

СОГЛАСОВАНО

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
УТВЕРЖДАЮ

 (подпись)
 Шумилова Д.Т. (ФИО)
 28.06.2024 (Дата)


 Шумилова Д.Т. (подпись)
 Шумилова Д.Т. (ФИО)
 28.06.2024 (Дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная Детский сад (3-7 лет)

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	415	8.79	12.29	40.87	302.49	
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	6.08	7.14	20.06	164.38	94
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	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	674	38.22	36.45	86.58	836.22	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	11.12	9.50	30.09	251.06	81
	Гренки из пшеничного хлеба	24	2.38	0.92	11.90	67.76	115
	Жаркое по-домашнему	180	21.76	25.01	19.52	394.82	276
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.36	0.00	2.28	8.40	71
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.05	0.03	10.04	36.48	486
	Итого за Полдник	260	9.54	11.50	69.19	422.47	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	80	4.68	7.00	49.75	280.27	454
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4.86	4.50	19.44	142.20	401.4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2844	57.45	60.42	214.64	1643.98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 2			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	415	14.88	21.81	61.72	502.25	
Завтрак	Каша жидкая ("Геркулес")	200	9.65	14.34	35.18	311.05	185
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	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	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	368
	Итого за Обед	700	27.09	24.73	87.09	698.80	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6.56	7.87	17.24	168.86	82
	Шницель рыбный натуральный	80	12.54	7.95	9.17	161.22	258
	Пюре картофельное	130	2.85	7.17	19.14	156.23	321
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.68	9.00	71
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.24	495
	Итого за Полдник	414	12.88	20.10	53.66	452.69	
Полдник	Яйца вареные	49	6.22	5.63	0.34	76.84	213
	Рагу из овощей с кабачками	130	2.15	10.67	12.35	157.89	202
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10	582
	Чай с сахаром	180	0.13	0.03	8.02	28.11	457
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3008	55.11	66.81	213.94	1705.74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 3			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	430	11.10	16.30	38.14	341.06	
Завтрак	Суп молочный с крутой (рисовой)	200	4.77	6.72	17.28	148.50	94
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	701
	Сыр (порциями)	15	3.62	4.43	0.05	54.45	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	720	34.60	31.53	97.10	832.69	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	8.06	10.04	15.83	188.83	57
	Оладьи из пшена по-хунцевски	80	15.00	9.28	13.86	202.36	357
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6.80	7.50	33.86	241.84	205
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.44	3.03	2.26	37.08	15
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.05	0.03	10.04	36.48	486
	Итого за Полдник	250	11.37	9.96	54.17	351.84	
Полдник	Булочка "Веснушка"	70	6.33	5.46	45.71	258.24	473
	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60	400
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2920	57.97	57.97	207.41	1608.39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 4			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	415	11.30	14.80	45.96	354.02	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшениной)	200	5.78	7.13	19.71	165.18	94
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	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	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	368
	Итого за Обед	685	27.47	35.96	71.33	730.66	
Обед	Суп из овощей	200	5.62	11.18	10.70	165.07	99
	Перец, фаршированный мясом и рисом	160	15.93	20.28	13.26	300.21	299
	Соус томатный с овощами	30	0.36	2.60	3.71	39.94	349
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.68	9.00	71
	Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	60.50	701
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.24	495
	Итого за Полдник	355	31.72	30.65	35.78	549.66	
Полдник	Запеканка из творога	145	26.26	24.93	25.70	436.74	237
	Соус сметанный	30	0.42	1.22	1.62	19.32	354
	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60	400
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2885	70.75	81.58	164.54	1686.34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 5			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	415	10.69	14.44	44.10	345.86	
Завтрак	Суп молочный манный	200	5.46	6.97	17.56	154.66	92
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	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	695	31.04	37.58	84.56	811.27	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.70	10.99	13.76	185.40	83
	Биточки рыбные запеченные	80	15.99	14.84	19.93	281.26	255
	Пюре картофельное	130	2.85	7.17	19.14	156.23	321
	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0.62	3.06	2.56	38.75	5
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.05	0.03	10.04	36.48	486
	Итого за Полдник	344	11.24	12.65	46.16	345.57	
Полдник	Яйца вареные	49	6.22	5.63	0.34	76.84	213
	Икра кабачковая	60	0.51	3.22	4.85	50.77	53
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10	582
	Чай с сахаром	180	0.13	0.03	8.02	28.11	457
