

**Муниципальное бюджетное дошкольное
Образовательное учреждение
«Детский сад № 7»**

**Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №7»**

А.Н.Ткаченко



18.11.2024г

**Примерное двадцатидневное меню для детей
С 12-ти часовым пребыванием
В Детском саду**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	83	7,26	11,07	1,84	135,97	110/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	268	14	20	30	351	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский со сметаной	159	1,89	4,62	12,30	98,34	33/1
	Бигус с отварным мясом	180	12,31	10,82	13,86	202,16	402/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	529	17	16	48	403	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша манная молочная жидкая	154	5,35	7,21	20,74	169,26	90/1
	Булочка "Дорожная"	60	3,81	5,16	27,16	170,24	275/1
	Чай с сахаром 1	150			5,01	20,02	263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Яблоко	150	0,60		14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	544	12	13	82	491	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1441	42	48	171	1289	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога 1	90	14,98	7,47	9,96	166,91	117/1
	Соус молочный сладкий 1	40	1,47	1,31	5,50	39,68	291/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	315	23	17	42	416	
09-00							
	Йогурт 2,5% 0,5кг.	100	5,00	3,20	8,50	82,80	
	ИТОГО ЗА 09-00	100	5	3	9	83	
ОБЕД							
	Борщ со сметаной	159	2,02	3,56	10,72	83,13	33/1
	Картофельное пюре 1	120	2,61	3,94	17,29	115,08	206/1
	Суфле из печени	65	12,60	6,92	5,51	134,58	360/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	534	20	15	55	436	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша "Геркулес" молочная	154	6,26	8,30	22,51	189,81	93/1
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Чай с сахаром 1	150			5,01	20,02	263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	364	10	10	65	390	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1313	58	45	171	1325	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	83	7,24	8,89	1,80	116,14	110/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	268	14	18	30	331	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп полевой со сметаной	159	1,98	4,74	12,68	101,22	370/1
	Винегрет	90	1,58	4,18	8,34	77,30	32/1
	Голубцы ленивые	80	7,22	12,26	5,62	161,55	150/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	519	13	22	49	443	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша ячневая молочная	154	5,80	7,32	23,23	182,03	99/1
	Пряник в ассортименте	20	1,18	0,94	15,00	73,18	
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Хлеб Пшеничный 500гр. 1с	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Яблоко	150	0,60		14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	504	13	12	78	472	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1391	40	51	167	1290	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная жидкая	154	5,46	7,30	24,35	184,97	91/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	14	19	51	429	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп "Уральский" с яйцом	159	4,38	5,34	10,03	105,59	36/1
	Рис отварной	100	2,41	3,24	25,21	139,66	192/1
	Рыба тушеная с овощами 1	85	12,64	4,73	2,18	101,80	407/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	534	22	14	59	450	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Капуста тушеная 1	120	2,89	2,62	8,25	68,10	200/1
	Булочка "Домашняя"	60	4,51	9,58	38,03	256,32	274/1
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Яблоко	150	0,60		14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	510	13	16	86	541	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1493	50	48	207	1464	

Утверждаю:

