Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 248»
(МБДОУ № 248)

«248-тй номеро нылпи сад» школаозь дышетонъя муниципал коньдэтэн возиськись ужъюрт
(248-тй номеро ШДМКВУ)

П Р И К А З

02.09.2024 № 145

г. Ижевск

«Об утверждении 10-дневного меню»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить с 02.09.2024г. 10-дневное меню сезон «осень-зима» для детей до 3-х лет, для детей с 3- х до 7 лет.

И.О.заведующего МБДОУ № 248 Сбоева Д.В.

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 248"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 248", c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 248", email=ds248@izh-ds.udmr.ru
Дата: 2024.09.03 11:27:59 +04'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 248"

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная	190	5	5	32	195	111,5
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	264
	Батон	25	2		12	59	317
	Сыр порциями	8	2	2		29	6
Итого за завтрак		403	12	9	57	367	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Салат из свеклы отварной	50	1	3	4	47	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	56
	Сметана	5		1		8	319
	Пюре картофельное	130	3	4	18	120	216
	Зразы рыбные с яйцом	70	9	5	11	121	170
	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
Итого за обед		685	18	17	97	615	
Уплотненный полдник							
	Вареники ленивые (отварные)	120	18	9	18	222	141
	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	75	6	6	23	242	291,1
	Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	263
	Соль	6					314
Итого за Уплотненный полдник		401	28	18	56	567	
Итого за день		1 589	58	44	219	1590	
Итого за период		1 589	58	44	219	1590	
Среднее значение за период			5,8	4,4	21,9	159	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	190	3	5	25	152	111,1
	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
	Батон	25	2		12	59	317
	Джем, повидло	8			4	17	313
Итого за завтрак		403	8	8	55	320	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Салат картофельный	50	1	3	7	54	39
	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	180	4	3	20	107	66
	Сметана	5		1		8	319
	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	160	14	9	20	219	191
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20		1	1	17	237
	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
Итого за обед		665	23	17	106	663	
Уплотненный полдник							
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	7	6	35	222	124
	Биточки рыбные с овощами запеченные	70	9	7	12	148	165
	Чай с сахаром	200			14	56	261
	Печенье	20	1	3	14	90	309
	Соль	6					314
Итого за Уплотненный полдник		426	17	16	75	516	
Итого за день		1 594	48	41	245	1540	
Итого за период		1 594	48	41	245	1540	
Среднее значение за период			4,8	4,1	24,5	154	

248 МБДОУ № 248 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшенная жидкая молочная	190	4	5	29	183	111,6
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	266
	Батон	25	2		12	59	317
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		400	10	12	57	382	
2 завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед							
	Салат из свеклы отварной	50	1	3	4	47	34
	Суп картофельный с Геркулесом	180	2	2	10	66	62
	Сметана	5		1		8	319
	Капуста тушеная	130	3	4	12	98	228
	Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219	202
	Компот из свежих яблок	180			21	86	251,1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
Итого за обед		695	23	23	93	679	
Уплотненный полдник							
	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	75	10	6	31	216	283,11
	Яйцо отварное	40	5	5		63	130
	Каша вязкая гречневая	130	4	4	18	127	106,1
	Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	263
	Соль	6					314
Итого за Уплотненный полдник		451	23	18	64	509	
Итого за день		1 646	57	53	224	1613	
Итого за период		1 646	57	53	224	1613	
Среднее значение за период			5,7	5,3	22,4	161,3	

248 МБДОУ № 248 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	190	3	6	23	158	111,3
	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
	Батон	25	2		12	59	317
	Сыр порциями	8	2	2		29	6
Итого за завтрак		403	10	11	49	338	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Салат из белокочанной капусты	50	1	2	3	30	13
	Суп картофельный с клецками	180	2	2	10	70	65
	Сметана	5		1		8	319
	Пюре картофельное	130	3	4	18	120	216
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	12	13	16	228	187
	Компот из изюма	180			25	103	253,1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
Итого за обед		695	22	22	105	714	
Уплотненный полдник							
	Салат из моркови и яблок	60	1	3	5	49	20
	Плов из риса с курагой 3 - 7 лет	150	7	9	78	426	396
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	269
	Соль	6					314
Итого за Уплотненный полдник		416	14	17	93	588	
Итого за день		1 614	46	50	256	1681	
Итого за период		1 614	46	50	256	1681	
Среднее значение за период			4,6	5	25,6	168,1	

248 МБДОУ № 248

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша манная жидкая молочная	190	3	5	25	152	111,1
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	264
	Батон	25	2		12	59	317
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		400	8	11	50	328	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Салат из свеклы отварной	50	1	3	4	47	34
	Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	60
	Сметана	5		1		8	319
	Пюре гороховое с маслом	130	12	6	30	221	120
	Фрикадельки из птицы	70	10	9	7	152	204
	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
Итого за обед		685	29	23	111	773	
Уплотненный полдник							
	Оладьи (сухие дрожжи)	100	7	11	38	282	275,1
	Молоко сгущеное	15	1		9	39	316
	Салат Космос (удмуртское блюдо)	60	4	9	3	107	44
	Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	263
	Соль	6					314
Итого за Уплотненный полдник		381	16	23	65	531	
Итого за день		1 566	53	57	235	1673	
Итого за период		1 566	53	57	235	1673	
Среднее значение за период			5,3	5,7	23,5	167,3	

