

Согласовано:

*Заведующий
детским садом №14
Юлиана Юлиановна*



Утверждаю директор
"Азбука питания"
Е.А.Широканова

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	160	4,81	6	20,18	160,2	1 013
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
	Итого за Завтрак	350	9	10	40,91	319,6	
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	150	2,14	4	10,45	86	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126
	Макаронные изделия отварные с	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Компот из свежих плодов	150	0,02		3,58	14,9	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	505	14,4	15	67,82	489,1	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190,03
	Сок натуральный	150			16,8	103,5	707
	Итого за Полдник	200	4,75	5	32,21	228,2	
Итого за день	1 155	28,55	30	150,74	1110,2		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	160	4,5	5	25,35	156,5	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 @	150			8,23	44,9	828
	Итого за Завтрак	350	6,08	13	46,21	345,7	
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	30	0,36	2	3,36	31,2	1 624,04
	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9	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 @	50	5,59	14	1,81	118,2	437,06
	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	535	14,81	24	67,75	513,2	
Полдник	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	1 182
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Итого за Полдник	200	7,55	8	36,16	247,4	
Итого за день	1 185	28,78	45	163,93	1170,6		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с	160	4,6	5	24,39	165,8	852
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Какао с молоком	150	4,24	5	15,06	142,5	919
Итого за Завтрак		350	13,03	14	51,95	422,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	69
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Борщ с капустой, картофелем и	150	1,14	4	8,21	74,7	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	160	11,58	13	31,34	280,7	444,01
	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7	1 797
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		525	17,43	23	83,32	590,7	
Полдник	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3	1 066
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Итого за Полдник		220	5,64	6	15,17	134,3
Итого за день		1 195	36,1	43	161,64	1216,8	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с	160	4,59	5	21,64	152	1 111
	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 молоком	150	1,02	1	12	66	854
Итого за Завтрак		350	7,19	14	46,27	362,3	
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	150	1,52	4	10,37	82	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из птицы	160	14,34	7	15,44	196,1	1 071
	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		525	20,64	14	45,55	411,3	
Полдник	Омлет с капустой	50	3,81	4	8,38	89,3	961
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за Полдник		210	4,66	4	25,23	163,1	
Итого за день		1 185	32,66	32	129,23	987,6	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с	160	5,73	6	34,23	216,2	848
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с лимоном @	150	0,04		11,37	44,9	686
	Итого за Завтрак	350	9,96	10	58,1	375,6	
Завтрак 2	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6	912
	Итого за Завтрак 2	100	0,05		11,94	49,6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7	998
	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9	901
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	505	19,33	16	84,15	585,7	
Полдник	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	8,01	105,6	1 073
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Итого за Полдник	210	12,04	11	16,4	206,5	
Итого за день	1 165	41,38	37	170,59	1217,4		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с	160	4,59	5	21,64	152	1 111
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Итого за Завтрак	350	9,8	10	46,14	332,5	
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	Рассольник ленинградский со	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Макаронные изделия отварные с	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7	1 797
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	495	14,51	14	87,99	571,6	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769,12
	Какао с молоком	150	4,24	5	15,06	142,5	919
	Итого за Полдник	220	9,53	13	58,36	418,3	
Итого за день	1 165	34,01	37	204,67	1373,3		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая	160	5,38	7	23,03	177,1	850
	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	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
Итого за Завтрак		350	9,21	17	45,71	388,2	
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 картофельный с макаронными	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы @	50	9,07	3	1,8	127,7	1 024
	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8	995
	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		495	17,1	11	44,99	405,7	
Полдник	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3	1 066
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		220	5,64	6	15,17	134,3	
Итого за день		1 165	32,29	34	119,68	992,5	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	160	5,75	6	25,43	194,1	883
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
	Сыр (порциями) @	10	2,6	3		35,2	97,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		350	9,85	10	46,16	352,4	
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	150	1,14	4	8,21	74,7	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7	1 054,01
	Макаронные изделия отварные с	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		495	17,97	15	75,83	525,4	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769,12
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
Итого за Полдник		200	8,13	10	36,93	276,5	
Итого за день		1 145	36,35	35	168,72	1227,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	160	3,94	5	13,66	115,6	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	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
Итого за Завтрак		350	7,77	15	36,34	326,7	
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	150	4,63	2	13,55	85	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Тефтели мясные с луком	50	7,56	5	5,25	119,6	907
	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126
	Каша гречневая вязкая	120	5,22	4	22,36	136,6	845,03
	Компот из яблок и изюма	150	0,1		14,8	61,4	933
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		515	21,21	14	73,99	508,9	
Полдник	Омлет натуральный	60	4,43	4	5,11	88,1	972
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Полдник		220	5,28	4	21,96	161,9	
Итого за день		1 185	34,6	33	146,1	1061,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с	160	4,6	5	24,39	165,8	852
	Какао с молоком	150	4,24	5	15,06	142,5	919
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		350	13,03	14	51,95	422,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Суп с крупой пшенной "Волна" со	150	2,46	4	11,15	93,4	1 018
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9	901
	Рис припущенный	110	2,64	4	27,17	161,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		530	15,98	15	80,79	532,5	
Полдник	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	1 182
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	7,55	9	37,21	257,9	
Итого за день		1 180	36,56	38	181,15	1282,2	
Итого за период		11 725	341,28	364	1596,45	11640	
Среднее значение за период		1 172,5	34,1	36,4	159,6	1164	

Составил



Бичу Александр I