

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
УТВЕРЖДАЮ

(Должность)

Иванов И.И. (ФИО)

14.08.2029 (Дата)

Возрастная Ясли (1.5-3 года)
категория:

Сезон: Лето-осень



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
	Итого за Завтрак	360	6.86	11.13	33.25	255.08	
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	4.57	6.14	14.56	129.07	94
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Чай с сахаром	180	0.13	0.03	8.02	28.11	457
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	399
	Итого за Обед	565	32.39	32.13	73.21	719.96	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	9.63	9.70	26.32	232.75	81
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1.96	0.76	9.78	55.66	115
	Жаркое по-домашнему	150	18.39	20.81	16.25	329.67	276
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0.24	0.00	1.52	5.60	71
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.04	0.03	8.71	31.53	486
	Итого за Полдник	210	8.16	9.69	57.30	352.83	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	60	4.11	5.94	41.10	234.33	454
	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4.05	3.75	16.20	118.50	401.4
	Итого за День:	2844	48.31	53.13	181.76	1410.67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 2			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	360	8.90	13.60	35.89	298.69	
Завтрак	Суп молочный с крупой ("Геркулес")	150	4.09	6.29	11.47	119.59	94
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.35	13.75	81.20	465
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	368
	Итого за Обед	575	22.50	20.17	70.13	567.07	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5.58	7.49	14.77	151.30	82
	Шницель рыбный натуральный	60	10.87	5.97	7.31	128.72	258
	Пюре картофельное	110	2.42	5.49	16.21	126.62	321
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.12	6.00	71
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	701
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	15.84	66.33	495
	Итого за Полдник	344	11.09	17.28	38.04	356.68	
Полдник	Яйца вареные	49	6.22	5.63	0.34	76.84	213
	Рагу из овощей с кабачками	110	1.94	9.49	11.02	141.00	202
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80	700
	Печенье	15	1.13	1.47	11.16	62.55	582
	Чай с сахаром	150	0.10	0.03	7.02	24.49	457
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3008	42.75	51.22	155.53	1274.44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 3			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	370	8.28	13.76	31.20	279.47	
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3.58	5.82	12.48	117.16	94
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Сыр (порциями)	10	2.41	2.95	0.03	36.30	7
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Чай с сахаром	180	0.13	0.03	8.02	28.11	457
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	399
	Итого за Обед	580	26.06	23.90	74.21	634.01	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	6.24	6.66	12.16	136.90	57
	Оладьи из печени по-купецки	60	11.23	8.27	10.72	165.34	357
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4.85	5.59	24.09	174.38	205
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.29	2.02	1.52	24.81	15
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	701
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.04	0.03	8.71	31.53	486
	Итого за Полдник	210	9.68	9.04	46.14	305.17	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	5.48	5.29	39.09	227.17	473
	Молоко кипяченое	150	4.20	3.75	7.05	78.00	400
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2920	44.92	46.88	169.55	1301.45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 4			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	360	9.44	13.64	38.43	306.41	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшенной)	150	4.34	6.13	14.30	129.67	94
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Какао с молоком	180	2.94	2.55	13.46	78.84	462
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	368
	Итого за Обед	580	24.62	32.28	59.06	633.91	
Обед	Суп из овощей	180	4.88	9.91	9.57	146.44	99
	Перец, фаршированный мясом и рисом	150	15.48	18.40	12.88	279.23	299
	Соус томатный с овощами	20	0.20	2.58	2.64	34.86	349
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.12	6.00	71
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	701
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	15.84	66.33	495
	Итого за Полдник	290	24.84	23.62	26.23	418.68	
Полдник	Запеканка из творога	110	20.22	18.65	17.56	321.36	237
	Соус сметанный	30	0.42	1.22	1.62	19.32	354
	Молоко кипяченое	150	4.20	3.75	7.05	78.00	400
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2885	59.16	69.71	135.19	1411.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 5			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	325	8.03	12.75	32.99	276.12	
Завтрак	Суп молочный манный	150	4.09	5.99	12.65	121.52	92
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Кофейный напиток с молоком	150	2.21	1.97	11.80	68.80	465
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	368
	Итого за Обед	575	25.92	30.83	69.17	666.41	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6.60	9.73	12.49	164.51	83
	Биточки рыбные запеченные	60	13.47	12.38	15.18	229.85	255
	Пюре картофельное	110	2.42	5.49	16.21	126.62	321
	Салат из капусты белокочанной и огурцов	40	0.41	2.04	1.70	25.80	5
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	701
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80	700
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.04	0.03	8.71	31.53	486
	Итого за Полдник	279	9.86	10.43	34.01	270.53	
Полдник	Яйца вареные	49	6.22	5.63	0.34	76.84	213
	Икра кабачковая	40	0.34	2.15	3.27	34.00	53
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80	700
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.40	582
