

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МАДОУ детский сад 10

М.Г. Харисова



Широканова Е.А.

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	200	6,01	7	25,23	200,2	1 013
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,02
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828
	Итого за Завтрак		415	8,21	15	47,35	387,4
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
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	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	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		655	19,05	16	110,2	744,6	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
	Итого за Полдник		250	10,55	11	24,81	244,7
Итого за день		1 420	37,81	42	193,56	1424,2	

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		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	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			10,97	59,9	828
	Итого за Завтрак		410	10,07	15	51,9	358,3
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	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	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)	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	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Итого за Обед		650	19,64	28	87,56	653

Полдник	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686
	Итого за Полдник	250	3,25	4	45,3	229,4	
Итого за день		1 410	33,3	47	197,57	1301	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с	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
	Итого за Завтрак	410	12,28	11	50,69	345,9	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	73,3	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	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	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
Итого за Обед	605	18,59	27	112,59	712,8		
Полдник	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4,77	32,1	902
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
Итого за Полдник	250	12,24	8	33,53	275		
Итого за день		1 365	43,51	46	206,61	1407	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	4,98	8	23,58	216	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808,07
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Итого за Завтрак	400	14,56	22	58,2	538,1	
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	50	1,03	3	6,21	57,9	812
	Суп картофельный с	180	1,77	2	12,64	76,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых	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	71	897
Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	
Итого за Обед	620	27,29	25	78,39	612,5		
Полдник							

Омлет с капустой	50	3,81	4	8,38	89,3	961
Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
Итого за Полдник	260	10,46	10	22,63	236,2	
Итого за день	1 380	52,65	57	172,03	1447,1	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая	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	
Итого за Завтрак		410	12,52	12	64,08	392,5		
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836	
	Щи из свежей капусты с	200	1,52	4	7,36	109,7	124	
	Мясо кур отварное (для первых	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	71	897	
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148	
	Итого за Обед		630	16,94	24	77,71	649	
	Полдник	Каша гречневая молочная с	150	3,8	6	14,15	180	823
Хлеб пшеничный		15	1,61	1	8,03	42,6	897	
Чай с молоком		180	1,23	1	14,4	79,2	854	
Итого за Полдник		345	6,64	8	36,58	301,8		
Итого за день		1 485	36,1	44	189,57	1390,8		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	4,98	8	23,58	216	1 111
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
Итого за Завтрак		410	10,73	13	49,28	394,2	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Рассольник домашний со	200	1,91	5	12,79	92,4	1 175
	Мясо кур отварное (для первых	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	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	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Итого за Обед		640	17,8	18	111,15	651,3
Полдник	Пудинг творожно-манный	150	12,47	9	14,94	205,5	1 073
	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142

Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828
Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Полдник	360	14,4	9	36,65	321,5	
Итого за день	1 510	42,93	40	208,28	1414,5	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая	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
	Итого за Завтрак	390	12,29	20	51,26	449,4	
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	Капуста тушеная	40	0,69	1	4,86	31,5	999
	Суп картофельный с	200	1,97	2	14,04	85	1 050
	Мясо кур отварное (для первых	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	71	897
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Обед	640	17,65	23	81,22	630,5		
Полдник	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Итого за Полдник	250	3,19	4	41,11	229,4	
Итого за день	1 380	33,47	47	186,4	1369,6		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,47	5	32,21	218,3	883
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Итого за Завтрак	410	10,66	8	53,47	366,9	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	73,3	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	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	195,4	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед	645	19,82	16	94,54	685,8		
Полдник							

Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
Молоко сгущенное	10	0,79	1	4,77	32,1	902
Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
Итого за Полдник	260	16,97	14	27,71	312,7	
Итого за день	1 415	47,85	38	185,52	1438,7	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		410	15,65	18	42,17	448,3	
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	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	836
	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			9,87	53,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		675	26,72	18	89,87	654,3	
Полдник	Омлет с картофелем 150	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	28,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Полдник		270	6,83	6	34,44	238,3	
Итого за день		1 455	49,54	42	179,29	1401,2	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с	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
Итого за Завтрак		390	18	16	52,76	428,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Горошек зеленый	30	0,93		1,95	12	811
	Суп с крупой пшенной "Волна" со	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	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		645	18,2	26	85,07	659,4	