Согласовано: Заведующий МАДОУ №1 Г.А.Дворецкова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева
01.09.2022г.

ДЕЙСТВУЕТ ПО ДОВЕРЕННОСТИ
№ 01-2022 ОТ 10.01.2022Г.

Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием 3-7 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб * **Неделя: 1** **День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013
	Бутерброд с повидлом	35	1,45	1	10,57	49,4	1 046
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		435	9,16	9	52,78	337,8	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Биточек из индейки с Соусом белым основным	70	8,5	10	8,46	143	254/824
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,52	5	33,57	197,9	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		670	20,9	20	97	643,8	
Полдник							
	Пудинг творожно-манный	70	9,13	6	10,17	132,5	1 073
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6	904
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		315	18,21	15	38,85	364,8	
Итого за день		1 495	48,27	44	197,03	1380,2	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб * **Неделя: 1** **День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	200	1,99	3	23,94	134,3	900
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	5,25	9	56,25	334,4	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,57	3	2,31	35,7	813
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Биточек из индейки и свинины с соусом томатным	100	10,25	13	10,86	180,5	253/1126
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,06	5	29,01	173,2	1 000
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		735	21,64	24	106,02	719,6	
Полдник							
	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5	1 028,04
	Чай с молоком	180	1,23	1	9,58	55,8	854
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		285	15,24	9	34,04	286	
Итого за день		1 520	42,13	42	204,71	1373,8	

(лист 3)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб * Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	41,1	263,3	853
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		420	11,92	9	72,11	433,3	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2	836
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Плов со свининой *	130	15,01	22	31,21	383,4	444,01
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5	901
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		615	20,48	25	86,01	661	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,68	125,3	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
Итого за Полдник		265	14,5	12	32,97	296,5	
Итого за день		1 400	47,3	46	200,89	1437,8	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб * Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	11,13	14	68,08	447,6	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Свекла отварная с маслом растительным	50	0,74	4	4,33	58	20
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной*	200	2,7	5	16,38	118,6	1 018
	Биточек рубленый из птицы припущенный	70	10,93	12	7,08	151,2	275
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	123,8	1 032
	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2	390
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		700	21,49	27	86,97	650	
Полдник							
	Омлет с картофелем	70	4,76	10	5,49	127,7	892
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		280	7,5	11	32,97	259,6	
Итого за день		1 480	40,12	52	196,42	1391	

(лист 5)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб * Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	7,97	7	71,12	386,5	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Тефтели рыбные*	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Пюре картофельное	130	3,53	5	21,63	162,5	995
	Кисель из плодов шиповника	180	0,18		33,66	134,8	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		655	20,81	15	104,91	659,1	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Сдоба обыкновенная*	70	6,62	3	41,41	207,4	941
Итого за Полдник		250	11,84	9	49,87	315,4	
Итого за день		1 405	40,62	31	234,3	1394,8	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб * Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	9,58	55,8	854
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	10,26	12	54,54	421,2	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Биточек мясной рубленый с соусом томатным	80	7,94	7	9,18	138,6	827/1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Кисель из плодов шиповника	200	0,2		37,4	149,8	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		680	19,45	18	115,71	718,1	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,66	125,3	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		305	11,06	7	44,06	286,4	
Итого за день		1 510	41,17	37	224,11	1472,7	

(лист 7)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб * Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	101,3	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	12,76	19	60,3	467,8	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	—
Обед							
	Огурцы свежие порционно	20	0,16		0,52	2,8	836
	Свекольник со сметаной*	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Тефтели рыбные* с соусом красным основным	90	7,89	5	10,14	109,4	1 063/901
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		695	18,27	15	96,82	611,8	
Полдник							
	Омлет натуральный*	70	5,73	7	2,32	93,6	972
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
Итого за Полдник		310	9,39	8	35,98	257,6	
Итого за день		1 505	40,42	42	201,5	1371	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб * Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	13,31	12	71,09	472,1	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Свекла отварная с маслом растительным	50	0,74	4	4,33	58	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Котлета Детская мясная с соусом белым основным	70	7,91	7	8,73	132,3	1054/824
	Рис припущенный	130	3,22	4	33,72	183,8	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		20,25	86,6	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		670	16,82	17	95,2	619,7	
Полдник							
	Пудинг творожно-манный	60	7,83	5	8,72	113,5	1 073
	Повидло	15	0,01		2,46	10,1	1 142
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
Итого за Полдник		280	15,42	12	31,16	297,3	
Итого за день		1 450	45,55	41	205,85	1422,9	

Согласовано: Заведующий МАДОУ д/с 1
Т.А. Корнеева

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева
07.09.2022г
КУЗЕЕВА А.П.
ПО ДОВЕРЕННОСТИ
№ 10 ОТ 10.01.2022Г.

Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием 1-3лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	15,18	137	1 013
	Бутерброд с повидлом	35	1,45	1	10,57	49,4	1 046
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		350	7,24	7	43,36	270,2	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	72,6	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Биточек из индейки с Соусом белым основным	60	6,83	9	6,92	116,5	254/824
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	155,5	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		12,34	52,3	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		515	16,31	17	73,9	498,8	
Полдник							
	Пудинг творожно-манный	60	7,83	5	8,72	113,5	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Полдник		250	14,5	11	27,06	278,5	
Итого за день		1 190	38,05	35	152,72	1081,3	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	160	1,59	3	19,15	107,5	900
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		355	4,85	9	49,97	301,6	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Икра кабачковая пром производства	20	0,38	2	1,54	23,8	813
	Суп картофельный с клецками	150	1,51	2	14,22	78,1	1 113
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Биточек из индейки и свинины с соусом томатным	70	8,47	10	8,51	143,7	253/1126
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,44	4	24,55	146,6	1 000
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		16,88	72,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		565	17,9	19	84,86	577,6	
Полдник							
	Котлета рыбная Солнышко	50	7,67	5	5,9	98,9	1 028,04
	Чай с молоком	150	1,03	1	7,98	46,5	854
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Полдник		230	11,58	7	26,79	225,4	
Итого за день		1 225	34,33	35	170,02	1138,4	

(лист 3)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	6,01	8	32,88	210,6	853
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		350	10,42	8	61,5	371	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	20	0,16		0,52	2,8	836
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	150	1,45	2	10,31	60,7	1 050
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5	901
	Плов со свининой *	110	12,7	19	26,41	324,4	444,01
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Обед		485	16,36	22	66,89	528,7	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом	60	6,59	5	9,16	107,4	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Полдник		250	12,97	10	28,53	266,2	
Итого за день		1 185	40,15	40	166,72	1212,9	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	160	3,58	4	28,06	158,7	842
	Какао с молоком	150	2,83	3	11,8	85,9	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		350	9,25	12	56,58	377,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Свекла отварная с маслом растительным	30	0,44	3	2,6	34,8	20
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной*	150	2,03	3	12,28	88,9	1 018
	Биточек рубленый из птицы припущенный	50	7,81	8	5,06	108	275
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	104,7	1 032
	Компот из свежих плодов	150	0,12		17,91	74,3	390
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		545	15,89	18	67,42	491,3	
Полдник							
	Омлет с картофелем	60	4,08	8	4,71	109,5	892
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Полдник		230	6	8	24,54	207,7	
Итого за день		1 200	31,14	38	156,94	1110,7	

(лист 5)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	160	2,52	3	31,12	165,8	874
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		350	6,93	5	58,99	323,2	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	2,89	3	11,51	84,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Тефтели рыбные*	50	6,33	3	6,57	78,2	1 063
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Пюре картофельное	110	2,99	4	18,3	137,5	995
	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Обед		510	14,73	11	78,16	491,8	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная*	60	5,68	3	35,49	177,7	941
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		210	10,03	8	42,54	267,7	
Итого за день		1 145	31,69	24	188,09	1116,5	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	3,36	7	20,96	192	1 111
	Чай с молоком	150	1,03	1	7,98	46,5	854
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		350	8,8	10	45,58	351	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,19	3	7,91	62,5	1 175
	Биточек мясной рубленый с соусом томатным	70	7,88	7	8,78	133	827/1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	155,5	516
	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		515	15,89	14	83,93	533,5	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом	50	5,49	4	7,63	89,5	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		250	8,34	5	36,59	227,9	
Итого за день		1 215	33,43	29	175,9	1159,4	

(лист 7)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	84,4	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		370	11,17	16	53,17	416	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Салат Здоровье	20	0,24	2	1,52	25,8	992
	Свекольник со сметаной*	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Тефтели рыбные* с соусом красным основным	70	6,53	4	8,07	88,6	1 063/901
	Пюре картофельное	110	2,99	4	18,3	137,5	995
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		530	13,67	12	71,61	472,2	
Полдник							
	Омлет натуральный*	60	4,91	6	1,99	80,2	972
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
Итого за Полдник		230	6,74	6	22,56	177,1	
Итого за день		1 205	31,58	34	155,74	1099,1	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	160	6,79	7	30,37	231,4	302
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		350	11,2	9	58,99	391,8	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Свекла отварная с маслом растительным	30	0,44	3	2,6	34,8	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	150	1,45	2	10,31	60,7	1 050
	Котлета Детская мясная с соусом белым основным	70	8,91	7	8,73	132,3	1 054/824
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		16,88	72,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Обед		425	11,79	12	47,6	349,4	
Полдник							
	Пудинг творожно-манный	50	6,52	4	7,27	94,6	1 073
	Повидло	15	0,01		2,46	10,1	1 142
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
Итого за Полдник		235	12,71	9	26,12	246,7	
Итого за день		1 085	35,7	30	141,11	1021,7	