	Чай с сахаром	150	0.10	0.03	7.02	24.49	457
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2833	44.07	54.18	147.64	1265.06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
	Итого за Завтрак	370	9.22	13.97	32.50	292.22	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.52	6.03	13.78	129.91	93
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Сыр (порциями)	10	2.41	2.95	0.03	36.30	7
	Чай с сахаром	180	0.13	0.03	8.02	28.11	457
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	399
	Итого за Обед	580	25.79	30.72	60.66	623.26	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	4.98	9.54	10.77	151.64	59
	Бефстроганов из отварного мяса	60	13.00	12.10	1.62	167.56	278
	Каша вязкая (гречневая)	110	4.06	5.68	21.49	147.78	168
	Салат из свежих огурцов	40	0.30	2.04	1.06	23.70	13
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	701
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.04	0.03	8.71	31.53	486
	Итого за Полдник	210	9.17	9.64	47.65	321.49	
	Булочка домашняя	60	5.12	5.89	31.45	202.99	469
	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4.05	3.75	16.20	118.50	401.4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2900	45.08	54.51	158.81	1319.77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 7			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	360	11.16	17.98	38.12	361.40	
Завтрак	Каша "Дружба"	150	3.96	8.52	18.99	169.90	229
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60	400
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	368
	Итого за Обед	575	22.46	20.98	71.73	575.73	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	180	5.46	8.20	14.72	156.17	80
	Шницель рыбный натуральный	60	10.85	4.07	7.28	107.80	258
	Пюре картофельное	110	2.42	5.49	16.21	126.62	321
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	40	0.42	2.04	2.80	30.71	6
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	701
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	15.84	66.33	495
	Итого за Полдник	370	19.28	24.44	27.24	407.15	
Полдник	Омлет натуральный	150	14.64	20.95	2.70	262.00	215
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.12	6.00	71
	Хлеб ржаной	15	1.28	0.50	6.38	38.85	700
	Вафли	15	0.83	0.98	5.24	31.50	580
	Кофейный напиток с молоком	150	2.21	1.97	11.80	68.80	465
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3055	53.16	63.57	148.56	1396.28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	Итого за Завтрак	365	13.27	18.23	29.68	337.22	
Завтрак	Суп молочный манный	150	4.09	5.99	12.65	121.52	92
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Сыр (порциями)	10	2.41	2.95	0.03	36.30	7
	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60	400
	Итого за Завтрак 2	180	0.90	0.18	18.00	82.80	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.18	18.00	82.80	399
	Итого за Обед	535	24.25	32.35	57.16	625.20	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5.56	7.48	14.72	150.94	82
	Тефтели из мяса говядины	60	13.89	16.58	5.56	229.55	20/8
	Рагу овощное (2 вариант)	110	1.78	7.10	13.29	125.08	343
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	701
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80	700
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.04	0.03	8.71	31.53	486
	Итого за Полдник	375	24.04	16.35	52.77	463.83	
Полдник	Запеканка из печени с рисом	150	20.67	12.13	23.52	290.65	294
	Салат из свеклы	40	0.44	2.06	2.57	34.34	33
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80	700
	Печенье	15	1.13	1.47	11.16	62.55	582
	Чай с сахаром	150	0.10	0.03	7.02	24.49	457
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3175	62.46	67.11	157.61	1509.05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 9			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	360	6.65	10.96	32.55	254.96	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	4.36	5.97	13.86	128.95	94
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Чай с сахаром	180	0.13	0.03	8.02	28.11	457
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	368
	Итого за Обед	580	25.00	26.95	90.14	722.70	
Обед	Свекольник	180	4.67	7.57	9.92	131.55	98
	Котлеты рыбные запеченные	60	13.45	10.82	15.18	214.89	255
	Рис отварной	110	2.80	5.06	28.92	174.88	315
	Икра кабачковая	40	0.34	2.15	3.27	34.00	53
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	701
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.02	15.84	66.33	495
	Итого за Полдник	290	24.84	22.62	26.23	409.68	
Полдник	Запеканка из творога	110	20.22	17.65	17.56	312.36	237
	Соус сметанный	30	0.42	1.22	1.62	19.32	354
	Молоко кипяченое	150	4.20	3.75	7.05	78.00	400
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2900	56.75	60.70	160.39	1439.34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	409	15.60	19.08	39.32	385.01	
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	4.57	6.14	14.56	129.07	94
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Яйца вареные	49	6.22	5.63	0.34	76.84	213
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.35	13.75	81.20	465
	Итого за Завтрак 2	100	0.26	0.17	11.47	52.00	
Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	368
	Итого за Обед	580	22.93	29.79	61.30	611.97	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4.46	6.49	7.59	105.57	67
	Биточки рубленые	60	12.31	14.43	10.26	222.39	282
	Пюре картофельное	110	2.42	5.49	16.21	126.62	321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.29	2.02	1.52	24.81	15
	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.50	6.38	36.30	701
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.04	0.03	8.71	31.53	486
	Итого за Полдник	210	13.90	13.21	40.82	339.54	
Полдник	Булочка "Творожная"	60	9.70	9.46	33.77	261.54	483
	Молоко кипяченое	150	4.20	3.75	7.05	78.00	400
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2813	52.69	62.25	152.91	1388.52	