Заведующий

Ткаченко А.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №7

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	154	5,65	7,49	24,20	186,84	84/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	15	19	52	436	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изде	150	1,77	2,09	12,65	76,51	38/1
	Каша гречневая 1	120	3,82	4,62	17,20	125,60	186/1
	Гуляш из курицы	100	20,55	19,28	4,30	272,93	231/1
	Салат из белокочанной капусты с морко	40	0,66	1,04	2,90	23,55	13/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	29	28	59	601	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Королевская ватрушка	100	18,62	7,95	18,57	220,27	345/1
	Салат из моркови и яблок	45	0,41	4,03	3,22	50,74	10/1
	Печенье сахарное в ассортименте	15	0,96	2,52	10,28	67,62	
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	340	25	18	57	494	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1389	70	65	179	1576	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	83	7,26	11,07	1,84	135,97	110/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	268	14	20	29	346	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп картофельный с рыбой 1	150	6,44	3,63	10,48	100,10	369/1
	Капуста, тушенная с мясом	180	13,74	13,58	7,87	208,73	200/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	23	18	40	412	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша "Геркулес" молочная	154	6,26	8,30	22,51	189,81	93/1
	Булочка "Дорожная"	60	3,81	5,16	27,16	170,24	275/1
	Печенье сахарное в ассортименте	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Чай с сахаром 1	150			5,01	20,02	263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	414	14	17	83	541	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1302	50	54	163	1342	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	154	5,53	6,35	20,34	160,58	91/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	14	18	48	410	
09-00							
	Снежинка 2.5% 0,5 кг.пл.	100	2,70	2,50	10,80	76,50	
	ИТОГО ЗА 09-00	100	3	3	11	77	
ОБЕД							
	Свекольник со сметаной*	150	1,40	3,25	8,30	68,07	34/2
	Картофельное пюре 1	120	2,61	3,94	17,29	115,08	206/1
	Суфле "Золотая рыбка"	65	14,60	7,72	2,42	137,46	359/1
	Икра кабачковая порционная	45	0,86		3,47	17,28	328/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	22	15	53	441	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Сырники из творога	90	15,97	8,26	19,59	216,52	129/1
	Соус молочный сладкий 1	40	1,47	1,31	5,50	39,68	291/1
	Салат из моркови 1	40	0,46	4,04	3,42	51,75	9/1
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	Чай с сахаром 1	150			5,01	20,02	263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	370	23	16	48	430	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1389	62	52	161	1357	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	83	7,26	11,07	1,84	135,97	110/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	268	14	20	29	346	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Щи с капустой и картофелем со сметанс	159	1,84	2,58	10,07	70,90	56/1
	Макаронные изделия отварные 1	120	4,23	4,84	26,87	167,98	194/1
	Печень по строгановски *	85	14,10	8,44	7,84	163,69	162/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	554	23	16	67	505	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша ячневая молочная	154	5,80	7,32	23,23	182,03	99/1
	Расстегай с рыбой 1	60	7,86	4,92	22,28	164,76	294/1
	Чай с сахаром 1	150			5,01	20,02	263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	594	17	12	85	519	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1516	53	49	191	1414	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,11	5,77	16,10	136,69	44/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	11	14	44	352	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп гороховый с гренками со сметаной	159	3,83	3,87	12,24	99,09	36/1
	Капуста тушеная	130	3,13	4,83	8,80	91,03	200/1
	Зразы рубленые мясные	60	12,55	14,84	3,91	199,33	614/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	338/1
	Гренки из пшеничного хлеба 1	15	1,67	0,18	10,82	51,57	58/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	534	23	24	50	505	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша манная молочная жидкая	154	5,35	7,21	20,74	169,26	90/1
	Пряник в ассортименте	25	1,48	1,18	18,75	91,48	
	Чай с сахаром 1	150			5,01	20,02	263/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	338/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	549	9	9	72	401	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1518	43	47	177	1302	

Утверждаю:

Заведующий

Ткаченко А.Н.