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2833	53.23	64.84	186.29	1554.70	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 6			Б	Ж	У		
	Итого за Завтрак	430	12.87	16.68	42.48	372.06	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.54	7.10	21.62	179.50	93
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Сыр (порциями)	15	3.62	4.43	0.05	54.45	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	700	29.85	35.11	73.19	729.71	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	5.64	9.38	11.41	155.51	59
	Бефстроганов из отварного мяса	80	14.45	13.53	2.37	189.32	278
	Каша вязкая (гречневая)	130	5.00	7.46	26.52	186.75	168
	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.06	1.60	35.55	13
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.05	0.03	10.04	36.48	486
	Итого за Полдник	250	10.80	10.55	56.86	373.65	
Полдник	Булочка домашняя	70	5.94	6.05	37.42	231.45	469
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4.86	4.50	19.44	142.20	401.4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2900	54.42	62.52	190.53	1558.22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
	Итого за Завтрак	415	12.78	20.44	44.95	418.40	
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5.16	10.82	23.70	214.80	229
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	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	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	368
	Итого за Обед	695	26.54	24.45	86.79	686.29	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	200	6.30	8.38	16.55	168.66	80
	Шницель рыбный натуральный	80	12.51	4.32	9.13	123.82	258
	Пюре картофельное	130	2.85	7.17	19.14	156.23	321
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.65	3.07	4.24	46.19	6
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.24	495
	Итого за Полдник	440	21.12	26.97	37.10	476.00	
Полдник	Омлет натуральный	150	14.64	21.95	2.70	271.00	215
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.68	9.00	71
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.66	8.50	51.80	700
	Вафли	30	1.65	1.95	10.47	63.00	580
	Кофейный напиток с молоком	180	2.65	2.35	13.75	81.20	465
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3055	60.70	72.03	180.31	1632.69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
	Итого за Завтрак	430	14.60	19.07	43.86	397.95	
Завтрак	Суп молочный манный	200	5.46	6.97	17.56	154.66	92
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	701
	Масло (порциями)	5	0.03	4.13	0.04	37.40	6
	Сыр (порциями)	15	3.62	4.43	0.05	54.45	7
	Какао с молоком	180	2.94	2.55	13.46	78.84	462
	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	635	27.49	35.21	68.84	712.28	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6.54	7.86	17.19	168.50	82
	Тефтели из мяса говядины	80	15.08	17.43	7.52	250.07	20/8
	Рагу овощное (2 вариант)	130	1.99	8.40	14.96	144.08	343
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.05	0.03	10.04	36.48	486
	Итого за Полдник	475	29.83	21.76	72.98	620.22	
Полдник	Запеканка из печени с рисом	180	24.66	14.86	28.16	350.75	294
	Салат из свеклы	60	0.66	3.10	3.85	51.51	33
	Хлеб ржаной	25	2.13	0.83	10.63	64.75	700
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10	582
	Чай с сахаром	180	0.13	0.03	8.02	28.11	457
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	3175	72.82	76.22	203.68	1813.25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
	Итого за Завтрак	415	8.52	12.07	39.94	302.33	
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	5.81	6.92	19.13	164.22	94
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	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	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.26	0.17	11.47	52.00	368
	Итого за Обед	700	29.89	34.64	109.68	894.72	
Обед	Свекольник	200	5.46	8.24	11.06	145.76	98
	Котлеты рыбные запеченные	80	15.99	14.84	19.93	281.26	255
	Рис отварной	130	3.28	6.67	33.99	212.59	315
	Икра кабачковая	60	0.51	3.22	4.85	50.77	53
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	700
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	18.60	78.24	495
	Итого за Полдник	355	31.06	29.46	32.09	521.36	
Полдник	Запеканка из творога	145	25.60	23.74	22.01	408.44	237
	Соус сметанный	30	0.42	1.22	1.62	19.32	354
	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60	400
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2900	69.73	76.34	193.18	1770.41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
	Итого за Завтрак	464	17.53	20.24	46.94	432.42	
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	6.08	7.14	20.06	164.38	94
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75	72.60	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	700	25.81	34.86	72.92	717.69	
Обед	Ци из свежей капусты с картофелем	200	5.16	8.14	8.49	126.68	67
	Биточки рубленые	80	13.06	14.84	11.74	235.12	282
	Пюре картофельное	130	2.85	7.17	19.14	156.23	321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.44	3.03	2.26	37.08	15
	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.66	8.50	48.40	701
	Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.70	700
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0.05	0.03	10.04	36.48	486
	Итого за Полдник	250	16.32	15.80	46.92	396.51	
	Полдник						
	Булочка "Творожная"	70	11.28	11.30	38.46	302.91	483
	Молоко кипяченое	180	5.04	4.50	8.46	93.60	400
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2813	59.92	71.07	178.25	1598.62	