

Согласовано:

*Заведующий
СН ДОУ детский сад 14
Лопухов А Ю И Ведунин*



Утверждаю директор
"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			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	180	5,41	7	22,7	180,2	1 013	
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97	
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828	
	Итого за Завтрак		400	9,6	11	45,07	348,6	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976	
	Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3	
Обед	Суп-пюре овощной	180	2,57	5	12,54	103,1	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	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126	
	Макаронные изделия отварные с	130	5,5	4	32,82	189,3	516	
	Компот из свежих плодов	180	0,03		4,3	17,8	390	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01	
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148	
	Итого за Обед		615	18,43	19	84,97	620,6	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190,03	
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920	
	Итого за Полдник		250	10,55	11	24,81	244,7	
Итого за день		1 365	38,98	41	164,65	1287,2		

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб		Неделя: 1		День: вторник			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	180	5,06	5	28,52	176,1	235,05	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01	
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828	
	Итого за Завтрак		400	6,64	13	51,02	374,3	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705	
	Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3	
Обед	Морковь, тертая с сахаром	50	0,6	3	5,6	52	1 624,04	
	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2	14,94	87,4	1 113	
	Клецки @	10	0,47		2,11	14,3	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	20	2,53	165,4	437,06	
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01	
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148	
	Итого за Обед		660	18,62	31	81,96	644,2	
Полдник	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	1 182	
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854	
	Итого за Полдник		250	4,56	5	46,16	256	
Итого за день		1 410	30,16	49	192,95	1338,8		

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					27,44	186,5	852
	Каша манная жидкая молочная с	180	5,18	6		36,3	97
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		78,2	693
	Батон	30	1,5	1	12,5		1 110
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	
Итого за Завтрак		400	12,07	13	52	381,1	
Завтрак 2					11,2	69	707
	Сок натуральный	100					
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед				7	3,7	48,5	813
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6			89,6	1 021
	Борщ с капустой, картофелем и	180	1,37	5	9,85	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04		444,01
	Плов со свининой	200	14,47	17	39,18	350,8	1 318
	Кисель витаминизированный	180	0,01		6,84	16,7	897,01
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	1 148
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	
Итого за Обед		655	21,56	31	77,77	624,8	
Полдник				1	1,62	19,3	1 066
	Сырники	60	1,25			25	1 142
	Повидло	10	0,04		6,5		920
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	
Итого за Полдник		250	6,51	7	16,58	152,3	
Итого за день		1 405	40,14	51	157,55	1227,2	

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				6	24,35	171	1 111
	Каша ячневая молочная жидкая с	180	5,16			66,1	1 259,01
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	78,2	693
	Батон	30	1,5	1	12,5		854
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	
Итого за Завтрак		400	7,97	15	51,38	394,5	
Завтрак 2					12,18	50,9	928
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17				
Итого за Завтрак 2		100	0,17		12,18	50,9	
Обед					3,25	20	811
	Горошек зеленый консервированный	50	1,55			98,4	1 058
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	1,83	5	12,44	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04		1 071
	Рагу из птицы	200	17,93	9	19,3	245,1	699
	Напиток лимонный	180	0,03		3,5	16,7	897,01
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	1 148
Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9		
Итого за Обед		650	26,02	16	54,26	486,4	
Полдник				6	11,74	125	961
	Омлет с капустой	70	5,33			57,5	1 188
	Чай с сахаром	180			14,4	25,9	1 148
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85		
Итого за Полдник		260	6,18	6	30,99	208,4	
Итого за день		1 410	40,34	37	148,81	1140,2	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб		Неделя: 1			День: пятница		Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с	180	6,45	7	38,51	243,3	848	
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97	
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	
	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9	686	
	Итого за Завтрак	400	10,69	11	64,66	411,7		
Завтрак 2	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2	912	
	Итого за Завтрак 2	180	0,1		21,49	89,2		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,37	4	6,58	95,4	124	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7	998	
	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9	901	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8	705	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01	
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148	
	Итого за Обед	615	24,52	19	103,65	725,9		
Полдник	Пудинг творожно-манный	70	10,49	6	11,21	147,8	1 073	
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142	
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920	
	Итого за Полдник	260	15,75	12	26,17	280,8		
Итого за день	1 455	51,06	42	215,97	1507,6			

