Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Е.А.Широканова

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			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	1,2	1	5,05	40	1 013
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
Итого за Завтрак		415	3,41	9	27,18	227,3	
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 маслом	140	5,92	4	35,34	203,9	516
	Напиток из плодов шиповника	180	0,12		16,38	59,4	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		655	18,45	17	102,73	700,7	
Полдник							
	Ватрушка с творогом, 100 гр.	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	32,41	37	165,92	1220,2	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,59	6	28,52	185,1	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
Итого за Завтрак		410	6,17	15	47,65	383	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,07		9,1	33	705
Итого за Завтрак 2		100	0,07		9,1	33	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,4	7,5	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 блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	70	7,82	5	2,53	132	437,06
	Пюре картофельное	130	2,82	6	19,09	141,7	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		680	19,37	16	84,49	612,8	
Полдник							
	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	1 182
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за Полдник		250	3,26	4	45,32	227,8	
Итого за день		1 440	28,87	35	186,56	1256,6	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,73	7	24,4	169,1	852
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	14,1	122	810
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
Итого за Завтрак		410	12,28	11	54,5	379,2	
Завтрак 2							
	Нектарины	80	0,73		7,27	35,6	1 037
Итого за Завтрак 2		80	0,73		7,27	35,6	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,46	5	10,55	97	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	150	10,85	12	29,38	263,1	444,01
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		605	18,28	20	73,08	528,7	
Полдник							
	Сырники	50	1,04	1	1,35	16,1	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	2,15	1	23,07	123,4	
Итого за день		1 345	33,44	32	157,92	1066,9	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,4	6	30,28	176,4	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
Итого за Завтрак		400	10,21	21	53,22	440,5	
Завтрак 2							
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9	928
Итого за Завтрак 2		100	0,17		12,18	50,9	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	1	3,24	26,7	812
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	2,14	5	11,83	98,7	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	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	0,03		3,5	16,7	699
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		600	27,15	26	56,63	531	
Полдник							
	Вареники с творожным фаршем пф	60	0,14	1	0,2	6,2	1 454
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Полдник		270	0,34	2	17,54	80,9	
Итого за день		1 370	37,87	49	139,57	1103,3	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	4,5	5	23,76	157,5	848
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	14,1	122	810
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за Завтрак		410	8,75	8	53,02	339,4	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,4	7,5	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	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	2,82	6	19,09	141,7	995
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Напиток из плодов шиповника	180	0,12		16,38	59,4	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		665	16,97	25	67,19	575,7	
Полдник							
	Булочка домашняя, 100 гр.	70	5,29	8	43,3	275,8	769
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
Итого за Полдник		250	6,52	9	57,7	355	
Итого за день		1 425	32,24	42	189,11	1317,6	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,4	6	30,28	176,4	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	11,15	11	55,98	354,6	
Завтрак 2							
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9	928
Итого за Завтрак 2		100	0,17		12,18	50,9	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4	827
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9	901
	Кисель витаминизированный	180	0,01		6,84	16,7	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		650	15,96	21	88,34	636,4	
Полдник							
	Запеканка картофельная с мясом птицы	150	3,58	9	32,23	225,1	1 099
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
Итого за Полдник		350	5,72	10	52,8	335,8	
Итого за день		1 510	33	42	209,3	1377,7	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом	180	7,44	8	37,36	196,2	850
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
Итого за Завтрак		400	12,25	23	60,3	460,3	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,07		9,1	33	705
Итого за Завтрак 2		100	0,07		9,1	33	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,97	2	14,04	85	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	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	2,82	6	19,09	141,7	995
	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	16,7	699
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,85	25,9	1 147
Итого за Обед		650	17,42	28	62,22	540,2	
Полдник							
	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	1 182
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
Итого за Полдник		250	3,2	4	41,13	227,8	
Итого за день		1 400	32,94	55	172,75	1261,3	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	29,34	185,4	883
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	14,1	122	810
Итого за Завтрак		410	10,66	10	54,41	367,3	
Завтрак 2							
	Абрикосы	60	0,55		5,45	26,7	389,04
Итого за Завтрак 2		60	0,55		5,45	26,7	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,32	5	9,5	87,3	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	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	7,54	9	27,4	154,7	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		640	25,74	26	90,98	633,5	
Полдник							
	Сырники	50	1,04	1	1,35	16,1	1 066
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
Итого за Полдник		260	6,88	7	17,25	161,1	
Итого за день		1 370	43,83	43	168,09	1188,6	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	200	4,92	6	17,08	144,5	101
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
Итого за Завтрак		410	9,2	18	37,3	362,6	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,07		9,1	33	705
Итого за Завтрак 2		100	0,07		9,1	33	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,4	7,5	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	9,61	178,4	1 085,01
	Соус томатный	15	0,09		0,87	8,3	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		690	28,86	17	98,67	688,6	
Полдник							
	Омлет с картофелем	70	0,72	1	1,02	16,4	892
	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	16,7	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	2,67	1	14,72	88,4	
Итого за день		1 470	40,8	36	159,79	1172,6	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	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	14,1	122	810
Итого за Завтрак		390	18	16	56,57	462,1	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	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
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		660	20,48	30	95,72	699,3	
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		1 410	49,44	56	208,3	1525,7	
Итого за период		14 160	364,84	427	1757,31	12490,5	
Среднее значение за период		1 416	36,5	42,7	175,7	1249,1	

Составил _____ Бичу Александр Васильевич

Утвердил _____

Российская Федерация г. Екатеринбург * Общество с ограниченной ответственностью "АЗБУКА ПИТАНИЯ" * ИНН 6671048749 * ОГРН 1169658081042