

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Орлова Е.Ю.

Подпись: _____
шифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
День: 1							
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	5,3	4,9	18,4	140,0	101/2
	Бутерброд с маслом	35	2,3	8,5	14,8	119,9	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,3	17,0	100,1	4.14
Общий выход всех блюд на Завтрак		415	10,4	15,7	50,2	360	
Завтрак2	Сок	150	0,0	0,0	20,2	67,5	4.14
	Яблоки	50	0,5	0,5	11,1	22,5	4.13
Общий выход всех блюд на Завтрак2		200	0,5	0,5	31,3	90	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	4,2	5,4	19,0	114,1	69
	Макаронник с печенью	150/5	23,9	17,1	45,3	321,1	309/2
	Кисель молочный	180	3,9	3,3	27,8	157,3	4.13
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
Общий выход всех блюд на Обед		595	36,2	26,3	118,9	720,0	
Полдник	Рагу из овощей	150	2,9	8,6	18,5	164,4	148/1
	Рыба отварная	80	18,2	2,4	0,8	97,6	256/1
	Булочка "Веснушка"	70	7,1	6,0	26,2	271,1	456
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	39,9	4.14
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		510	30,1	17,3	67,5	630	
Итого за 1 день:			77,2	59,8	267,9	1800,0	

Руководитель
 Муниципального образовательного учреждения «Детский сад №13-У»
 г. Красноярск
 Подпись
 «Детский сад №13-У»
 Энергетическая
 Углекислотная
 вода

УТВЕРЖДАЮ

Возрастная категория: Сад

Руководитель

Орлова Е.Ю.

подпись _____ расшифровка подписи _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
День: 2							
Завтрак	Суп молочный с крупой овсяной "Геркулес"	200	5,5	5,9	15,8	139,2	101/4
	Какао с молоком	200	3,7	3,0	15,5	126,8	4.14
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	94,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		440	11,5	9,1	46,1	360,0	
Завтрак2	Сок	150	0,9	0,2	18,2	67,5	4.14
	Яблоки	50	0,5	0,5	11,1	22,5	4.13
Общий выход всех блюд на Завтрак2		200	1,4	0,7	29,3	90,0	
Обед	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	2,5	5,2	10,0	99,4	77
	Котлеты	80	16,5	17,6	8,7	259,4	4.9
	Свекла, тушенная в сметане или соусе	150	3,9	7,4	19,2	164,5	145
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	17,3	69,2	4.13
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
Общий выход всех блюд на Обед		690	27,1	30,7	82,0	720,0	
Полдник	картофель, тушенный в соусе	170	4,4	9,5	33,2	265,7	144
	Печенье	50	4,3	5,7	34,9	207,0	
	Кефир	200	4,9	5,4	6,8	100,3	4.14
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		450	15,5	20,9	86,9	630,0	
Итого за 2 день:			55,5	61,4	244,3	1800,0	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Орлова Е.Ю.

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
День: 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,0	14,7	113,3	4.2
	Бутерброд с маслом	40	2,3	8,5	14,8	146,6	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,3	17,0	100,1	4.14
Общий выход всех блюд на Завтрак		420	9,5	14,8	46,5	360,0	
Завтрак2	Яблоки	50	0,5	0,5	11,1	22,5	4.13
	Сок	150	0,9	0,2	18,2	67,5	4.13
Общий выход всех блюд на Завтрак2		200	1,4	0,7	29,3	90,0	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	7,2	2,9	19,5	199,1	4.2
	Рыба, тушенная с овощами	80	8,7	3,4	3,1	77,8	4.8
	Каша рассыпчатая рисовой крупой	150	3,3	3,9	34,4	214,5	4.4
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,0	101,1	4.13
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
Общий выход всех блюд на Обед		690	23,6	10,9	105,8	720,0	
Полдник	Запеканка картофельная с печенью	150	16,6	10,6	46,3	259,3	4.9
	Соус сметанный	30	0,4	0,8	1,9	16,4	4.12
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	45	7,5	4,8	24,3	170,9	4.15
	Фарш яблочный	15	0,1	0,1	6,2	26,1	4.16
	Кефир	200	4,9	5,4	6,8	100,3	4.14
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		470	31,4	22,0	97,5	630,0	
Итого за 3 день:			65,9	48,4	279,1	1800,0	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Орлова Е.Ю.