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №7

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	154	5,65	7,49	24,20	186,84	84/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	15	19	51	431	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп -лапша домашняя на кур.бульоне	150	2,84	3,76	16,56	111,49	47/1
	Азу с кур.мясом	150	14,34	14,39	13,11	239,32	362/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	490	20	19	52	454	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Пудинг из творога паровой	100	14,09	5,76	17,46	178,03	126/1
	Соус молочный сладкий 1	40	1,47	1,31	5,50	39,68	291/1
	Салат из моркови 1	40	0,46	4,04	3,42	51,75	9/1
	Печенье сахарное в ассортименте	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	365	22	18	58	480	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1304	56	56	171	1409	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	83	7,26	11,07	1,84	135,97	110/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	268	14	20	30	351	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп полевой со сметаной	159	1,98	4,74	12,68	101,22	370/1
	Бигус с отварным мясом	180	12,31	10,82	13,86	202,16	402/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	529	17	16	49	406	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша пшеничная молочная жидкая	159	5,53	6,35	20,34	160,58	91/1
	Ватрушка с повидлом	60	3,80	1,81	43,25	204,47	289/1
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	399	15	12	89	521	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1296	45	48	178	1322	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Королевская ватрушка	100	18,62	7,95	18,57	220,27	345/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	285	25	17	45	430	
09-00							
	Йогурт 2,5% 0,5кг.	100	5,00	3,20	8,50	82,80	
	ИТОГО ЗА 09-00	100	5	3	9	83	
ОБЕД							
	Суп "Уральский" с яйцом	159	4,38	5,34	10,03	105,59	36/1
	Картофельное пюре 1	120	2,61	3,94	17,29	115,08	206/1
	Рыба тушеная с овощами 1	85	12,64	4,73	2,18	101,80	407/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	554	22	14	51	425	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша пшеничная молочная жидкая	154	6,10	7,72	23,45	187,71	340/1
	Печенье сахарное в ассортименте	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Чай с сахаром 1	150			5,01	20,02	263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	354	10	11	57	368	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1293	62	46	162	1306	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	83	7,26	11,07	1,84	135,97	110/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	268	14	20	30	351	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Щи с капустой и картофелем со сметанс	159	1,84	2,58	10,07	70,90	56/1
	Каша гречневая 1	120	3,82	4,62	17,20	125,60	186/1
	Котлеты из говядины *	60	10,94	11,73	7,39	178,69	161/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	529	19	19	57	478	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Суп - пюре гороховый с гренками 1	150	5,21	3,34	18,48	124,80	51/1
	Пряник в ассортименте	20	1,18	0,94	15,00	73,18	
	Чай с лимоном	150	0,05		10,15	40,76	374/1
	Гренки из пшеничного хлеба 1	15	1,67	0,18	10,82	51,57	58/1
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	141,75	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	485	10	5	86	432	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1382	43	44	183	1305	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша "Геркулес" молочная	154	6,26	8,30	22,51	189,81	93/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	15	20	49	434	
09-00							
	Йогурт 2,5% 0,5кг.	100	5,00	3,20	8,50	82,80	
	ИТОГО ЗА 09-00	100	5	3	9	83	
ОБЕД							
	Суп картофельный с клецками на кур. б.)	150	2,62	2,23	15,33	91,72	37/1
	Картофельное пюре 1	120	2,61	3,94	17,29	115,08	206/1
	Суфле из кур (пароконвекторное)	60	23,20	21,03	3,22	294,89	183/1
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	1,04	2,91	23,24	22/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	32	29	61	628	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Булочка "Домашняя"	60	4,51	9,58	38,03	256,32	274/1
	Салат из белокочанной капусты с морко	40	0,66	1,04	2,90	23,55	13/1
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	141,75	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	430	13	15	97	577	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1439	65	67	216	1722	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	154	5,35	7,21	20,74	169,26	90/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	14	19	49	419	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Борщ со сметаной	159	2,02	3,56	10,72	83,13	33/1
	Макаронные изделия отварные 1	120	4,23	4,84	26,87	167,98	194/1
	Печень по - строгановски 1	85	17,26	6,09	8,09	156,18	162/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	554	26	15	68	510	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Вареники ленивые с маслом 2	93	16,64	7,52	14,28	191,33	116/1
	Салат из моркови и яблок	45	0,41	4,03	3,22	50,74	10/1
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	338	25	18	43	429	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1341	66	51	170	1402	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	83	7,24	8,89	1,80	116,14	110/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	268	14	18	28	326	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп картофельный с рыбой 1	150	6,44	3,63	10,48	100,10	369/1
	Капуста тушеная 1	120	2,89	2,62	8,25	68,10	200/1
	Котлеты из говядины *	60	10,94	11,73	7,39	178,69	161/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	23	18	48	450	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша кукурузная молочная жидкая	154	5,46	7,30	24,35	184,97	91/1
	Шанежка со сметаной 1	60	4,18	2,75	25,98	145,38	296/1
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Хлеб пшеничный	20	0,99	0,10	6,40	30,47	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	384	14	14	67	446	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1272	50	50	154	1266	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,53	6,35	20,34	160,58	91/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	345	14	18	48	410	
09-00							
	Снежинка 2.5% 0,5 кг.пл.	100	2,70	2,50	10,80	76,50	
	ИТОГО ЗА 09-00	100	3	3	11	77	
ОБЕД							
	Свекольник со сметаной* 1	159	1,53	3,69	8,58	73,73	34/2
	Картофельное пюре 1	120	2,61	3,94	17,29	115,08	206/1
	Котлеты рыбные	60	13,75	2,52	5,30	98,89	134/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	529	21	11	53	390	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Сырники из творога	90	18,68	6,73	19,94	215,02	129/1
	Соус молочный сладкий 1	40	1,47	1,31	5,50	39,68	291/1
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	Печенье сахарное в ассортименте	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Чай с молоком 1	150	3,19	3,52	10,18	85,14	261/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	350	29	17	64	532	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1324	67	48	176	1409	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,11	5,77	16,10	136,69	44/1
	Какао с молоком	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом с сыром	45	4,92	7,16	15,49	146,02	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	345	14	17	43	381	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Щи с капустой и картофелем со сметанс	159	1,84	2,58	10,07	70,90	56/1
	Каша гречневая 1	120	3,82	4,62	17,20	125,60	186/1
	Печень по строгановски *	85	14,10	8,44	7,84	163,69	162/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	554	22	16	57	463	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша "Геркулес" молочная	154	6,26	8,30	22,51	189,81	93/1
	Кулебяка с вареной рыбой и рисом	60	7,56	2,93	26,64	163,05	368/1
	Чай с сахаром 1	150			5,01	20,02	263/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	594	17	11	89	525	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1593	53	45	199	1413	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	83	7,26	11,07	1,84	135,97	110/1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,04	4,21	12,38	103,57	253/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	268	14	20	30	351	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп гороховый с гренками со сметаной	159	3,83	3,87	12,24	99,09	36/1
	Макаронные изделия отварные 1	120	4,23	4,84	26,87	167,98	194/1
	Гуляш из говядины 1	70	9,84	9,92	1,74	135,47	152/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	338/1
	Гренки из пшеничного хлеба 1	15	1,67	0,18	10,82	51,57	58/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	534	21	19	66	518	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша "Дружба"	154	5,65	7,49	24,20	186,84	84/1
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Чай с сахаром 1	150			5,01	20,02	263/1
	Хлеб ржаной	20	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	554	11	9	87	476	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1456	45	48	194	1389	