248 МБДОУ № 248 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша вязкая молочная Дружба	190	6	7	26	191	107
	Какао с молоком	180	4	3	16	107	266
	Батон	25	2		12	59	317
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		400	12	14	54	390	
2 завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед							
	Салат из белокочанной капусты	50	1	2	3	30	13
	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74	52,11
	Сметана	5		1		8	319
	Пюре картофельное	130	3	4	18	120	216
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	80	8	4	28	114	163
	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
Итого за обед		695	17	15	116	604	
Уплотненный полдник							
	Запеканка из творога	130	23	16	17	302	149
	Джем, повидло	20			11	42	313
	Суп молочный с макаронными изделями	150	4	4	14	109	68
	Чай с сахаром	200			14	56	261
	Соль	6					314
Итого за Уплотненный полдник		506	27	20	56	509	
Итого за день		1 701	57	49	236	1546	
Итого за период		1 701	57	49	236	1546	
Среднее значение за период			5,7	4,9	23,6	154,6	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная жидкая молочная	190	5	5	32	195	111,5
	Чай с сахаром	180			13	50	261
	Батон	25	2		12	59	317
	Сыр порциями	8	2	2		29	6
Итого за завтрак		403	9	7	57	333	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Салат из свеклы отварной	50	1	3	4	47	34
	Суп картофельный с Геркулесом	180	2	2	10	66	62
	Сметана	5		1		8	319
	Рагу из овощей	130	3	5	13	113	87
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	12	13	16	228	187
	Компот из свежих яблок	180			21	86	251,1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
Итого за обед		695	22	24	97	703	
Уплотненный полдник							
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	9	7	42	265	124
	Рыба, припущенная с овощами	80	6		3	36	154
	Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	263
	Печенье	25	2	4	17	113	309
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Соль	6					314
Итого за Уплотненный полдник		481	22	14	84	552	
Итого за день		1 679	53	45	247	1629	
Итого за период		1 679	53	45	247	1629	
Среднее значение за период			5,3	4,5	24,7	162,9	

248 МБДОУ № 248 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	190	3	6	23	158	111,3
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	264
	Батон	25	2		12	59	317
	Джем, повидло	8			4	17	313
Итого за завтрак		403	8	8	52	318	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Салат из белокочанной капусты	50	1	2	3	30	13
	Суп картофельный с клецками	180	2	2	10	70	65
	Сметана	5		1		8	319
	Запеканка картофельная с печенью	190	16	9	43	319	193,1
	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
Итого за обед		675	23	14	114	685	
Уплотненный полдник							
	Запеканка морковная с творогом	130	13	11	21	234	99
	Молоко сгущеное	15	1		9	39	316
	Пирожки с капустой 80гр	80	4	6	19	148	381
	Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	263
	Соль	6					314
Итого за Уплотненный полдник		431	22	20	64	524	
Итого за день		1 609	53	42	239	1568	
Итого за период		1 609	53	42	239	1568	
Среднее значение за период			5,3	4,2	23,9	156,8	

248 МБДОУ № 248 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша рисовая жидкая молочная	190	3	5	32	179	111,2
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	264
	Батон	25	2		12	59	317
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		400	8	11	57	355	
2 завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед							
	Салат из свеклы отварной	50	1	3	4	47	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	56
	Сметана	5		1		8	319
	Пюре гороховое с маслом	130	12	6	30	221	120
	Котлета Геркулес	80	12	10	12	186	186
	Компот из свежих яблок	180			21	86	251,1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
Итого за обед		695	30	24	106	764	
Уплотненный полдник							
	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60	5	7	5	108	42
	Омлет натуральный с маслом	110	10	14	2	172	131
	Чай с молоком или сливками	200	4	3	15	103	263
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Соль	6					314
Итого за Уплотненный полдник		391	20	24	29	418	
Итого за день		1 586	59	59	202	1580	
Итого за период		1 586	59	59	202	1580	
Среднее значение за период			5,9	5,9	20,2	158	

248 МБДОУ № 248

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 сад осень/зима **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшенная жидкая молочная	190	4	5	29	183	111,6
	Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	263
	Батон	25	2		12	59	317
	Сыр порциями	8	2	2		29	6
Итого за завтрак		403	11	10	55	363	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Салат картофельный	50	1	3	7	54	39
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	12	75	64
	Сметана	5		1		8	319
	Капуста тушеная	130	3	4	12	98	228
	Котлеты рубленые из птицы	80	13	13	13	219	202
	Компот из сушеных фруктов	180			25	103	253
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
	Хлеб ржаной	40	2		18	84	311
Итого за обед		695	23	23	102	712	
Уплотненный полдник							
	Суп молочный с рисом	160	4	4	13	106	69
	Гребешок из дрожжевого теста (дрожжи сухие)	90	6	13	28	329	285,1
	Чай с сахаром	200			14	56	261
	Соль	6					314
Итого за Уплотненный полдник		456	10	17	55	491	
Итого за день		1 654	44	50	221	1607	
Итого за период		1 654	44	50	221	1607	
Среднее значение за период			4,4	5	22,1	160,7	