпус 1

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	170	4	6	27	179	106,33
	Кофейный напиток с молоком	170	3	2	12	79	264
	Батон	30	2		15	71	317
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		375	9	12	54	362	
2 завтрак	Сски овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1	3	6	58	56
	Сметана	5		1		8	319
	Рыба, припущенная с овощами	60	4		2	27	154
	Каша перловая вязкая	125	3	3	18	113	209
	Компот из сушеных фруктов	170			24	97	253
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
Итого за обед		590	11	7	78	437	
Уплотненный	Сырники с морковью	135	19	16	29	331	144
	Джем, повидло	30			17	64	313
	Чай с сахаром	170			12	48	261
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Соль	4					314
Итого за Уплотненный полдник		359	21	16	68	490	
Итого за день		1 424	42	35	210	1332	

Итого за период	1 324	40	42	183	1258	
Среднее значение за период		4	4,2	18,3	125,8	

Составил _____ Бочкарева Нина
291 МЕДОУ № 291

Утвердил _____ Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 года весна/лето корпус 1		Неделя: 1				День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	170	5	7	24	171	107
	Какао с молоком	170	4	3	15	101	266
	Батон	30	2		15	71	317
	Масло порциями	5		4		33	5
	Итого за завтрак	375	11	14	54	376	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Итого за 2 завтрак	100			9	41	
обед	Борщ с капустой и картофелем	170	1	3	9	70	52,11
	Сметана	5		1		8	319
	Птица в соусе с томатом	60	6	8	2	91	201
	Пюре картофельное	125	3	4	17	115	216
	Компот из свежих яблок	170			20	82	251,1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Итого за обед	590	13	16	76	500	
Уплотненный	Ватрушки с творогом	85	11	7	35	245	283,1
	Молоко кипяченое	170	5	5	9	96	269
	Соль	4					314
	Итого за Уплотненный полдник	259	16	12	44	341	
Итого за день		1 324	40	42	183	1258	

Итого за период	1 419	38	31	228	1325	
Среднее значение за период		3,8	3,1	22,8	132,5	

Составил _____ Бочкарева Нина
291 МБДОУ № 291

Утвердил _____
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 года весна/лето корпус 1

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	170	5	5	29	174	111,5
	Кофейный напиток с молоком	170	3	2	12	79	264
	Батон	30	2		15	71	317
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		375	10	11	56	357	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед	Суп с макаронными изделиями	170	2	4	11	82	147
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	60	10	3	2	75	159
	Рис припущенный	125	3	4	31	166	211
	Компот из кураги	170			24	97	253,2
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
Итого за обед		585	18	11	96	554	
Уплотненный	Запеканка морковная	135	4	6	26	173	98
	Джем, повидло	30			17	64	313
	Чай с молоком или сливками	170	3	3	13	87	263
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Соль	4					314
Итого за Уплотненный полдник		359	9	9	66	371	
Итого за день		1 419	38	31	228	1325	

Итого за период	1 369	34	29	178	1246	
Среднее значение за период		3,4	2,9	17,8	124,6	

Составил _____ Бочкарева Нина
291 МБДОУ № 291

Утвердил _____

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 года весна/лето корпус 1

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая пшенная молочная	170	5	5	31	189	106,66
	Какао с молоком	170	4	3	15	101	266
	Батон	30	2		15	71	317
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		375	11	12	61	394	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед	Суп картофельный с клецками	170	2	2	10	66	65
	Капуста, тушеная с мясом	165	8	6	8	210	196
	Компот из свежих яблок	170			20	82	251,1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
Итого за обед		565	13	8	66	492	
Уплотненный	Макароны отварные с сыром	135	8	9	20	224	125
	Чай с сахаром	170			12	48	261
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Соль	4					314
Итого за Уплотненный полдник		329	10	9	42	319	
Итого за день		1 369	34	29	178	1246	

Итого за период	1 319	40	35	184	1273	
Среднее значение за период		4	3,5	18,4	127,3	

Составил _____ Бочкарева Нина
291 МБДОУ № 291

Утвердил _____
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 года весна/лето корпус 1

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая гречневая	170	5	6	24	166	106,1
	Кофейный напиток с молоком	170	3	2	12	79	264
	Батон	30	2		15	71	317
	Масло порциями	5		4		33	5
	Итого за завтрак	375	10	12	51	349	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	170	4	3	19	101	66
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	8	7	6	119	181
	Пюре морковное	125	2	1	10	60	218
	Компот из сушеных фруктов	170			24	97	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Итого за обед	585	17	11	87	511	
Уплотненный	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	85	7	7	27	274	291,1
	Молоко кипяченое	170	5	5	9	96	269
	Соль	4					314
Итого за Уплотненный полдник		259	12	12	36	370	
Итого за день		1 319	40	35	184	1273	