Утверждаю:

Заведующий

Ткаченко А.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №7

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	154	5,80	7,32	23,23	182,03	99/1
	Какао с молоком 1	150	4,01	4,16	11,20	98,30	248/1
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	339	12	16	50	392	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп -лапша домашняя на кур.бульоне	150	2,84	3,76	16,56	111,49	47/1
	Жаркое по-домашнему с курицей	170	23,53	21,54	28,76	403,02	361/1
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	1,04	2,91	23,24	22/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	150	0,21		6,00	24,81	241/1
	Хлеб ржаной	20	0,61	0,12	3,99	19,48	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	28	26	58	582	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Лакомка из творога 1	90	16,88	7,22	17,63	203,03	345/1
	Соус молочный сладкий 1	40	1,47	1,31	5,50	39,68	291/1
	Салат из белокачанной капусты с яблока	45	0,48	4,02	2,84	49,49	6/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	26/1
	Чай с сахаром 1	150			5,01	20,02	263/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	355	21	13	46	383	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1324	61	55	165	1400	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	27776	1082	1017	3556	27701	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1389	54	51	178	1385	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	33	51		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
- 2 Акт контрольной проработки № XXXX Детский Сад № XXXX г. Челябинск.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	104	8,84	13,98	2,40	170,82	110/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	17	24	38	436	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский со сметаной	211	2,15	5,94	13,73	116,99	33/1
	Бигус с отварным мясом	200	14,49	12,84	19,44	251,18	402/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	641	20	19	60	495	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша манная молочная жидкая	205	6,45	8,63	26,23	208,33	90/1
	Булочка "Дорожная"	70	4,48	6,17	31,99	201,46	275/1
	Чай с сахаром 1	180			6,01	24,02	263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Яблоко	150	0,60		14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	645	15	15	99	589	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1716	51	59	207	1563	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога 1	120	20,62	9,17	13,48	218,88	117/1
	Соус молочный сладкий 1	50	1,97	1,66	7,88	54,26	291/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	396	30	21	55	532	
09-00							
	Йогурт 2,5% 0,5кг.	100	5,00	3,20	8,50	82,80	
	ИТОГО ЗА 09-00	100	5	3	9	83	
ОБЕД							
	Борщ со сметаной	211	2,57	4,92	13,36	107,98	33/1
	Картофельное пюре 1	150	3,23	4,86	21,83	143,91	206/1
	Суфле из печени	75	14,41	7,64	6,43	152,01	360/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	666	24	18	69	530	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша "Геркулес" молочная	205	7,47	9,98	27,56	229,86	93/1
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Чай с сахаром 1	180			6,01	24,02	263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	455	12	12	76	457	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1617	71	54	208	1602	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	104	8,81	11,08	2,35	144,38	110/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	17	21	38	409	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп полевой со сметаной	211	2,53	6,14	16,02	129,39	370/1
	Винегрет	110	1,91	6,24	10,17	104,41	32/1
	Голубцы ленивые	100	9,02	14,71	7,00	196,52	150/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	651	17	28	60	557	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша ячневая молочная	205	6,89	8,76	28,46	220,14	99/1
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Хлеб Пшеничный 500гр. 1с	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Яблоко	150	0,60		14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	605	16	14	96	576	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1686	49	63	205	1586	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная жидкая	205	5,02	7,13	27,51	194,21	91/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	447	17	22	61	508	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп "Уральский" с яйцом	211	4,74	6,40	11,46	122,33	36/1
	Рис отварной	120	2,94	4,33	30,71	173,55	192/1
	Рыба тушеная с овощами 1	100	15,04	5,88	3,14	125,55	407/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	661	26	17	72	548	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Капуста тушеная 1	150	3,57	3,39	10,16	85,34	200/1
	Булочка "Домашняя"	70	5,30	11,20	44,48	299,94	274/1
