Сфиасовано



Утверждаю: Директор ООО

"Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева Дезеренности и по мнваря 2024 год

01 9: 01 2:24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб		Неделя: 1		День: понедельник					
Памала виши	Liamona and Sana	Bas 6 and a	Пищевые вещества			Энерге-	N≘		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь		
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013		
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148		
	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142		
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188		
Итого за Зав	трак	415	8,15	8	46,88	311,8			
Завтрак 2				1.0					
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707		
Итого за Зав	трак 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		
	Тефтели из мяса птицы с луком	70	15,52	3	7,58	164,8	1 085		
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	_ 10,6	824		
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,52	5	33,57	205,7	516		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705		
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897		
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148		
Итого за Обе	ед	675	28,05	13	104,4	746,1			
Полдник									
	Пудинг творожно-манный	70	10,49	_ 6	11,17	165,9	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	10	0,81		4,88	24,2	897		
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 1 48		
Итого за Пол	лдник	300	17,96	14	32,79	356,6			
Итого за ден	њ	1 490	54,16	35	195,27	1462			

(лист 2)

Рацион: Крас	сноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб	Неделя: 1	День: вторник					
			Пи	щевые веще	Энерге-	N₂		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь	
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05	
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808	
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188	
Итого за Зав	трак	410	9,67	13	82,73	425,1		
Завтрак 2						_		
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	
Итого за Зав	трак 2	100			11,2	47,5		
Обед								
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	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	
	Биточех мясной рубленый	70	10,89	9	11,19	170,4	827	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
	Каша гречневая вязкая*	120	3,23	3	16,64	136,8	1 032	
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897	
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148	
Итого за Обе	<u>-</u>	705	20,97	18	95,96	673,4		

Полдник							
-	Манник	60	4,01	5	. 37	207,1	1 182
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
Итого за По	лдник	240	4,09	5	55,23	278,9	
Итого за день		1 455	34,73	36	245,12	1424,9	

1402,4

24,79

166,39

52

Рацион; Крас	сноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб	л 195 руб Неделя: 1 День: среда		(ЛИСТ			
Прием пищи		Вес блюда	Пи	Энерге- тическая	N₂		
трисм пищи	Пакимелование отнода	Вес опода	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецелтуры
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,48	5	27,11	187,9	852
	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,52	176,7	810
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
Итого за Зав	трак	410	14,98	10	66,1	422,1	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Зав	трак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,93	2	13,74	107,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Плов со свининой	150	9,57	18	35,19	352,3	1 018
	Напитох апельсиновый или мандариновый	180	0,18		23,16	94,7	925
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обе		570	15,71	21	88,58	652,7	1
Полдник	Î			<u> </u>			
.,	Сырники	60	12,45	9	16,25	192,7	1 066
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	10	0.81	_	4.88	24,2	897
Итого за Пол		240	19,19	16	39,06	371,1	
Итого за ден		1 320	50,28	47	203,54	1492,9	 -
more sa gen		. 020	33,23		1 200/01		(лист
Рацион: Крас	сноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб	Неделя: 1				четверг	(
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи ————————————————————————————————————	жиры Жиры	ства Углеводы	Энерге- тическая ценность	№ рецептуря
		1 1		<u> </u>			
Завтрак		7	4.5	F D	26.0	240	1 1 1 1 1
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
Итого за Зав	трак	415	11,78	16	54,87	512,6	
Завтрак 2							T
	Сок натуральный	100			11.2	47,5	707
Итого за Зав	трак 2	100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3	520
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	**Рагу из мяса птицы	180	20,84	19	20,95	295,7	1 021
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
<u> </u>	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обе	эд	625	27,3	27	75,53	622,6	
Полдник							
	Омлет натуральный*	70	7,04	9	1,29	112,1	972
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Пог		270	8,7	9	24,79	219,7	

270

1 410

Итого за Полдник

Итого за день

8,7

47,78

Рацион: Крас	ноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб	Неделя: 1	1 День: пятница					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Nº	
ripriorii maan		Воб олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	
Завтрак	· - ·						L	
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	176	174	
	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810	
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483	
Итого за Завт	грак	410	13	11	76,68	424,5		
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	
Итого за Завт	грак 2	100			11,2	47,5		
Обед								
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811	
	Щи из свежей калусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	
	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897	
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148	
Итого за Обе	Д	700	20,59	16	91,52	606,9		
Полдник			-					
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920	
	Шаньга со сметаной	50	4,37	3	22,23	104,3	948	
Итого за Пол	дник	230	9,59	9	30,69	212,3		
Итого за ден	• •	1 440	43,18	36	210,09	1291,2		
Pausey Kna		Новоря: 2					(лист	