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
День: 4							
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	150	5,7	5,4	18,8	100,2	101/5
	Вареники ленивые отварные	50	27,6	18,3	25,3	105,5	244
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,4	83,8	4.14
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
Общий выход всех блюд на Завтрак		410	38,3	26,2	73,3	360,0	
Завтрак2	Сок	150	0,9	0,2	18,2	67,5	4.14
	Яблоки	50	0,5	0,5	11,1	22,5	4.13
Общий выход всех блюд на Завтрак2		200	1,4	0,7	29,3	90	
Обед	Суп картофельный с пшеном	200	2,4	2,5	17,5	102,2	86/3
	Курица, тушенная в соусе с овощами	180	26,2	23,4	30,1	335,9	4.10
	Кисель из кураги	200	1,1	0,1	37,2	154,4	4.13
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
Общий выход всех блюд на Обед		640	33,9	26,5	111,6	720	
Полдник	Омлет с картофелем	95/5	25,3	32,0	16,1	289,7	232
	пряники Детские	50	3,0	2,4	37,5	183,0	
	Кефир	200	4,9	5,4	6,8	100,3	4.14
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		380	35,1	40,1	72,4	630,0	
Итого за 4 день:			108,7	93,5	286,6	1800,0	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Орлова Е.Ю.

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
День: 5							
Завтрак	суп молочный с гречневой крупой	200	7,0	6,9	22,5	144,9	101/6
	Бутерброд с сыром	40	6,8	9,2	19,7	115,0	4.1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,3	17,0	100,1	4.14
Общий выход всех блюд на Завтрак		420	16,6	18,4	59,2	360	
Завтрак2	Кефир	180	4,9	5,4	6,8	90	4.14
Общий выход всех блюд на Завтрак2		180	4,9	5,4	6,8	90	
Обед	Борщ с квашеной капустой и картофелем	200	2,6	5,3	16,4	99,4	63/2
	гуляш из отварного мяса	80	16,9	16,1	3,1	214,9	293
	Пюре картофельное	150	4,1	5,6	29,1	187,2	4.11
	Компот из свежих яблок	180	0,2	0,2	22,0	91,0	4.13
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
Общий выход всех блюд на Обед		670	28,0	27,7	97,4	720,0	
Полдник	Котлеты из рыбы любительские	80/5	15,7	10,2	6,0	178,7	272
	капуста тушеная	180	4,7	6,3	18,5	182,6	4.3
	Оладьи	70	6,2	2,8	23,0	171,8	432
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	39,9	4.14
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		545	28,5	19,6	69,5	630,0	
Итого за 5 день:			78,0	71,1	232,9	1800	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Орлова Е.Ю.

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
День: 6							
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,7	5,4	18,8	147,0	101/5
	Бутерброд с маслом	30	2,3	8,5	14,8	112,9	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,3	17,0	100,1	4.14
Общий выход всех блюд на Завтрак		410	10,8	16,2	50,6	360,0	
Завтрак2	Сок	150	0,9	0,2	18,2	67,5	4.14
	Яблоки	50	0,5	0,5	11,1	22,5	4.13
Общий выход всех блюд на Завтрак2		200	1,4	0,37	29,3	90	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,7	3,1	2,0	40,3	20
	Суп картофельный с клецками	200	2,6	3,4	14,5	99,3	4.2
	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	35,9	32,8	20,5	361,9	4.9
	Компот из свежих яблок	180	0,2	0,2	22,0	91,0	4.13
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
Общий выход всех блюд на Обед		680	43,6	40,0	85,8	720,0	
Полдник	Рагу из овощей	180	2,9	8,6	18,5	207,3	148/1
	Рыба отварная	80	18,2	2,4	0,8	107,6	256/1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	45	7,5	4,8	24,3	190,9	4.15
	Фарш яблочный	15	0,1	0,1	6,2	41,9	4.16
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	44,3	4.14
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		540	30,0	16,1	67,8	630,0	
Итого за 6 день:			85,8	73,0	233,5	1800,0	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Орлова Е.Ю.

подпись классификация подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
День: 7							
	Омлет натуральный	70	37,0	39,6	4,1	221,9	229
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,3	17,0	100,1	4.14
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		270	41,1	42,1	29,1	360,0	
Завтрак2	Сок	150	0,9	0,2	18,2	67,5	4.13
	Яблоки	50	0,5	0,5	11,1	22,5	4.13
Общий выход всех блюд на Завтрак2		200	1,4	0,7	29,3	90	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	1,3	3,7	5,4	60,2	37
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	2,5	5,2	10,0	79,5	77
	Тефтели из печени с рисом	80	11,8	11,2	13,1	150,7	4.9
	Каша распчатая с ячневой крупой	120	4,9	4,8	31,6	144,0	4.4
	Кисель молочный	180	3,9	3,3	27,8	157,3	4.13
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
Общий выход всех блюд на Обед		700	28,6	28,7	114,7	720,0	
Полдник	суп молочный с гречневой крупой	200	7,0	6,9	22,5	181,2	101/6
	Сырники из творога	60	5,6	4,9	10,7	110,4	245
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	39,9	4.14
	Булочка «Веснушка»	60	7,1	6,0	26,2	251,5	456
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		520	21,2	18,0	79,2	630,0	
Итого за 7 день:			92,3	89,5	252,3	1800,0	

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

Руководитель

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Орлова Е.Ю.