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Яблоко	150	0,60		14,70	61,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	590	16	19	100	631	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1798	59	58	244	1731	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	205	6,59	8,91	29,86	225,93	84/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	447	19	24	65	546	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изде	200	2,36	2,69	16,82	100,90	38/1
	Каша гречневая 1	150	5,09	5,67	22,92	163,05	186/1
	Гуляш из курицы	110	24,43	23,38	6,42	333,66	231/1
	Салат из белокочанной капусты с морко	60	0,97	2,06	4,70	41,10	13/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	36	34	78	765	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Королевская ватрушка	120	22,09	9,31	23,15	264,68	345/1
	Салат из моркови и яблок	60	0,55	5,04	4,31	64,77	10/1
	Печенье сахарное в ассортименте	15	0,96	2,52	10,28	67,62	
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	415	30	21	68	582	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1712	85	79	222	1937	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	104	8,84	13,98	2,40	170,82	110/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	17	24	36	430	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп картофельный с рыбой 1	200	10,46	4,97	15,09	146,84	369/1
	Капуста, тушеная с мясом	200	16,03	16,26	9,04	246,55	200/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	630	30	22	51	520	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша "Геркулес" молочная	205	7,47	9,98	27,56	229,86	93/1
	Булочка "Дорожная"	60	3,81	5,16	27,16	170,24	275/1
	Печенье сахарное в ассортименте	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Чай с сахаром 1	180			6,01	24,02	263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	505	16	19	94	608	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1565	62	65	192	1601	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,69	7,64	25,69	198,22	91/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом с сыром	62	5,68	8,17	20,64	178,79	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	447	17	21	61	498	
09-00							
	Снежинка 2.5% 0,5 кг.пл.	100	2,70	2,50	10,80	76,50	
	ИТОГО ЗА 09-00	100	3	3	11	77	
ОБЕД							
	Свекольник со сметаной*	200	1,86	4,34	11,04	90,64	34/2
	Картофельное пюре 1	150	3,23	4,86	21,83	143,91	206/1
	Суфле "Золотая рыбка"	75	15,84	8,88	2,85	154,58	359/1
	Икра кабачковая порционная	60	1,14		4,62	23,04	328/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	715	25	19	67	539	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Сырники из творога	120	22,59	11,29	26,32	297,19	129/1
	Соус молочный сладкий 1	50	1,97	1,66	7,88	54,26	291/1
	Салат из моркови 1	60	0,69	5,05	5,66	70,80	9/1
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	Чай с сахаром 1	180			6,01	24,02	263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	470	31	21	66	571	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1732	76	62	205	1684	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	104	8,84	13,98	2,40	170,82	110/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	17	24	36	430	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Щи с капустой и картофелем со сметанс	211	2,47	3,96	13,65	100,05	56/1
	Макаронные изделия отварные 1	150	5,56	5,73	35,34	215,11	194/1
	Печень по строгановски *	110	18,75	9,53	10,13	201,23	162/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	701	30	20	86	643	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша ячневая молочная	205	6,89	8,76	28,46	220,14	99/1
	Расстегай с рыбой 1	70	9,52	6,59	29,04	213,45	294/1
	Чай с сахаром 1	180			6,01	24,02	263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	695	20	16	103	633	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1826	67	60	236	1749	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,02	7,18	20,17	169,27	44/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	426	14	18	55	434	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп гороховый с гречкой со сметаной	211	6,31	5,80	18,59	151,77	36/1
	Капуста тушеная	150	3,50	5,58	9,94	103,85	200/1
	Зразы рубленые мясные	70	13,51	16,97	5,18	227,57	614/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	338/1
	Гренки из пшеничного хлеба 1	25	2,28	0,24	14,76	70,32	58/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	661	27	29	65	631	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша манная молочная жидкая	205	6,45	8,63	26,23	208,33	90/1
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Чай с сахаром 1	180			6,01	24,02	263/1
	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	338/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	640	11	10	84	472	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1827	52	57	216	1582	