(лист 9)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	170	5,45	6	22,79	188,5	1 284
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	84,4	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Завтрак		355	10,74	14	48,16	373,2	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	150	4,2	2	11,88	78,6	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом с соусом томатным	75	10,25	7	7,11	131,8	1 085,01/1126
	Каша гречневая вязкая*	120	3,23	3	16,84	114,3	1 032
	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		12,34	52,3	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Обед		530	20,45	12	62,52	453	
Полдник							
	Омлет с картофелем	60	4,08	8	4,71	109,5	892
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
Итого за Полдник		230	6,02	8	32,37	237,4	
Итого за день		1 190	37,21	34	151,45	1097,4	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,64	5	30,83	197,4	853
	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103	919
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Завтрак		365	13,01	11	59,5	399,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	20	0,38	2	1,54	23,8	813
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,43	4	7,03	71,3	1 058
	Суфле из рыбы*	50	7,78	2	3,74	73,8	1 069
	Рис припущенный с овощами	110	2,64	5	24,61	153,9	990
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		16,88	72,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		515	14,91	13	66,62	465,2	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с творогом*	60	5,7	6	18,49	149,7	1 190
Итого за Полдник		210	10,05	11	25,54	239,7	
Итого за день		1 165	37,97	35	160,06	1138,6	
Итого за период		11 805	351,25	334	1618,75	11176	
Среднее значение за период		1 180,5	35,1	33,4	161,9	1117,6	

Составил _____ Оловянникова Н

Согласовано: Заведующий МБДОУ № 1 Г.А. Корепанова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева
01.09.2022г.

ДАВЕСОВА А.П.
ПО ДОВЕРЕННОСТИ
№01-2022 ОТ 10.01.2022Г.

Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием 3-7 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб * **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013
	Бутерброд с повидлом	35	1,45	1	10,57	49,4	1 046
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		435	9,16	9	52,78	337,8	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Биточек из индейки с Соусом белым основным	70	8,5	10	8,46	143	254/824
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,52	5	33,57	197,9	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		670	20,9	20	97	643,8	
Полдник							
	Пудинг творожно-манный	70	9,13	6	10,17	132,5	1 073
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6	904
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		315	18,21	15	38,85	364,8	
Итого за день		1 495	48,27	44	197,03	1380,2	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб * **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	200	1,99	3	23,94	134,3	900
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	5,25	9	56,25	334,4	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,57	3	2,31	35,7	813
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Биточек из индейки и свинины с соусом томатным	100	10,25	13	10,86	180,5	253/1126
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,06	5	29,01	173,2	1 000
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		735	21,64	24	106,02	719,6	
Полдник							
	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5	1 028,04
	Чай с молоком	180	1,23	1	9,58	55,8	854
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		285	15,24	9	34,04	286	
Итого за день		1 520	42,13	42	204,71	1373,8	

(лист 3)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб * Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	41,1	253,3	853
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		420	11,92	9	72,11	433,3	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2	836
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Плов со свининой *	130	15,01	22	31,21	383,4	444,01
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	16,5	901
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		615	20,48	25	86,01	661	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,68	125,3	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
Итого за Полдник		265	14,5	12	32,97	296,5	
Итого за день		1 400	47,3	46	200,89	1437,8	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб * Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	11,13	14	68,08	447,6	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Свекла отварная с маслом растительным	50	0,74	4	4,33	58	20
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной*	200	2,7	5	16,38	118,6	1 018
	Биточек рубленый из птицы припущенный	70	10,93	12	7,08	151,2	275
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	123,8	1 032
	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2	390
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		700	21,49	27	86,97	650	
Полдник							
	Омлет с картофелем	70	4,76	10	5,49	127,7	892
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		280	7,5	11	32,97	259,6	
Итого за день		1 480	40,12	52	196,42	1391	

