

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАДОУ
 ЦРР - д/сад 116 г. Сыктывкара
 Балкова Т. Н.
 30 августа 2022 г.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	11	12	65	420	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	50	147
	Макаронные изделия отварные	100	4		19	97	297
	Тефтели из говядины паровые	60	8	8	5	122	394
	Соус томатный	30				1	462
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		530	17	11	57	409	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	75	535
	Булочка Домашняя	60	5	8	36	233	583
Итого за Полдник		210	9	12	42	308	
Ужин сад	Запеканка из творога	120	19	20	19	340	4
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	Салат из моркови	40		4	2	53	19
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		370	22	26	52	548	
Итого за день		1 495	59	61	216	1685	

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная	200	7	7	40	247	261
	Какао с молоком	150	3	3	18	104	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	12	14	73	459	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	150	1	4	8	68	80
	Картофельное пюре	100	2	4	11	92	434
	Котлеты, биточки, шницели куриные	60	9	6	6	113	417,01
	Овощи отварные	50		1	1	14	427
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		550	15	15	56	441	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Печенье	15	1	1	11	63	609
Итого за Полдник		165	5	6	18	151	
Ужин сад							
	Пюре из гороха с маслом	100					423
	Котлеты или биточки рыбные	60	8	1	6	68	351
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		350	11	1	37	207	
Итого за день		1 450	43	36	184	1258	

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"	200	6	8	34	235	266
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	10	12	64	411	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	150	30	14	45	431	156
	Капуста тушёная	100	4	4	4	63	428
	Котлеты, биточки, шницели	60	11	10	9	172	386
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		500	48	28	88	820	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Повидло	25			15	61	
Итого за Полдник		205	6	5	37	220	
Ужин сад							
	Каша гречневая вязкая	200	9	13	33	283	254
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		380	11	13	59	399	
Итого за день		1 470	75	58	248	1850	

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6	9	25	202	272
	Какао с молоком	150	3	3	18	104	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	11	16	58	414	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	2	3	10	74	149
	Картофельное пюре	100	2	4	11	92	434
	Суфле из кур	60	9	11	2	139	413
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		500	16	18	53	459	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Печенье	15	1	1	11	63	609
Итого за Полдник		165	5	6	18	151	
Ужин сад							
	Омлет натуральный	120	9	15	3	179	307
	Салат из свёклы отварной	40	1	2	3	30	51
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		340	12	17	32	325	
Итого за день		1 390	44	57	161	1349	

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	10	12	61	398	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	5	8	83	133
	Капуста тушёная	100	4	4	4	63	428
	Мясо отварное	60	16	12		170	363
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		500	24	21	42	470	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Сдоба обыкновенная	60	5	3	35	187	589
Итого за Полдник		210	9	8	42	275	
Ужин сад							
	Каша перловая рассыпчатая	100	3	4	21	140	248
	Котлеты рыбные любительские	60	8	2	4	70	352
	Соус молочный к блюдам	30	3	2	3	34	444
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		370	16	8	54	360	
Итого за день		1 465	59	49	199	1503	

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	11	12	65	420	
Обед							
	Суп из овощей	150	1	4	9	81	35
	Макаронные изделия отварные	100	4		19	97	297
	Котлеты, биточки, шницели	60	11	10	9	172	386
	Соус томатный	30				1	462
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		530	20	14	65	490	
Полдник							
	Кефир	150	4	4	6	75	535
	Булочка Дорожная	60	4	8	34	226	584
Итого за Полдник		210	8	12	40	301	
Ужин сад							
	Пудинг творожный запечённый	120	17	16	25	310	325
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	Салат из моркови	40		4	2	53	19
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		370	20	22	58	518	
Итого за день		1 495	59	60	228	1729	

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная	200	7	7	40	247	261
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	11	11	70	423	
Обед							
	Рассольник ленинградский	150	4	8	39	112	139
	Запеканка из печени с рисом	160	25	23	84	649	171
	Соус томатный	30				1	462
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		530	32	31	153	916	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Печенье	15	1	1	11	63	609
Итого за Полдник		165	5	6	18	151	
Ужин сад							
	Картофельное пюре	100	2	4	11	92	434
	Тефтели рыбные	60	8	5	8	104	355
	Соус молочный к блюдам	30	3	2	3	34	444
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Салат из свёклы отварной	40	1	2	3	30	51
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		410	16	13	51	376	
Итого за день		1 490	64	61	292	1866	

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"	200	6	8	34	235	266
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	10	12	64	411	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	150	30	14	45	431	156
	Жаркое по-домашнему	180	21	19	14	310	374
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1		22	87	516
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		520	55	33	94	898	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Повидло	25			15	61	
Итого за Полдник		215	7	5	42	243	
Ужин сад							
	Запеканка капустная	150	14	15	14	255	224
	Соус молочный к блюдам	30	3	2	3	34	444
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		360	19	17	43	405	
Итого за день		1 480	91	67	243	1957	

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6	9	25	202	272
	Какао с молоком	150	3	3	18	104	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	11	16	58	414	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150			3	19	152
	Плов из отварной птицы	160	14	14	34	319	411
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1		22	87	516
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		500	18	14	72	495	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Печенье	15	1	1	11	63	609
Итого за Полдник		165	5	6	18	151	
Ужин сад							
	Омлет натуральный	135	11	16	3	201	307
	Салат из свёклы отварной	40	1	2	3	30	51
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		355	14	18	32	347	
Итого за день		1 405	48	54	180	1407	

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	10	12	61	398	
Обед							
	Свекольник	150	1	4	6	62	136
	Запеканка из печени с рисом	150	24	22	79	608	171
	Соус томатный	30				1	462
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		520	28	26	115	825	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Повидло	25			15	61	
Итого за Полдник		205	6	5	37	220	
Ужин сад							
	Картофельное пюре	100	2	4	11	92	434
	Хлебцы рыбные	60	10	9	6	147	
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		340	14	13	43	355	
Итого за день		1 450	58	56	256	1798	
Итого за период		14 590	600	559	2207	16402	
Среднее значение за период			60	55,9	220,7	1640,2	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____