Утверждаю:

Заведующий

Ткаченко А.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №7

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	205	6,59	8,91	29,86	225,93	84/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	447	18	23	64	540	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп -лапша домашняя на кур.бульоне	200	3,39	4,75	21,12	140,78	47/1
	Азу с кур.мясом	200	11,70	12,43	16,29	223,83	362/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	630	18	18	64	491	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Пудинг из творога паровой	120	17,42	4,93	20,57	196,32	126/1
	Соус молочный сладкий 1	50	1,97	1,66	7,88	54,26	291/1
	Салат из моркови 1	60	0,69	5,05	5,66	70,80	9/1
	Печенье сахарное в ассортименте	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	450	26	19	68	549	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1627	63	60	207	1624	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	104	8,84	13,98	2,40	170,82	110/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	17	24	38	436	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп полевой со сметаной	211	2,52	6,14	15,99	129,22	370/1
	Бигус с отварным мясом	200	14,49	12,84	19,44	251,18	402/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	641	20	20	62	507	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша пшеничная молочная жидкая	211	6,69	7,64	25,69	198,22	91/1
	Ватрушка с повидлом	70	4,47	2,20	50,48	239,65	289/1
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	501	18	14	107	623	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1572	55	58	218	1609	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Королевская ватрушка	120	22,09	9,31	23,15	264,68	345/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	346	30	20	57	523	
09-00							
	Йогурт 2,5% 0,5кг.	100	5,00	3,20	8,50	82,80	
	ИТОГО ЗА 09-00	100	5	3	9	83	
ОБЕД							
	Суп "Уральский" с яйцом	211	4,74	6,40	11,46	122,33	36/1
	Картофельное пюре 1	150	3,23	4,86	21,83	143,91	206/1
	Рыба тушеная с овощами 1	100	15,04	5,88	3,14	125,55	407/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	691	26	18	63	518	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша пшенная молочная жидкая	205	7,27	9,26	28,74	227,24	340/1
	Печенье сахарное в ассортименте	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Чай с сахаром 1	180			6,01	24,02	263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	445	12	13	68	435	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1582	73	54	197	1560	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	104	8,84	13,98	2,40	170,82	110/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	17	24	38	436	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Щи с капустой и картофелем со сметанс	211	2,47	3,96	13,65	100,05	56/1
	Каша гречневая 1	150	5,09	5,67	22,92	163,05	186/1
	Котлеты из говядины *	70	13,02	14,40	8,61	216,12	161/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	661	24	25	72	606	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Суп - пюре гороховый с гренками 1	200	6,40	4,36	20,97	148,83	51/1
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Чай с лимоном	180	0,05		12,18	48,91	374/1
	Гренки из пшеничного хлеба 1	25	2,28	0,24	14,76	70,32	58/1
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	141,75	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	585	13	7	102	520	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1676	53	56	223	1605	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша "Геркулес" молочная	205	7,47	9,98	27,56	229,86	93/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	447	19	25	61	544	
09-00							
	Йогурт 2,5% 0,5кг.	100	5,00	3,20	8,50	82,80	
	ИТОГО ЗА 09-00	100	5	3	9	83	
ОБЕД							
	Суп картофельный с клецками на кур. б/у	200	2,84	2,45	17,53	103,55	37/1
	Картофельное пюре 1	150	3,23	4,86	21,83	143,91	206/1
	Суфле из кур (пароконвекторное)	70	26,93	24,20	4,24	342,44	183/1
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,82	2,06	4,36	39,29	22/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	37	34	75	756	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Булочка "Домашняя"	70	5,30	11,20	44,48	299,94	274/1
	Салат из белокочанной капусты с морко	60	0,97	2,06	4,70	41,10	13/1
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	141,75	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	500	15	18	111	668	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1757	77	80	256	2050	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	205	6,45	8,63	26,23	208,33	90/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	447	18	23	61	529	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Борщ со сметаной	211	2,57	4,92	13,36	107,98	33/1