(лист 5)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб * Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	7,97	7	71,12	386,5	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Тефтели рыбные*	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Пюре картофельное	130	3,53	5	21,63	162,5	995
	Кисель из плодов шиповника	180	0,18		33,66	134,8	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		655	20,81	15	104,91	659,1	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Сдоба обыкновенная*	70	6,62	3	41,41	207,4	941
Итого за Полдник		250	11,84	9	49,87	315,4	
Итого за день		1 405	40,62	31	234,3	1394,8	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб * Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	9,58	55,8	854
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	10,26	12	54,54	421,2	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Биточек мясной рубленый с соусом томатным	80	7,94	7	9,18	138,6	827/1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	36,96	212	516
	Кисель из плодов шиповника	200	0,2		37,4	149,8	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		680	19,45	18	115,71	718,1	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,68	125,3	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		305	11,06	7	44,06	286,4	
Итого за день		1 510	41,17	37	224,11	1472,7	

(лист 7)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб * Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	101,3	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	12,76	19	60,3	467,8	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	20	0,16		0,52	2,8	836
	Свекольник со сметаной*	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Тефтели рыбные* с соусом красным основным	90	7,89	5	10,14	109,4	1 063/901
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		695	18,27	15	96,82	611,8	
Полдник							
	Омлет натуральный*	70	5,73	7	2,32	93,6	972
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
Итого за Полдник		310	9,39	8	35,98	257,6	
Итого за день		1 505	40,42	42	201,5	1371	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб * Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	13,31	12	71,09	472,1	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Свекла отварная с маслом растительным	50	0,74	4	4,33	58	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Котлета Детская мясная с соусом белым основным	70	7,91	7	8,73	132,3	1054/824
	Рис припущенный	130	3,22	4	33,72	183,8	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		20,25	86,6	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		670	16,82	17	95,2	619,7	
Полдник							
	Пудинг творожно-манный	60	7,83	5	8,72	113,5	1 073
	Повидло	15	0,01		2,46	10,1	1 142
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
Итого за Полдник		280	15,42	12	31,16	297,3	
Итого за день		1 450	45,55	41	205,85	1422,9	

Согласовано:

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева
КУЗЬЕСОВА А.П.
07.09.2022г.
ПО ДОВЕРЕННОСТИ
№ 10 - 2022 ОТ 10.01.2022г.

Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием 1-3лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	15,18	137	1 013
	Бутерброд с повидлом	35	1,45	1	10,57	49,4	1 046
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		350	7,24	7	43,36	270,2	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	72,6	1.016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Биточек из индейки с Соусом белым основным	60	6,83	9	6,92	116,5	254/824
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	155,5	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		12,34	52,3	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		515	16,31	17	73,9	498,8	
Полдник							
	Пудинг творожно-манный	60	7,83	5	8,72	113,5	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Полдник		250	14,5	11	27,06	278,5	
Итого за день		1 190	38,05	35	152,72	1081,3	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	160	1,59	3	19,15	107,5	900
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		355	4,85	9	49,97	301,6	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	20	0,38	2	1,54	23,8	813
	Суп картофельный с клецками.	150	1,51	2	14,22	78,1	1 113
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Биточек из индейки и свинины с соусом томатным	70	8,47	10	8,51	143,7	253/1126
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,44	4	24,55	146,6	1 000
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		16,88	72,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		565	17,9	19	84,86	577,6	
Полдник							
	Котлета рыбная Солнышко	50	7,67	5	5,9	98,9	1 028,04
	Чай с молоком	150	1,03	1	7,98	46,5	854
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Полдник		230	11,58	7	26,79	225,4	
Итого за день		1 225	34,33	35	170,02	1138,4	

(лист 3)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	6,01	8	32,88	210,6	853
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		350	10,42	8	61,5	371	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	20	0,16		0,52	2,8	836
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	150	1,45	2	10,31	60,7	1 050
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5	901
	Плов со свининой *	110	12,7	19	26,41	324,4	444,01
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Обед		485	16,36	22	66,89	528,7	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом	60	6,59	5	9,16	107,4	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Полдник		250	12,97	10	28,53	266,2	
Итого за день		1 185	40,15	40	166,72	1212,9	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	160	3,58	4	28,06	158,7	842
	Какао с молоком	150	2,83	3	11,8	85,9	919
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		350	9,25	12	56,58	377,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Свекла отварная с маслом растительным	30	0,44	3	2,6	34,8	20
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной*	150	2,03	3	12,28	88,9	1 018
	Биточек рубленый из птицы припущенный	50	7,81	8	5,06	108	275
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	104,7	1 032
	Компот из свежих плодов	150	0,12		17,91	74,3	390
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		545	15,89	18	67,42	491,3	
Полдник							
	Омлет с картофелем	60	4,08	8	4,71	109,5	892
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Полдник		230	6	8	24,54	207,7	
Итого за день		1 200	31,14	38	156,94	1110,7	

