

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ детский сад 16

Н.М. Дейкова



УТВЕРЖДАЮ:



Вырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	6,01	7	25,23	200,2	1 013
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,02
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
Итого за Завтрак		415	8,21	15	50,95	384,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	6,04	3	36,13	198,6	516
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148

<b>Итого за Обед</b>		635	18,93	15	109,04	730	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
<b>Итого за Полдник</b>		250	10,55	11	24,81	244,7	
<b>Итого за день</b>		1 400	37,69	41	196	1407,1	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	180	8,19	9	28,52	185,1	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
<b>Итого за Завтрак</b>		410	10,07	15	55,9	358,3	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34		12,81	60,3	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2	14,94	87,4	1 113
	Клецки	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	70	7,84	20	2,7	168,1	437,06
	Каша гречневая вязкая.	120	3,23	3	20,4	136,8	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148

<b>Итого за Обед</b>		650	19,76	32	86,78	662,1	
<b>Полдник</b>	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
<b>Итого за Полдник</b>		250	3,25	4	45,3	229,4	
<b>Итого за день</b>		1 410	33,42	51	200,79	1310,1	

(лист 3)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша манная жидкая молочная с маслом	180	6,73	7	24,4	169,1	852
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	<b>Итого за Завтрак</b>	410	12,28	11	50,69	345,9	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100	0,4		9,8	73,3	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	150	9,57	18	35,19	352,3	1 018
	Кисель витаминизированный	200	0,05		38	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	605	18,59	27	112,59	707,8	

Полдник							
	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
Итого за Полдник		240	11,45	7	32,36	241,9	
Итого за день		1 355	42,72	45	205,44	1368,9	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180	4,98	8	23,58	216	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808,07
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
Итого за Завтрак		395	14,25	21	56,13	519,2	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из мяса птицы	170	19,68	18	19,79	279,2	1 021
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148

<b>Итого за Обед</b>	600	26,88	24	75,9	585,9	
<b>Полдник</b>						
	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	770
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	920
<b>Итого за Полдник</b>	250	9,48	15	38,19	277,4	
<b>Итого за день</b>	1 345	50,95	60	183,03	1442,8	

(лист 5)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом	180	8,27	9	38,63	243,9	848
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
<b>Итого за Завтрак</b>		410	12,52	12	64,08	392,5	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,52	4	7,36	109,7	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	630	17,06	28	76,93	658,1		

<b>Полдник</b>							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	3,29	5	12,27	156	823
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1	897
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
<b>Итого за Полдник</b>		325	6,13	7	34,7	276,3	
<b>Итого за день</b>		1 465	35,71	47	186,91	1374,4	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180	4,98	8	23,58	216	1 111
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
<b>Итого за Завтрак</b>		410	10,73	13	49,28	392,2	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5	
<b>Обед</b>							
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	12,79	92,4	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,61	3	33,55	184,4	516
	Кисель витаминизированный	180	0,05		34,2	83,3	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		640	17,8	18	111,15	647,8	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг творожно-манный	70	5,82	4	6,97	95,9	1 073

Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142
Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>	280	7,75	4	32,28	209,9	
<b>Итого за день</b>	1 430	36,28	35	203,91	1297,4	

(лист 7)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с	180	6,06	8	25,91	199,3	850
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
<b>Итого за Завтрак</b>		390	12,29	20	51,26	449,4	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34		12,81	60,3	
<b>Обед</b>							
	Капуста тушеная	40	0,69	1	4,86	31,5	999
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,97	2	14,04	85	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182	995
	Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7	699
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147

<b>Итого за Обед</b>		640	17,65	23	81,22	628	
<b>Полдник</b>	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
<b>Итого за Полдник</b>		250	3,19	4	45,11	229,4	
<b>Итого за день</b>		1 380	33,47	47	190,4	1367,1	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	6,47	5	32,21	218,3	883
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	410	10,66	8	57,47	366,9	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100	0,4		9,8	73,3	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033
	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4	1 054,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Рис припущенный	130	2,64	3	21,68	191,1	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148



<b>Итого за Обед</b>		645	19,94	20	93,76	690,6	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
<b>Итого за Полдник</b>		250	8,95	9	42,7	293,5	
<b>Итого за день</b>		1 405	39,95	37	203,73	1424,3	

(лист 9)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с вермишелью	200	9,42	6	16,82	198,2	1 284
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
<b>Итого за Завтрак</b>		410	15,65	18	42,17	448,3	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34		12,81	60,3	
<b>Обед</b>							
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4	1 085,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		645	26,48	18	90,47	634,3	
<b>Полдник</b>							

Омлет с картофелем	70	4,78	6	6,75	99,3	892
Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7	699
Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>	270	6,83	6	34,44	236,3	
<b>Итого за день</b>	1 425	49,3	42	179,89	1379,2	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная жидкая молочная с маслом	180	6,73	7	24,4	169,1	852
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
<b>Итого за Завтрак</b>		390	18	16	52,76	428,8	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,74	123	1 018
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182	995
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		645	17,63	30	85,34	673	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
<b>Итого за Полдник</b>		250	9,58	12	40,33	317	
<b>Итого за день</b>		1 385	45,21	58	189,63	1466,3	
<b>Итого за период</b>		14 000	404,7	463	1939,73	13837,6	
<b>Среднее значение за период</b>		1 166,7	33,7	38,6	161,6	1153,1	

Составил \_\_\_\_\_ Елисева Ирина Юрьевна