

Согласовано:



Утверждаю директор
"Азбука питания"
Е.А. Широконова

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		7,31	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	1 424,2	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб			Неделя: 1			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	8,19	9	28,52	203,1	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	376,3	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,82	60,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		12,82	60,3	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2	12,94	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		22,82	107,7	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	86,3	657,2	
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	196,32	1 323,2	

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	10,85	12	29,38	263,1	444,01
	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	19,87	21	106,78	623,6	
Полдник	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
Итого за Полдник		250	11,49	7	35,26	267,9	
Итого за день		1 365	44,04	39	202,83	1310,7	

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	35	2,19	7	14,48	132,2	808,07
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Итого за Завтрак	395	11,52	21	51	485	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,18		12,68	59,9	928
	Итого за Завтрак 2	100	0,18		12,68	59,9	
Обед	Горошек зеленый	50	1,55		3,25	20	811
	Суп картофельный со сметаной	180	1,93	3	14,6	93,7	84
	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
	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		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		620	27,96	23	73,39	586,3	
Полдник	Суп молочный с вермишелью	150	7,06	5	12,1	148,7	1 284
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Полдник		360	7,91	5	33,46	239,4	
Итого за день		1 475	47,57	49	170,53	1370,6	

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		0,84	4,5	836
	Щи из свежей капусты с	200	1,52	5	7,31	97,2	124
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,32	139,6	1 699,05
	Макаронные изделия отварные с	130	5,61	3	33,55	184,4	516
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	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		645	20,08	22	87,77	655,8	
Полдник	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
Итого за Полдник		220	4,25	6	39,14	236,8	
Итого за день		1 375	36,85	40	202,19	1332,6	

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	Компот из смеси сухофруктов	100	0,18		12,68	59,9	928
	Итого за Завтрак 2	100	0,18		12,68	59,9	
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	15	0,09		0,87	8,3	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		8,8	23,9	1 148
	Итого за Обед	635	17,77	17	110,86	648,5	
Полдник	Каша пшеничная молочная с	170	8,18	7	27,23	202,3	851
	Чай с сахаром_@	180			9,87	53,9	828
	Итого за Полдник	350	8,18	7	37,1	256,2	
Итого за день		1 495	36,86	37	209,92	1358,8	

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	12,4	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		12,82	60,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		12,82	60,3	
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	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
	Рис припущенный	130	2,64	3	21,68	195,4	512
	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	630	17,09	22	76,71	641,5	
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		1 370	32,91	46	181,9	1380,6	

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	Горошек зеленый	30	0,93		1,95	12	811
	Борщ с капустой, картофелем и	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4	1 054,01
	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9	901
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,55	9	34,53	208,7	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		22,82	107,7	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		640	26,16	26	101,99	722,6	
Полдник	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Повидло	10	0,04		6,3	25	1 142
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
Итого за Полдник		260	16,22	13	29,44	305,6	
Итого за день		1 410	53,44	47	194,7	1468,4	

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		12,82	60,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		12,82	60,3	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,06	113,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	0,61	178,4	1 085,01
	Соус томатный	15	0,09		0,87	8,3	1 126
	Макаронные изделия отварные с	130	5,61	3	33,55	184,4	516
	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	670	28,8	16	98,83	680,7	
Полдник	Омлет с картофелем 150	70	4,79	7	6,77	109,6	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		4,95	26,9	1 148
	Итого за Полдник	270	6,84	7	34,46	248,6	
Итого за день		1 450	51,63	41	188,28	1437,9	

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	Икра кабачковая	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп с крупой пшеничной "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	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Рис припущенный	130	2,64	3	21,68	195,4	512
	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	640	17,37	26	83,09	686	
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8	934
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
	Итого за Полдник	260	10,96	10	44,81	316,8	
Итого за день		1 390	46,33	52	191,86	1479,1	
Итого за период		14 160	420,74	440	1931,79	13886,1	
Среднее значение за период		1 180	35,1	36,7	161	1157,2	

Составил _____ Бичу Алексе

Утвердил _____