Итого за период	1 424	46	36	197	1315	
Среднее значение за период		4,6	3,6	19,7	131,5	

Составил _____ Бочкарева Нина

291 МБДОУ № 291

Утвердил _____

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 3-7 года весна/лето корпус 1

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	170	4	6	27	179	106,33
	Кофейный напиток с молоком	170	3			79	264
	Батон	30	2		12	71	317
	Масло порциями	5		4	15	33	5
Итого за завтрак		375	9	12	54	362	
завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	
того за 2 завтрак		100			9	41	267
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1	3	6	58	56
	Сметана	5				8	319
	Рыба, припущенная с овощами	60	4	1	2	27	154
	Пюре картофельное	125	3	4	17	115	216
	Компот из сушеных фруктов	170			24	97	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
		590	11	8	77	439	
послеобеденный	Запеканка из творога	135	24	16	18	314	149
	Джем, повидло	30			17	64	313
	Чай с сахаром	170			12	48	261
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
того за Уплотненный полдник		4					
о за день		359	26	16	57	473	314
		1 424	46	36	197	1315	

Итого за период	1 404	41	38	209	1340	
Среднее значение за период		4,1	3,8	20,9	134	

Составил _____ Бочкарева Нина
291 МБДОУ № 291

Утвердил _____
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 года весна/лето корпус 1

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	170	5	5	29	174	111,5
	Кофейный напиток с молоком	170	3	2	12	79	264
	Батон	30	2		15	71	317
	Масло порциями	5		4		33	5
	Итого за завтрак	375	10	11	56	357	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед	Суп картофельный с Геркулесом	170	2	2	10	63	62
	Сметана	5		1		8	319
	Кнели куриные с рисом	60	13	10	4	157	207
	Макаронные изделия отварные	125	5	4	22	140	212
	Компот из изюма	170			24	97	253,1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Итого за обед	590	23	17	88	599	
Уплотненный	Рагу из овощей	135	3	5	14	117	87
	Печенье	30	2	5	21	135	309
	Чай с сахаром	150			10	42	261
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Соль	4					314
	Итого за Уплотненный полдник	339	7	10	55	341	
Итого за день		1 404	41	38	209	1340	

Итого за период	1 444	45	44	182	1312	
Среднее значение за период		4,5	4,4	18,2	131,2	

Составил _____ Бочкарева Нина
291 МБДОУ № 291

Утвердил _____
Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 3-7 года весна/лето корпус 1

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	170	5	5	31	189	106,66
	Какао с молоком	170	4	3	15	101	266
	Батон	30	2		15	71	317
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		375	11	12	61	394	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед	Суп с макаронными изделиями	170	2	4	11	82	147
	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	165	15	9	21	226	191
	Соус томатный	30		1	2	23	235
	Компот из свежих яблок	170			20	82	251,1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Итого за обед	595	20	14	82	547	
плотный	Кабачковая икра (промышленного производства)	60	1	3	5	47	315
	Омлет натуральный с маслом	120	11	15	3	188	131
	Чай с сахаром	170			12	48	261
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Соль	4					
Итого за Уплотненный полдник		374	14	18	30	330	314
Итого за день		1 444	45	44	182	1312	

Итого за период	1 379	34	27	182	1137	
Среднее значение за период		3,4	2,7	18,2	113,7	

Составил _____ Бочкарева Нина
291 МБДОУ № 291

Утвердил _____

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 года весна/лето корпус 1

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	170	4	4	28	164	106,44
	Кофейный напиток с молоком	170	3	2	12	79	264
	Батон	30	2		15	71	317
	Масло порциями	5		4		33	5
	Итого за завтрак	375	9	10	55	347	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	170	1	3	9	70	52,11
	Суфле из рыбы	60	10	5	2	96	171
	Каша перловая вязкая	125	3	3	18	113	209
	Компот из сушеных фруктов	170			24	97	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
Итого за обед		585	17	11	81	510	
Плотный	Салат из моркови	60	1		6	35	19
	Ватрушка с картофелем 75г	85	4	3	18	117	380
	Чай с молоком или сливками	170	3	3	13	87	263
	Соль	4					314
Итого за Уплотненный полдник		319	8	6	37	239	
Итого за день		1 379	34	27	182	1137	

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

_____ листов

Заведующий

_____ Л.Ю.Козина