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб		Неделя: 2			День: понедельник		Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с	180	5,16	6	24,35	171	1 111	
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97	
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854	
	Итого за Завтрак	400	10,58	11	51,25	364,7		
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	180	1,94	5	12,82	100,2	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	
	Макаронные изделия отварные с	130	5,5	4	32,82	189,3	516	
	Кисель витаминизированный	180	0,01		6,84	16,7	1 318	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01	
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148	
	Итого за Обед	600	17,57	18	79,44	582,8		
Полдник	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769,12	
	Какао с молоком	180	5,09	6	18,07	171	919	
	Итого за Полдник	250	10,38	14	61,37	446,8		
Итого за день	1 350	38,7	43	204,24	1445,2			

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб		Неделя: 2			День: вторник		Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак						199,3	850	
	Каша овсяная Геркулес жидкая	180	6,06	8	25,91	66,1	1 259,01	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	78,2	693	
	Батон	30	1,5	1	12,5	80,1	1 110	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	423,7		
Итого за Завтрак		400	10,34	19	50,6			
Завтрак 2					13,81	64,3	705	
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3		
Итого за Завтрак 2		100	0,34					
Обед					12,64	76,5	1 050	
	Суп картофельный с макаронными	180	1,77	2	0,04	11,8	1 052	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	2,52	178,7	1 024	
	Гуляш из курицы @	70	12,7	5	19,09	127,4	995	
	Пюре картофельное	130	2,82	4	3,5	16,7	699	
	Напиток лимонный	180	0,03		10,88	68,5	897,01	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	4,85	25,9	1 147	
	Хлеб ржаной.	10	0,85		53,52	505,5		
Итого за Обед		600	22	13				
Полдник					1,62	19,3	1 066	
	Сырники	60	1,25	1	6,5	25	1 142	
	Повидло	10	0,04		9,87	53,9	828	
	Чай с сахаром @	180						
Итого за Полдник		250	1,29	1	17,99	98,2		
Итого за день		1 350	33,97	33	135,92	1091,7		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб		Неделя: 2			День: среда		Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак						218,3	883	
	Каша пшеничная молочная жидкая с	180	6,47	7	28,61	53,9	828	
	Чай с сахаром @	180			9,87	36,3	97	
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	12,5	78,2	693	
	Батон	30	1,5	1	50,98	386,7		
Итого за Завтрак		400	10,66	11				
Завтрак 2					9,8	73,3	976	
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3		
Итого за Завтрак 2		100	0,4					
Обед					9,85	89,6	1 021	
	Борщ с капустой, картофелем и	180	1,37	5	0,04	11,8	1 052	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	11,19	170,4	1 054,01	
	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	32,82	189,3	516	
	Макаронные изделия отварные с	130	5,5	4	21,92	91,5	928	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		10,88	68,5	897,01	
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	4,85	25,9	1 148	
	Хлеб ржаной	10	0,85		91,55	647		
Итого за Обед		600	22,75	20				
Полдник					30,93	197	769,12	
	Булочка домашняя	50	3,78	6	8	106	914	
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5				
Итого за Полдник		250	9,58	11	38,93	303		
Итого за день		1 350	43,39	42	191,26	1410		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: четверг

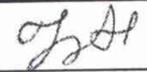
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	4,43	6	15,37	130,1	101
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Итого за Завтрак	400	8,71	17	40,06	354,5	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		13,81	64,3	
Обед	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели мясные с луком	70	10,58	7	7,35	167,4	907
	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126
	Каша гречневая вязкая	130	5,66	5	24,22	148	845,03
	Компот из яблок и изюма	180	0,12		17,76	73,7	933
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	615	26,8	17	89,71	631,1	
Полдник	Омлет натуральный	70	5,17	5	5,96	102,8	972
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Итого за Полдник	260	6,02	5	25,21	186,2	
Итого за день	1 375	41,87	39	168,79	1236,1		

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	5,18	6	27,44	186,5	852
	Какао с молоком	180	5,09	6	18,07	171	919
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	400	14,46	16	58,01	472	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20	811
	Суп с крупой пшенной "Волна" со	180	2,95	5	13,38	112,1	1 018
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед	660	20,55	18	85,61	598,1		
Полдник	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	1 182
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
	Итого за Полдник	250	9	10	39,56	287,9	
Итого за день	1 410	44,01	44	194,38	1427		
Итого за период	13 880	402,62	421	1774,52	13111		
Среднее значение за период	1 388	40,3	42,1	177,5	1311,1		

Составил  Бичу Александр Е