

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ:

О.Ю. Жданова, заместитель директора

Жданова О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	25,23	200,2
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9
	Итого за Завтрак		415	8,21	15	50,95
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5
	Итого за Завтрак 2		100			11,2
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	6,04	3	36,13	198,6
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9

/2.4.3590-20

№ рецептуры
1 013
1 148
1 259,02
828
707
1 016
943
827
516
705
897
1 148

Итого за Обед	635	18,93	15	109,04	730	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
Итого за Полдник	250	10,55	11	24,81	244,7	
Итого за день	1 400	37,69	41	196	1407,1	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	8,19	9	28,52	185,1
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9
	Итого за Завтрак	410	10,07	15	55,9	358,3
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		12,81	60,3
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2	14,94	87,4
	Клецки	30	1,42	1	6,34	43
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
	Гуляш из мяса свинины	70	7,84	20	2,7	168,1
	Каша гречневая вязкая.	120	3,23	3	20,4	136,8
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9

1 190
920

(лист 2)

№ рецептуры
235,05
808,07
828
705
813
1 113
1 114
1 052
437,06
1 032
928
897
1 148

Итого за Обед		650	19,76	32	86,78	662,1
Полдник						
	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Полдник		250	3,25	4	45,3	229,4
Итого за день		1 410	33,42	51	200,79	1310,1

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,73	7	24,4	169,1
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
Итого за Завтрак		410	12,28	11	50,69	345,9
Завтрак 2						
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3
Обед						
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
	Плов со свиной	150	9,57	18	35,19	352,3
	Кисель витаминизированный	200	0,05		38	92,5
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7
Итого за Обед		605	18,59	27	112,59	707,8

1 182
686

(лист 3)

№ рецептуры
852
810
854
976
1 021
1 052
1 018
1 318
897
1 148

Полдник	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4
	Итого за Полдник	240	11,45	7	32,36	241,9
Итого за день	1 355	42,72	45	205,44	1368,9	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,98	8	23,58	216
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171
	Итого за Завтрак	395	14,25	21	56,13	519,2
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		12,81	60,3
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
	Рагу из мяса птицы	170	19,68	18	19,79	279,2
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9

1 066
828
897

(лист 4)

№ рецептуры
1 111
808,07
919
705
812
1 050
1 052
1 021
912
897
1 148

Итого за Обед		600	26,88	24	75,9	585,9
Полдник						
	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
Итого за Полдник		250	9,48	15	38,19	277,4
Итого за день		1 345	50,95	60	183,03	1442,8

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом	180	8,27	9	38,63	243,9
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак		410	12,52	12	64,08	392,5
Завтрак 2						
	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед						
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6
	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		630	17,06	28	76,93	658,1

770
920

(лист 5)

№ рецептуры
848
810
686
707
813
124
1 052
1 699,05
995
928
897
1 148

Полдник	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	3,29	5	12,27	156
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	41,1
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2
	Итого за Полдник	325	6,13	7	34,7	276,3
Итого за день		1 465	35,71	47	186,91	1374,4

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,98	8	23,58	216
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1
	Итого за Завтрак	410	10,73	13	49,28	392,2
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	12,79	92,4
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,61	3	33,55	184,4
	Кисель витаминизированный	180	0,05		34,2	83,3
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
	Итого за Обед	640	17,8	18	111,15	647,8
Полдник	Пудинг творожно-манный	70	5,82	4	6,97	95,9

823
897
854

(лист 6)

№ рецептуры
1 111
1 148
97
854
707
1 175
1 052
827
1 126
516
1 318
897
1 148
1 073

Повидло	10	0,01		1,64	6,8
Чай с сахаром	180			13,47	53,9
Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4
Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Полдник	280	7,75	4	32,28	209,9
Итого за день	1 430	36,28	35	203,91	1297,4

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом	180	6,06	8	25,91	199,3
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8
Итого за Завтрак		390	12,29	20	51,26	449,4
Завтрак 2						
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3
Обед						
	Капуста тушеная	40	0,69	1	4,86	31,5
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,97	2	14,04	85
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6
	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182
	Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9

1 142
828
897
1 148

(лист 7)

№ рецептуры
850
808,07
1 110
705
999
1 050
1 052
1 699,05
995
699
897
1 147

Итого за Обед		640	17,65	23	81,22	628
Полдник						
	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9
Итого за Полдник		250	3,19	4	45,11	229,4
Итого за день		1 380	33,47	47	190,4	1367,1

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	5	32,21	218,3
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
Итого за Завтрак		410	10,66	8	57,47	366,9
Завтрак 2						
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3
Обед						
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4
	Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
	Рис припущенный	130	2,64	3	21,68	191,1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9

1 182
828

(лист 8)

№ рецептуры
883
828
810
976
813
1 033
1 054,01
901
512
928
897
1 148

Итого за Обед	645	19,94	20	93,76	690,6	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
Итого за Полдник	250	8,95	9	42,7	293,5	
Итого за день	1 405	39,95	37	203,73	1424,3	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	9,42	6	16,82	198,2
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8
	Итого за Завтрак	410	15,65	18	42,17	448,3
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		12,81	60,3
Обед	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед	645	26,48	18	90,47	634,3	
Полдник						

938
920

(лист 9)

№ рецептуры
1 284
808,07
1 110
705
1 049
943
1 085,01
1 126
1 032
828
897
1 148

Омлет с картофелем	70	4,78	6	6,75	99,3
Напиток лимонный	180	0,13		17,49	83,7
Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4
Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Полдник	270	6,83	6	34,44	236,3
Итого за день	1 425	49,3	42	179,89	1379,2

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 228 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,73	7	24,4	169,1
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
Итого за Завтрак		390	18	16	52,76	428,8
Завтрак 2						
	Сок натуральный	100			11,2	47,5
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед						
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,74	123
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7
	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9
Итого за Обед		645	17,63	30	85,34	673
Полдник						
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120
Итого за Полдник		250	9,58	12	40,33	317
Итого за день		1 385	45,21	58	189,63	1466,3
Итого за период		14 000	404,7	463	1939,73	13837,6
Среднее значение за период		1 166,7	33,7	38,6	161,6	1153,1

Составил _____ Елисева Ирина Юрьевна

892
699
897
1 148

(лист 10)

№ рецептуры
852
919
810
707
813
1 018
1 699,05
901
995
912
897
1 148
769
920

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201223266649143978862082267291933668049671996227

Владелец Мережникова Лариса Владимировна

Действителен с 03.09.2024 по 03.09.2025