

Муниципальное образование «Хоринский район»
Республики Бурятия
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Булумский детский сад «Солнышко»
ИНН-0321002874 КПП-032101001 ОГРН-102030087475

671401, РБ
Хоринский район, у. Булум
ул. Школьная, 16
тел: 8(30148)24-5-45
ru

Согласовано

Начальник Управления Роспотребнадзора по РБ
территориального отдела в Хоринском
районе Б.Б. Жамбалов
учреждения подпись расшифровка подписи
Дата 03.04.2024



Утверждаю

С.Б. Маркеев
Заведующий учреждение подпись расшифровка подписи



Перспективное меню (с 3-разовым питанием)

на 2024 учебный год

Для детей с 3 лет до 7 лет, получающих дошкольное образование.

Форма двухнедельного меню

МБДОУ «Булумский детский сад «Солнышко»

Наименование организации

Приложение № 8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд (двухнедельное) для детей с 3 до 7 лет.

Неделя 1

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г /мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная	200	5,28	6,02	26,27	214,98	7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	4
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,54	19,93	96	29
итого за завтрак		410	7,68	6,58	56,19	350,98	
обед	Борщ	200	1,73	4,9	12,2	102	10
	Плов с мясом	170	19,33	16,19	33,99	359	16
	Кисель из концентрата плодового и ягодного	200	0	0	18	60	5
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,54	19,93	96	29
итого за обед		600	23,4	21,63	84,12	617	
полдник	Банан	100	1,5	0,50	21	95	21
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	3
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,34/0,04	0,54/3,62	19,93/0,065	96/43	29/28
итого за полдник		315	5,55	7	47,135	323	
Итого за день:		1325	36,63	35,21	187,445	1290,98	

Неделя 1

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г /мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,62	8,42	30,52	226,86	8
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	4
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,54	19,93	96	29
итого за завтрак		410	9,02	8,98	60,44	362,86	
обед	Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,32	212,7	15
	Гречка отварная с мясом	170	8,89	6,09	38,64	243	19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	1
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,54	19,93	96	29
итого за обед		600	17,16	11,92	102,65	664,7	
полдник	Блины запеченные со сгущенкой	80/10	6,24	8,1	34,31	234	26
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	3
итого за полдник		270	8,91	10,44	48,62	323	
Итого за день:		1280	35,09	31,34	211,71	1350,56	

Неделя 1							
День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г /мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая	200	5,55	9,03	32,50	236,21	9
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	4
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,54	19,93	96	29
итого за завтрак		410	7,95	9,59	62,42	372,21	
обед	Суп с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	114,7	12
	Жаркое	170	22,02	6,79	19,95	270,1	20
	Какао	200	3,67	3,19	15,82	117,78	2
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,54	19,93	96	29
итого за обед		600	30,71	13,35	72,84	598,58	
полдник	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,96	31,38	24
	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	31
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	3
итого за полдник		300	7,91	8,27	65,91	370,58	
Итого за день:		1310	46,57	31,21	201,17	1341,37	

Неделя 1							
День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г /мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный	200	7,18	6,5	23,54	181	6
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	4
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30	2,34	0,54	19,93	96/43	29
итого за завтрак		410	9,58	7,06	54,46	360	
обед	Рассольник	200	7,62	5,06	10,93	129,78	11
	Макаронные изделия отварные с мясной котлетой	150/50	5,50/9,54	4,57/5,06	26,44/0,40	168/121,3	17/23
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	1
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,54	19,93	96	29
итого за обед		630	25,4	15,25	85,46	628,08	
полдник	Хворост	100	6,9	14	60,3	393,3	32
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	3
итого за полдник		280	9,67	16,34	74,61	482,3	
Итого за день:		1320	44,65	38,65	214,53	1427,38	

Неделя 1							
День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г /мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная	200	5,28	6,02	26,27	182,73	7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	4