	Макаронные изделия отварные 1	150	5,56	5,73	35,34	215,11	194/1
	Печень по - строгановски 1	110	19,01	7,58	9,25	181,22	162/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	701	30	19	85	631	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Вареники ленивые с маслом 2	125	22,04	9,94	18,81	252,88	116/1
	Салат из моркови и яблок	60	0,55	5,04	4,31	64,77	10/1
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	425	32	21	54	534	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1673	80	64	211	1737	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	104	8,81	11,08	2,35	144,38	110/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	17	21	36	403	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп картофельный с рыбой 1	200	10,46	4,97	15,09	146,84	369/1
	Капуста тушеная 1	150	3,57	3,39	10,16	85,34	200/1
	Котлеты из говядины *	70	13,02	14,40	8,61	216,12	161/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	30	23	61	575	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша кукурузная молочная жидкая	205	5,02	7,13	27,51	194,21	91/1
	Шанежка со сметаной 1	70	5,11	3,36	31,21	175,52	296/1
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Хлеб пшеничный	30	1,75	0,18	11,32	53,91	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	485	15	15	81	515	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1565	62	59	189	1537	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,69	7,64	25,69	198,22	91/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	442	19	22	61	518	
09-00							
	Снежинка 2.5% 0,5 кг.пл.	100	2,70	2,50	10,80	76,50	
	ИТОГО ЗА 09-00	100	3	3	11	77	
ОБЕД							
	Свекольник со сметаной* 1	211	2,04	4,77	11,46	96,93	34/2
	Картофельное пюре 1	150	3,23	4,86	21,83	143,91	206/1
	Котлеты рыбные	70	16,34	2,71	7,54	119,89	134/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	661	25	13	68	487	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Сырники из творога	120	20,46	7,89	25,97	256,65	129/1
	Соус молочный сладкий 1	50	1,97	1,66	7,88	54,26	291/1
	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	Печенье сахарное в ассортименте	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Чай с молоком 1	180	3,48	3,84	10,65	91,07	261/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	430	33	19	78	617	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1633	79	57	218	1699	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,02	7,18	20,17	169,27	44/1
	Какао с молоком	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом с сыром	62	7,26	9,77	20,64	199,47	337/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	442	18	22	54	483	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Щи с капустой и картофелем со сметанс	211	2,05	3,50	11,06	83,89	56/1
	Каша гречневая 1	150	5,09	5,67	22,92	163,05	186/1
	Печень по строгановски *	110	18,75	9,53	10,13	201,23	162/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	701	29	19	71	575	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша "Геркулес" молочная	205	7,47	9,98	27,56	229,86	93/1
	Кулебяка с вареной рыбой и рисом	70	8,84	3,51	31,10	191,32	368/1
	Чай с сахаром 1	180			6,01	24,02	263/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	695	20	14	104	621	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1938	67	55	240	1722	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный паровой	104	8,81	11,08	2,35	144,38	110/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,67	4,86	14,58	120,73	253/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	17	21	38	409	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп гороховый с гречками со сметаной	211	6,31	5,80	18,59	151,77	36/1
	Макаронные изделия отварные 1	150	5,56	5,73	35,34	215,11	194/1
	Гуляш из говядины 1	80	10,93	10,74	2,53	150,37	152/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	338/1
	Гренки из пшеничного хлеба 1	25	2,28	0,24	14,76	70,32	58/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	671	27	23	88	665	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Каша "Дружба"	205	6,59	8,91	29,86	225,93	84/1
	Пряник в ассортименте	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	Чай с сахаром 1	180			6,01	24,02	263/1
	Хлеб ржаной	25	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	Яблоко	200	0,80		19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	640	12	11	98	539	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1741	56	55	235	1657	