подпись: расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
День: 8							
Завтрак	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,7	3,1	2,0	40,3	20
	Рыба, запеченный в омлете	80	40,8	19,6	5,4	164,6	4.8
	Сыр (порциями)	15	3,7	4,7	0,0	58,2	4.1
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	39,9	4.14
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		365	47,1	27,7	29,4	360	
Завтрак2	Сок	150	0,9	0,2	18,2	67,5	4.14
	Яблоки	50	0,5	0,5	11,1	22,5	4.13
Общий выход всех блюд на Завтрак2		200	1,4	0,7	29,3	90,0	
Обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,9	7,9	20,0	187,2	4.2
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	35,9	32,8	20,5	336,1	4.9
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	17,3	69,2	4.13
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
Общий выход всех блюд на Обед		610	49,0	41,2	84,6	720	
Полдник	суп молочный с перловой крупой	200	5,6	5,3	19,0	197,3	4.2
	Сырники из творога	90	5,6	4,9	10,7	247,2	245
	Кефир	200	4,9	5,4	6,8	115,0	4.14
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
Общий выход всех блюд на Полдник		520	18,4	15,8	51,3	630,0	
Итого за 8 день:			115,9	85,4	194,6	1800,0	

Меню приготавливаемых блюд



Приложение № 8
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

Орлова Е.Ю.

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
День: 9							
Завтрак	Салат из горошка зеленого консервированного	60	4,4	3,2	7,3	75,2	10
	Омлет натуральный	150	37,0	39,6	4,1	520,9	229
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,3	17,0	100,1	4.14
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		470	52,2	54,4	56,1	923,7	
Завтрак2	Напиток из груши дички	200	0,0	0,0	5,2	20,8	4.13
	Яблоки	100	0,5	0,5	11,1	53,4	4.13
Общий выход всех блюд на Завтрак2		300	0,5	0,5	16,3	74,2	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,7	3,1	2,0	40,3	20
	Суп картофельный с горохом	200	5,3	4,5	18,9	138,9	4.2
	Плов из курицы	230	26,3	30,3	42,6	548,4	4.10
	Кисель из кураги	200	1,1	0,1	37,2	154,4	4.13
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
Общий выход всех блюд на Обед		750	37,6	38,5	127,5	1009,4	
Полдник	Суп молочный с тыквой и крупой	250	6,1	5,7	18,0	148,5	102
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	45	7,5	4,8	24,3	170,9	4.15
	Фарш картофельный с луком	15	0,4	0,7	3,3	21,3	4.16
	Кефир	200	4,9	5,4	6,8	100,3	4.14
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		530	20,5	16,9	62,3	487,9	
Итого за 9 день:			110,8	110,2	262,2	1800,0	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

Руководитель

Орлова Е.Ю.

УТВЕРЖДАЮ

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
День: 10							
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,9	5,3	17,2	166,9	101/1
	Бутерброд с маслом	40	2,3	8,5	14,8	153,2	1
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	39,9	4.14
Общий выход всех блюд на Завтрак		420	7,2	13,8	42,0	360,0	
Завтрак2	Сок	150	0,9	0,2	18,2	67,5	4.14
	Апельсины с сахаром	50	0,5	0,5	11,1	22,5	4.13
Общий выход всех блюд на Завтрак2		200	1,4	0,7	29,3	90,0	
Обед	Икра морковная	60	1,5	3,1	7,8	66,7	55/2
	Борщ с квашеной капустой и картофелем	200	2,6	5,3	16,4	104,3	63/2
	Котлеты	80	16,5	17,6	8,7	209,3	4.9
	Пюре картофельное	150	4,1	5,6	29,1	143,0	4.11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	17,3	69,2	4.13
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	
Общий выход всех блюд на Обед		750	29,1	32,1	106,0	720,0	
Полдник	Салат из свеклы с черносливом	60	1,1	3,1	11,3	77,9	29
	Пудинг из творога (запеченный)	150	24,6	18,1	34,4	366,8	4.7
	Кефир	200	4,9	5,4	6,8	100,3	4.14
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		450	33,4	27,0	70,3	630,0	
Итого за 10 день:			71,1	73,6	247,6	1800,0	
Итого за весь период:			859,1	749,2	2525,4	18000,0	
Среднее значение за период:			85,9	74,9	252,5	1800,0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			4,8	4,2	14,0		