	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,34/0,04	0,54/3,62	19,93/0,065	96/43	29/28
итого за завтрак		415	7,72	10,2	56,255	361,73	
обед	Суп с домашней лапшой	200	1,77	4,054	9,538	350,2	13
	Капуста тушеная с мясом	170	19,7	15,0	13,65	269,0	18
	Сок натуральный	200	1,8	0,4	16,2	89,3	22
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,54	19,93	96	29
итого за обед		600	25,61	19,994	59,318	804,5	
полдник	Яблоко	100	0,50	0,50	12,83	57,82	21
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	4
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/8	2,34/0,04	0,54/3,62	19,93/0,065	96/86	29/28
итого за полдник		315	2,94	4,68	42,815	279,82	
Итого за день:		1330	36,27	34,874	158,388	1403,05	

Неделя 2

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная	200	5,28	6,02	26,27	214,98	7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	4
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,54	19,93	96	29
итого за завтрак		410	7,68	6,58	56,19	350,98	
обед	Борщ	200	1,73	4,9	12,2	102	10
	Плов с мясом	170	19,33	16,19	33,99	359	16
	Кисель из концентрата плодового и ягодного	200	0	0	18	60	5
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,54	19,93	96	29
итого за обед		600	23,4	21,63	84,12	617	
полдник	Банан	100	1,5	0,50	21	95	21
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	3
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,34/0,04	0,54/3,62	19,93/0,065	96/43	29/28
итого за полдник		315	5,55	7	47,135	323	
Итого за день:		1325	36,63	35,21	187,445	1290,98	

Неделя 2

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,62	8,42	30,52	226,86	8
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	4
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,54	19,93	96	29
итого за завтрак		410	9,02	8,98	60,44	362,86	
обед	Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,32	212,7	15
	Гречка отварная с мясом	170	8,89	6,09	38,64	243	19

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	1
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,54	19,93	96	29
итого за обед		600	17,16	11,92	102,65	664,7	
полдник	Блины запеченные со сгущенкой	80/10	6,24	8,1	34,31	234	26
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	3
итого за полдник		270	8,91	10,44	48,62	323	
Итого за день:		1280	35,09	31,34	211,71	1350,56	

Неделя 2

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая	200	5,55	9,03	32,50	236,21	9
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	4
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,54	19,93	96	29
итого за завтрак		410	7,95	9,59	62,42	372,21	
обед	Суп с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	114,7	12
	Жаркое	170	22,02	6,79	19,95	270,1	20
	Какао	200	3,67	3,19	15,82	117,78	2
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,54	19,93	96	29
итого за обед		600	30,71	13,35	72,84	598,58	
полдник	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,96	31,38	24
	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	31
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	3
итого за полдник		300	7,91	8,27	65,91	370,58	
Итого за день:		1310	46,57	31,21	201,17	1341,37	

Неделя 2

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный	200	7,18	6,5	23,54	181	6
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	4
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30	2,34	0,54	19,93	96/43	29
итого за завтрак		410	9,58	7,06	54,46	360	
обед	Рассольник	200	7,62	5,06	10,93	129,78	11
	Макаронные изделия отварные с мясной котлетой	150/50	5,50/9,54	4,57/5,06	26,44/0,40	168/121,3	17/23
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	1
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,54	19,93	96	29
итого за обед		630	25,4	15,25	85,46	628,08	
полдник	Хворост	100	6,9	14	60,3	393,3	32
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	3

Итого за полдник		280	9,67	16,34	74,61	482,3	
Итого за день:		1320	44,65	38,65	214,53	1427,38	
Неделя 2 День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г /мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная	200	5,28	6,02	26,27	182,73	7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	4
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,34/0,04	0,54/3,62	19,93/0,065	96/43	29/28
Итого за завтрак		415	7,72	10,2	56,255	361,73	
обед	Суп с домашней лапшой	200	1,77	4,054	9,538	350,2	13
	Капуста тушеная с мясом	170	19,7	15,0	13,65	269,0	18
	Сок натуральный	200	1,8	0,4	16,2	89,3	22
Итого за обед	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,54	19,93	96	29
		600	25,61	19,994	59,318	804,5	
полдник	Яблоко	100	0,50	0,50	12,83	57,82	21
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	4
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/8	2,34/0,04	0,54/3,62	19,93/0,065	96/86	29/28
Итого за полдник		315	2,94	4,68	42,815	279,82	
Итого за день:		1330	36,27	34,874	158,388	1403,05	