

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша из овсяных хлопьев на	185	4,07	5,95	28,23	182,70	185/1
	сгущеном молоке						
	Бутерброд с маслом	35	2,32	3,87	14,83	103,37	1/1
	Чай с сахаром	180			7,01	28,00	392/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	6	10	50	314	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из квашеной капусты с	50	0,98	3,06	1,76	38,43	47/1
	горошком консервированным						
	Суп картофельный с рисом	180	5,75	5,26	12,69	121,10	81/1
	Рулет с луком и яйцом	70	12,35	10,15	3,92	156,39	111/1
	Макаронные изделия отварные	130	5,05	4,22	32,15	186,70	205/1
	с маслом						
	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,05	7,00	29,32	376/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	27	23	77	629	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	200	5,80	6,40	8,00	112,80	0
	Булочка с повидлом	50	4,85	8,18	38,42	246,74	469/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	15	46	360	
УЖИН							
	Огурцы соленые	50	0,32	0,04	0,68	4,36	-
	Пюре гороховое	190	17,52	4,85	36,63	260,14	156/1
	Компот из замороженных ягод	180	0,06	0,02	7,84	31,74	372/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	10
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	20	5	60	367	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1860	65	53	244	1713	

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая вязкая молочная	185	4,26	7,02	22,72	171,06	168/1
	с сахаром и маслом						
	Бутерброд с маслом	35	2,32	3,87	14,83	103,37	1/1
	Какао с молоком	180	3,68	3,82	12,36	98,52	397/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	10	15	50	373	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Суп картофельный с рыбными	180	6,23	5,96	15,12	139,07	87м/1
	фрикадельками						
	Котлеты куриные	70	12,41	13,27	10,12	209,40	259/1
	Капуста тушеная 1/2	65	1,40	3,77	4,75	58,43	336/1
	Пюре картофельное 1/2	65	1,42	1,99	9,55	61,76	321/1
	Компот из изюма	180	0,23	0,05	13,57	55,63	376/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	610	25	26	73	622	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	400/1
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,02	0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	6	7	25	188	
УЖИН							
	Запеканка манно-творожная	150	22,78	9,50	12,80	227,70	237/1
	Молоко сгущеное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0
	Чай сладкий с лимоном	180	0,03		7,10	28,50	393/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	10
	Фрукты	70	0,25	0,25	6,08	27,53	368/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	27	11	52	413	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1780	69	59	210	1639	

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная вязкая	185	5,82	7,16	25,74	190,55	182/1
	молочная с сахаром и маслом						
	Бутерброды с маслом и сыром	45	4,95	6,53	14,83	137,83	3/1
	Кофейный напиток	180	3,53	3,54	13,99	101,86	395/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	14	17	55	430	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Огурец свежий порционный	50	0,35	0,05	0,95	5,65	329/1
	Борщ с капустой и сметаной	180	6,30	10,87	11,62	169,50	56/1
	Плов	200	14,94	14,56	44,69	369,54	304/1
	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,05	7,00	29,32	376/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	25	26	84	671	
ПОЛДНИК							
	Ацидолакт	200	5,80	6,40	8,00	112,80	0
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	7	10	22	203	
УЖИН							
	Салат из кукурузы	50	0,96	3,08	7,60	61,94	12/1
	(консервированной)						
	Омлет натуральный	150	9,11	12,13	2,84	156,91	215/1
	Чай с сахаром	180			7,01	28,00	392/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	10
	Фрукты	70	0,25	0,25	6,08	27,53	368/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	13	16	38	345	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1870	59	69	209	1693	

