

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: Сад лето осень

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	13	12	73	457	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66	147
	Макаронные изделия отварные	130	5	1	25	126	297
	Тефтели из говядины паровые	70	10	9	6	143	394
	Соус томатный	30				1	462
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		660	20	15	72	506	
<b>Полдник</b>	Кефир	200	6	5	8	100	535
	Булочка Домашняя	60	5	8	36	233	583
<b>Итого за Полдник</b>		260	11	13	44	333	
<b>Ужин сад</b>	Запеканка из творога	150	24	25	24	425	4
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	Салат из моркови	60	1	6	3	79	19
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		460	29	33	66	691	
<b>Итого за день</b>		1 805	73	73	255	1987	

Рацион: Сад лето осень

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная	200	7	7	40	247	261
	Какао с молоком	180	4	3	21	125	508
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	14	14	81	503	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой	200	2	5	10	91	80
	Картофельное пюре	130	3	6	14	120	434
	Котлеты, биточки, шницели куриные	70	11	8	7	132	417,01
	Овощи отварные	50		1	1	14	427
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		680	20	21	70	545	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Печенье	20	2	2	15	83	609
<b>Итого за Полдник</b>		220	8	8	24	200	
<b>Ужин сад</b>							
	Пюре из гороха с маслом	130					423
	Котлеты или биточки рыбные	70	10	1	7	79	351
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		420	13	1	41	227	
<b>Итого за день</b>		1 745	55	44	216	1475	

Рацион: Сад лето осень

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	200	6	8	34	235	266
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	12	12	72	448	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с рыбой	200	39	19	61	574	156
	Капуста тушёная	130	5	5	5	82	428
	Котлеты, биточки, шницели	70	12	12	10	200	386
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		630	60	37	114	1044	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Повидло	25			15	61	
<b>Итого за Полдник</b>		265	9	6	44	272	
<b>Ужин сад</b>							
	Каша гречневая вязкая	200	9	13	33	283	254
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		420	12	13	67	431	
<b>Итого за день</b>		1 740	93	68	297	2195	

Рацион: Сад лето осень

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6	9	25	202	272
	Какао с молоком	180	4	3	21	125	508
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	13	16	66	458	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	200	2	4	14	99	149
	Картофельное пюре	120	3	5	13	110	434
	Суфле из кур	70	10	12	3	163	413
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		620	19	22	68	560	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Печенье	20	2	2	15	83	609
<b>Итого за Полдник</b>		220	8	8	24	200	
<b>Ужин сад</b>							
	Омлет натуральный	120	9	15	3	179	307
	Салат из свёклы отварной	60	1	3	4	45	51
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		400	13	18	41	372	
<b>Итого за день</b>		1 665	53	64	199	1590	

Рацион: Сад лето осень

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	12	12	69	435	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	7	11	111	133
	Капуста тушёная	150	6	5	6	95	428
	Мясо отварное	70	19	14		198	363
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		650	31	27	55	592	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Сдоба обыкновенная	60	5	3	35	187	589
<b>Итого за Полдник</b>		260	11	9	44	304	
<b>Ужин сад</b>							
	Каша перловая рассыпчатая	130	4	6	27	181	248
	Котлеты рыбные любительские	70	9	3	5	81	352
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		420	16	9	66	410	
<b>Итого за день</b>		1 755	70	57	234	1741	

Рацион: Сад лето осень

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	13	12	73	457	
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей	200	2	6	13	108	35
	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	297
	Котлеты, биточки, шницели	70	12	12	10	200	386
	Соус томатный	30				1	462
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		680	24	20	87	624	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	200	6	5	8	100	535
	Булочка Дорожная	60	4	8	34	226	584
<b>Итого за Полдник</b>		260	10	13	42	326	
<b>Ужин сад</b>							
	Пудинг творожный запечённый	150	21	20	32	387	325
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	Салат из моркови	60	1	6	3	79	19
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		460	26	28	74	653	
<b>Итого за день</b>		1 825	73	73	276	2060	

Рацион: Сад лето осень

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная	200	7	7	40	247	261
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	13	11	78	460	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	200	5	11	52	150	139
	Запеканка из печени с рисом	180	29	26	95	730	171
	Соус молочный к блюдам	30	3	2	3	34	444
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		640	41	40	188	1102	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Печенье	20	2	2	15	83	609
<b>Итого за Полдник</b>		220	8	8	24	200	
<b>Ужин сад</b>							
	Картофельное пюре	130	3	6	14	120	434
	Тефтели рыбные	70	9	5	9	121	355
	Соус молочный к блюдам	30	3	2	3	34	444
	Салат из свёклы отварной	60	1	3	4	45	51
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		510	19	16	64	468	
<b>Итого за день</b>		1 795	81	75	354	2230	

Рацион: Сад лето осень

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	200	6	8	34	235	266
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	12	12	72	448	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с рыбой	200	39	19	61	574	156
	Жаркое по-домашнему	220	26	23	17	379	374
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1		26	105	516
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		650	69	43	121	1145	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Повидло	25			15	61	
<b>Итого за Полдник</b>		265	9	6	44	272	
<b>Ужин сад</b>							
	Запеканка капустная	200	19	20	19	340	224
	Соус молочный к блюдам	30	3	2	3	34	444
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		450	25	22	56	522	
<b>Итого за день</b>		1 790	115	83	293	2387	



Рацион: Сад лето осень

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6	9	25	202	272
	Какао с молоком	180	4	3	21	125	508
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	13	16	66	458	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1	1	4	25	152
	Плов из отварной птицы	180	16	16	38	359	411
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1		26	105	516
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		610	21	18	85	576	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Печенье	20	2	2	15	83	609
<b>Итого за Полдник</b>		220	8	8	24	200	
<b>Ужин сад</b>							
	Омлет натуральный	135	11	16	3	201	307
	Салат из свёклы отварной	60	1	3	4	45	51
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		415	15	19	41	394	
<b>Итого за день</b>		1 670	57	61	216	1628	

Рацион: Сад лето осень

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
<b>Итого за Завтрак</b>		425	12	12	69	435	
<b>Обед</b>							
	Свекольник	200	2	5	8	83	136
	Голубцы ленивые	140	6	9	5	125	377
	Соус томатный	30				1	462
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
<b>Итого за Обед</b>		600	12	15	51	397	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Ватрушка с повидлом	60	4	2	41	194	559
<b>Итого за Полдник</b>		260	10	8	50	311	
<b>Ужин сад</b>							
	Картофельное пюре	150	3	7	16	138	434
	Хлебцы рыбные	70	12	11	7	171	
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
<b>Итого за Ужин сад</b>		440	18	18	57	457	
<b>Итого за день</b>		1 725	52	53	227	1600	
<b>Итого за период</b>		17 515	722	651	2567	18893	
<b>Среднее значение за период</b>			72,2	65,1	256,7	1889,3	

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_