Утверждаю:
Заведующий

Ткаченко А.Н.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №7

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	205	6,89	8,76	28,46	220,14	99/1
	Какао с молоком 1	180	4,64	4,80	13,16	114,41	248/1
	Батон с маслом	46	3,05	5,51	20,64	144,33	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	431	15	19	62	479	
09-00							
	Сок фруктовый	100			11,00	44,00	777/1
	ИТОГО ЗА 09-00	100			11	44	
ОБЕД							
	Суп -лапша домашняя на кур.бульоне	200	3,39	4,75	21,12	140,78	47/1
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	27,72	25,45	33,83	475,16	361/1
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,82	2,06	4,36	39,29	22/1
	Компот из смеси сухофруктов 1	180	0,25		7,00	28,99	241/1
	Хлеб ржаной	25	0,79	0,16	5,19	25,32	338/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	33	32	72	710	
ПОЛДНИК/УЖИН							
	Лакомка из творога 1	120	22,09	9,31	23,15	264,68	345/1
	Соус молочный сладкий 1	50	1,97	1,66	7,88	54,26	291/1
	Салат из белокачанной капусты с яблока	60	0,66	5,03	3,81	63,09	6/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	26/1
	Чай с сахаром 1	180			6,01	24,02	263/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК/УЖИН	450	28	16	61	500	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1646	75	68	205	1732	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	33889	1311	1222	4333	33570	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1694	66	61	217	1678	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	33	52		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
- 2 Акт контрольной проработки № XXXX Детский Сад № XXXX г. Челябинск.