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша манная вязкая молочная	185	4,88	7,02	22,08	170,98	185/1
	с сахаром и маслом						
	Бутерброд с маслом	35	2,32	3,87	14,83	103,37	1/1
	Какао с молоком	180	3,68	3,82	12,36	98,52	397/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	11	15	49	373	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из свёклы с квашеной	50	0,84	3,05	3,42	44,46	30/1
	капустой						
	Суп с макаронными изделиями	180	6,80	7,43	17,83	165,38	77/1
	на курином бульоне						
	Тефтели рыбные	70	12,81	4,25	7,39	119,06	584с/1
	Пюре картофельное	130	2,85	4,00	19,14	123,96	321/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0
	Компот из свежих яблок	180	0,03	0,03	7,77	31,49	372/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	26	19	76	582	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	400/1
	Повидло	20	0,08		13,00	52,32	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8	7	37	241	
УЖИН							
	Сырники из творога	150	32,47	16,78	22,73	371,67	231/1
	Молоко сгущеное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0
	Чай сладкий с лимоном	180	0,03		7,10	28,50	393/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	10
	Фрукты	70	0,25	0,25	6,08	27,53	368/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	36	18	62	557	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1860	82	59	234	1796	

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая вязкая	185	5,62	7,53	20,89	173,78	182/1
	молочная с сахаром и маслом						
	Бутерброд с маслом	35	2,32	3,87	14,83	103,37	1/1
	Кофейный напиток	180	3,53	3,54	13,99	101,86	395/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	11	15	50	379	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Суп картофельный с пшеном	180	5,68	7,70	12,77	143,13	81/1
	Голубцы ленивые с томатным	200	14,76	12,81	22,34	263,50	277/1
	соусом						
	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,05	7,00	29,32	376/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	610	24	21	62	533	
ПОЛДНИК							
	Кисель из концентрата	180	0,11	0,07	8,61	35,50	275/1
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	1	3	22	126	
УЖИН							
	Блины	150	8,53	12,85	48,60	344,23	221/1
	Повидло	20	0,08		13,00	52,32	0
	Чай с сахаром	180			7,01	28,00	392/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	10
	Фрукты	70	0,25	0,25	6,08	27,53	368/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	11	13	89	522	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1760	48	53	234	1604	

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша из овсяных хлопьев на сгущеном молоке	185	4,07	5,95	28,23	182,70	185/1
	Бутерброд с маслом	35	2,32	3,87	14,83	103,37	1/1
	Чай с сахаром	180			7,01	28,00	392/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	6	10	50	314	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,92	4,16	5,37	62,54	24/1
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	8,55	7,46	14,54	159,52	81/1
	Биточки мясные	70	12,41	8,15	9,89	162,43	259/1
	Пюре картофельное	130	2,85	4,00	19,14	123,96	321/1
	Компот из изюма	180	0,23	0,05	13,57	55,63	376/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	28	24	82	661	
ПОЛДНИК							
	Ацидолакт	200	5,80	6,40	8,00	112,80	0
	Булочка домашняя	50	4,79	8,18	28,67	207,50	469/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	15	37	320	
УЖИН							
	Яйцо отварное	1	2,54	2,30	0,14	31,42	213/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,05	4,22	32,15	186,70	205/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	10
	Компот из замороженных ягод	180	0,06	0,02	7,84	31,74	372/1
	Фрукты	70	0,25	0,25	6,08	27,53	368/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	411	10	7	61	348	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1821	56	56	240	1687	

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша манная вязкая молочная	185	4,88	7,02	22,08	170,98	185/1
	с сахаром и маслом						
	Бутерброд с маслом	35	2,32	3,87	14,83	103,37	1/1
	Какао с молоком	180	3,68	3,82	12,36	98,52	397/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	11	15	49	373	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из соленых огурцов с	50	0,47	2,06	1,41	26,01	19/1
	луком						
	Суп картофельный с рыбными	180	6,23	5,96	15,12	139,07	87м/1
	фрикадельками						
	Жаркое по-домашнему	200	13,86	12,55	25,75	271,40	276/1
	Компот из сухофруктов	180	0,23	0,05	7,00	29,32	376/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	24	21	69	563	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	400/1
	Пряник	25	1,48	1,18	18,75	91,48	0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	7	8	28	210	
УЖИН							
	Запеканка из творога с рисом	150	23,25	9,57	22,90	270,66	236/1
	Повидло	20	0,08		13,00	52,32	0
	Чай сладкий с лимоном	180	0,03		7,10	28,50	393/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	10
	Фрукты	70	0,25	0,25	6,08	27,53	368/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	26	10	64	449	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1835	68	54	221	1639	