(лист 5)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	160	2,52	3	31,12	165,8	874
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		350	6,93	5	58,99	323,2	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	2,89	3	11,51	84,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Тефтели рыбные*	50	6,33	3	6,57	78,2	1 063
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Пюре картофельное	110	2,99	4	18,3	137,5	995
	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Обед		510	14,73	11	78,16	491,8	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная*	60	5,68	3	35,49	177,7	941
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		210	10,03	8	42,54	267,7	
Итого за день		1 145	31,69	24	188,09	1116,5	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	3,36	7	20,96	192	1 111
	Чай с молоком	150	1,03	1	7,98	46,5	854
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		350	8,8	10	45,58	351	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,19	3	7,91	62,5	1 175
	Биточек мясной рубленый с соусом томатным	70	7,88	7	8,78	133	827/1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	155,5	516
	Кисель из плодов шиповника	150	0,15		28,05	112,3	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		515	15,89	14	83,93	533,5	
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом	50	5,49	4	7,63	89,5	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		250	8,34	5	36,59	227,9	
Итого за день		1 215	33,43	29	175,9	1159,4	

(лист 7)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	84,4	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		370	11,17	16	53,17	416	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Салат Здоровье	20	0,24	2	1,52	25,8	992
	Свекольник со сметаной*	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Тефтели рыбные* с соусом красным основным	70	6,53	4	8,07	88,6	1 063/901
	Пюре картофельное	110	2,99	4	18,3	137,5	995
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		530	13,67	12	71,61	472,2	
Полдник							
	Омлет натуральный*	60	4,91	6	1,99	80,2	972
	Чай с сахаром*	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
Итого за Полдник		230	6,74	6	22,56	177,1	
Итого за день		1 205	31,58	34	155,74	1099,1	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	160	6,79	7	30,37	231,4	302
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Завтрак		350	11,2	9	58,99	391,8	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Свекла отварная с маслом растительным	30	0,44	3	2,6	34,8	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	150	1,45	2	10,31	60,7	1 050
	Котлета Детская мясная с соусом белым основным	70	8,91	7	8,73	132,3	1 054/824
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		16,88	72,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	15	0,79		4,83	23,5	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Обед		425	11,79	12	47,6	349,4	
Полдник							
	Пудинг творожно-манный	50	6,52	4	7,27	94,6	1 073
	Повидло	15	0,01		2,46	10,1	1 142
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
Итого за Полдник		235	12,71	9	26,12	246,7	
Итого за день		1 085	35,7	30	141,11	1021,7	

(лист 9)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	170	5,45	6	22,79	168,5	1 284
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	84,4	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Завтрак		355	10,74	14	48,16	373,2	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	150	4,2	2	11,88	78,6	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом с соусом томатным	75	10,25	7	7,11	131,8	1 085,01/1126
	Каша гречневая вязкая*	120	3,23	3	16,64	114,3	1 032
	Напиток из плодов шиповника	150	0,24		12,34	52,3	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 147
Итого за Обед		530	20,45	12	62,52	453	
Полдник							
	Омлет с картофелем	60	4,08	8	4,71	109,5	892
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный	10	1,07		4,35	27,4	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
Итого за Полдник		230	6,02	8	32,37	237,4	
Итого за день		1 190	37,21	34	151,45	1097,4	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 157 руб Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,64	5	30,83	197,4	853
	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103	919
	Бутерброд с сыром	25	3,13	2	10,26	73,6	810
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Завтрак		365	13,01	11	59,5	399,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	20	0,38	2	1,54	23,8	813
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,43	4	7,03	71,3	1 058
	Суфле из рыбы*	50	7,78	2	3,74	73,8	1 069
	Рис припущенный с овощами	110	2,64	5	24,61	153,9	990
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		16,88	72,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Обед		515	14,91	13	66,62	465,2	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с творогом*	60	5,7	6	18,49	149,7	1 190
Итого за Полдник		210	10,05	11	25,54	239,7	
Итого за день		1 165	37,97	35	160,06	1138,6	
Итого за период		11 805	351,25	334	1618,75	11176	
Среднее значение за период		1 180,5	35,1	33,4	161,9	1117,6	

Составил Оловянникова Н

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575899

Владелец Корекова Галина Александровна

Действителен С 09.06.2022 по 09.06.2023