Рацион: Крас	ноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб	Неделя: 2					
D		Dan Garage	Пи	щевые веще	Энерге-	Ns	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецелтурь
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,6	3		35,2	97
Итого за Зав	трак	410	9,73	13	50,16	406,2	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4	Γ	9,8	47	976
Итого за Зав	трак 2	100	0,4		9,8	47	
Эбед							
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	70	10,89	9	11,19	170,4	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
лого за Обе	д	680	22,92	21	98,59	685	
Полдник				•			
	Запеканка из творога с рисом	70	7,73	6	10,7	127,7	1 297
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Пол	ІДНИК	290	9,79	7	36,89	257	
Итого за ден	Ь	1 480	42,84	41	195,44	1395,2	

Рацион: Крас	сноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб	Неделя: 2		День: вторник				
	Наименование блюда	Base	Пищевые вещества			Энерге-	Nº	
Прием лищи	гтаименование отпода	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
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	136,8	1 110	
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808	
Итого за Зав	трак	410	11,38	19	53,87	470,4		
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	
Итого за Зав	трак 2	100			11,2	47,5		
Обед								
	Капуста тушеная	40	0,96	2	3,8	34,1	999	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,93	2	13,74	107,5	1 050	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063	
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995	
	Напитох лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897	
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147	
Итого за Обе		680	19,2	14	87,31	588,1		
Полдник								
	Омлет натуральный*	70	7,04	9	1,29	112,1	972	
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897	
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148	
Итого за Пол	лдник	290	8,7	9	26,39	226		
Итого за ден	b	1 480	39,28	42	178,77	1332		

Рацион: Крас	сноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб	Неделя: 2		День: среда				
Douges aways	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевие веще	Энерге- тическая	N₽		
Прием пищи	паименование олюда	Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240	883	
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188	
	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810	
Итого за Зав	трак	410	13,3	14	70,79	474,2		
Завтрак 2	<u> </u>				•			
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	
Итого за Зав	трак 2	100	-		11,2	47,5		
Обед								
	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3	520	
	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033	
	Котлета Детская мясная	70	10,89	9	11,19	175,9	1 054	
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824	
	Рис прилущенный	130	2,9	4	30,34	191,1	512	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897	
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148	
Итого за Обе	ед	665	19,92	19	105,15	710,7		
Полдник					•			
	Пудинг творожно-манный	60	8,99	6	9,58	142,2	1 073	
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142	
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920	
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897	
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148	
Итого за Пол	тдник	280	15,89	12	30,45	313,8		
Итого за ден	-	1 455	49,11	45	217,59	1546,2		

Рацион: Крас	ноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб	Неделя: 2	(лис 2 День: четверг					
			Ли	щевые веще	Энерге-	N₂		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда —	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь	
Завтрак								
	Суп молочный с вермишелью	200	6,42	. 7	26,82	198,2	1 284	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110	
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808	
1того за Зав	трак	410	11,75	17	52,17	448,3		
Завтрак 2						<u></u>		
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	
∕того за Зав [.]	трак 2	100			11,2	47,5		
Обед								
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813	
	Сул-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	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	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	171	1 032	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897	
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148	
1того за Обе	д	695	27,34	19	99,22	732,9		
Толдник								
	Омлет с картофелем	70	4,78	6	6,75	99,3	892	
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699	
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897	
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148	
Атого за Пол		270	6,57	6	37,87	240,5		
лтого за ден	Ь	1 475	45,66	42	200,46	1469,2		
	сноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб	Неделя: 2	?		День:	пятница	(лист 1	
				щевые веще		Энерге- тическая ценность	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры	
Завтрак		<u> </u>					1 205	

ацион: красноуфимск доу 3-7 л 195 руб		неделя: 2		день; пятница				
	Наименование блюда		Ли	щевне веще	тва	Энерге-	Nº	
Прием пищи		Вес блюда -	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Завтрак		,_\						
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	2,61	4	20,69	222,2	895	
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919	
	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810	
Итого за Зав	трак	410	13,59	12	63,38	569,9		
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	
Итого за Зав	трак 2	100			11,2	47,5		
Обед								
	Кухуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812	
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,74	123	1 018	
	Суфле из рыбы*	70	12,93	3	5,42	103,3	1 069	
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901	
	Пюре картофельное	130	2,85	4	19,14	128	995	
	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2	390	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897	
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	2 5,9	1 148	
Итого за Обе	<u>—</u> .	665	22,84	16	82,46	580,4		
Полдник			i e					
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920	
	Шаньга с картофелем	50	3,11	10	19,32	177,7	1 109	
Итого за Пог	дник	230	8,33	16	27,78	285,7		
Итого за ден	ib.	1 405	44,76	44	184,82	1483,5		

Итого за период	14 410	451,78	420	1997,49	14299,5	
Среднее значение за период	1 441	45,2	42	199,7	1430	

Составил	Оловянникова Н

Утвердил _____