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая вязкая молочная	185	4,83	7,08	21,10	167,34	171/1
	с сахаром и маслом						
	Бутерброды с маслом и сыром	45	4,95	6,53	14,83	137,83	3/1
	Кофейный напиток	180	3,53	3,54	13,99	101,86	395/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	13	17	50	407	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из квашеной капусты	50	0,86	3,05	1,43	36,52	47/1
	Суп свекольный со сметаной	180	5,97	7,22	10,46	130,69	58/1
	Гуляш мясной	70	11,30	4,00	4,52	99,29	277/1
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,83	4,94	35,38	217,34	185/1
	Компот из изюма	180	0,23	0,05	13,57	55,63	376/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	29	20	85	637	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	200	5,80	6,40	8,00	112,80	0
	Мармелад желейный	25	0,03	19,85		178,75	0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	6	26	8	292	
УЖИН							
	Салат из горошка зеленого	50	1,24	5,08	2,60	61,04	10/1
	консервированного						
	Омлет натуральный	150	9,11	12,13	2,84	156,91	215/1
	Чай с сахаром	180			7,01	28,00	392/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	10
	Фрукты	70	0,25	0,25	6,08	27,53	368/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	13	18	33	344	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1875	62	81	187	1723	

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	185	5,14	7,09	22,86	175,76	93/1
	Бутерброд с маслом	35	2,32	3,87	14,83	103,37	1/1
	Какао с молоком	180	3,68	3,82	12,36	98,52	397/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	11	15	50	378	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,19	3,08	4,08	48,79	34/1
	Рассольник со сметаной	180	6,35	9,33	13,49	163,41	73/1
	Котлеты рыбные запеченные	70	13,10	1,90	10,68	112,27	584с/1
	Пюре картофельное	130	2,85	4,00	19,14	123,96	321/1
	Компот из замороженных ягод	180	0,06	0,02	7,84	31,74	372/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	27	19	75	578	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	400/1
	Повидло	20	0,08		13,00	52,32	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8	7	37	241	
УЖИН							
	Вареники ленивые	150	21,70	8,96	21,93	255,06	230/1
	Соус молочный сладкий	20	0,40	1,03	2,76	21,85	351/1
	Чай сладкий с лимоном	180	0,03		7,10	28,50	393/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	10
	Фрукты	70	0,25	0,25	6,08	27,53	368/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	25	10	53	403	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1860	71	51	225	1643	

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная вязкая молочная	185	5,38	7,53	22,89	180,83	185/1
	с сахаром и маслом						
	Бутерброд с маслом	35	2,32	3,87	14,83	103,37	1/1
	Кофейный напиток	180	3,53	3,54	13,99	101,86	395/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	11	15	52	386	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	50	0,34	3,05	0,91	32,39	13/1
	Щи из квашеной капусты	180	6,17	9,27	9,04	144,29	66/1
	Оладьи из печени	70	10,32	7,92	7,24	141,36	294/1
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,29	4,09	34,41	187,60	164/1
	Компот из свежих яблок	180	0,03	0,03	7,77	31,49	372/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	23	25	79	635	
ПОЛДНИК							
	Кисель из концентрата	180	0,11	0,07	8,61	35,50	275/1
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	1	3	22	126	
УЖИН							
	Рыба соленая (порциями)	50	6,46	3,23		54,91	8/1
	Пюре картофельное	130	2,85	4,00	19,14	123,96	321/1
	Чай с сахаром	180			7,01	28,00	392/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	10
	Фрукты	70	0,25	0,25	6,08	27,53	368/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	12	8	47	305	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1820	48	51	210	1494	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	18341	629	585	2213	16629	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1834	63	59	221	1663	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		15	32	53		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011