

Утверждено
 Приказом Директора МАДОУ
 «ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара
 _____ Т.Н. Балкова
 № 01-02/407 от «29» августа 2023 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		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		425	13	12	73	457	
Завтрак второй							
	фрукт	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед	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
	св.огурец(помидор)	50			1	7	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		710	20	15	67	513	
Полдник							
	Кефир	200	5,8	5	8	100	535
	Булочка Домашняя	60	5	8	36	233	583
Итого за Полдник		260	10,8	13	42	333	
Ужин сад							
	Пудинг творожный запечённый	150	21	20	32	387	325
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	салат из моркови отварной	50	1	6	3	79	19
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1	3	2	28	427
Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114	
Итого за Ужин сад		450	27	28	86	704	
Итого за день		1935	70,8	68	279	2049	

Рацион: Сад 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	180	4	3	21	125	508
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	сыр	12	3	3		5	140
Итого за Завтрак		437	17	17	81	508	
Завтрак второй							
	фрукт	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	2	4	14	99	149
	Картофельное пюре	130	3	6	14	120	434
	печень тушенная в соусе	100	13	8	6	144	406
	св огурец помидор	50			1	7	112
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		710	22	19	73	558	
Полдник							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Кондит. изделия	50	5	5	37	207	609
Итого за Полдник		230	11	11	46	324	
Ужин сад							
	салат картофельный с зел.горошком	150	5	17	15	231	66
	Котлеты или биточки рыбные	70	10	1	7	79	351
	Соус молочный	50	2	5	5	70	
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		490	20	23	61	528	
Итого за день		1987	70	70	271	1960	

Рацион: Сад лето осень		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	7	34	227	273
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513

	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	сыр	12	3	3		41	
Итого за Завтрак		437	15	14	72	481	
Завтрак второй							
	фрукт	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	200	8	4	12	115	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
Итого за Обед		630	29	22	65	585	
Полдник							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Ватрушка с повидлом	60	4	2	41	194	559
Итого за Полдник		260	10	8	50	311	
Ужин сад							
	Запеканка морковная с творогом	150	13	16	27	290	320
	Соус молочный сладкий	50	2	3	8	65	449
	Чай с сахаром	200			16	66	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		440	17	19	66	477	
Итого за день		1867	71	63	263	1901	

(лист 4)

Рацион: Сад 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	180	4	3	21	125	508
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		425	13	16	66	458	
Завтрак второй							
	фрукт	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89	152
	Греча отварная	130	7	5	39	327	

	Курица в томатном соусе	100	29	35	4	445	
	св огурец,(помидор)	50			1	7	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		660	22	19	89	625	
Полдник							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Сдоба обыкновенная	60	5	3	35	187	589
Итого за Полдник		260	11	9	44	304	
Ужин сад							
	Омлет натуральный	150	13	20	4	245	307
	Салат из свёклы отварной	60	1	3	4	45	51
	Чай с сахаром	200			16	60	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		450	17	23	44	444	
Итого за день		1895	63	67	253	1878	

(лист 5)

Рацион: Сад 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	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		425	12	12	69	435	
Завтрак второй							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	83	537
Итого за Завтрак второй		180	1		18	83	
Обед							
	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
Итого за Обед		650	31	27	55	592	
Полдник							
	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	554
	Печенье	20	2	2	15	83	609
	Яблоки	100			10	47	118
Итого за Полдник		320	8	8	34	247	

Ужин сад							
	Рыба запеченая с картофелем по русски	240	16	9	23	235	346
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		460	19	9	57	383	
Итого за день		1 995	71	56	233	1740	

(лист 6)

Рацион: Сад 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	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	Итого за Завтрак		425	13	12	73	457
Завтрак второй							
	фрукт	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед	Суп из овощей	200	2	6	13	108	35
	греча отварная	130	7	5	39	227	186
	Тефтели из говядины паровые	70	10	9	6	143	394
	Соус томатный	30				1	462
	св огурец	50			1	7	112
	помидор						
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		710	28	22	93	657	
Полдник							
	Кефир	200	5	5	7	90	535
	Конд.изделия	50	5	5	38	207	609
Итого за Полдник		250	10	10	45	297	
Ужин сад							
	сырники творожные	150	27	5	45	394	129
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	салат из моркови отварной	60	1	6	3	79	19
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1		26	105	516
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		460	27	28	86	704	
Итого за день		1945	78	72	309	2162	

(лист 7)

Рацион: Сад 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
	Какао с молоком	180	4	3	21	125	508
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		425	14	14	81	503	
Завтрак второй	фрукт	100			10	47	118
	Итого за Завтрак второй		100			10	47
Обед	Рассольник ленинградский	200	5	11	52	150	139
	Картофельное пюре	130	3	6	14	120	434
	Пудинг из говяжьей печени	70	15	14	1	184	387
	св.огурец(помидор)	50			1	7	112
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		680	28	35	109	688	
Полдник	Молоко кипячёное	200	6	6	9	117	534
	Булочка дорожная	60	4	8	34	226	584
	Итого за Полдник		260	10	14	43	343
Ужин сад	Капуста тушёная	130	5	5	5	82	428
	Тефтели рыбные	70	9	5	9	121	355
	Соус молочный	50	2	5	5	70	
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		450	19	15	53	421	
Итого за день		1915	71	78	296	2004	

(лист 8)

Рацион: Сад лето осень

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	7	34	227	273
	Кофейный напиток с молоком	180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		425	12	11	72	440	

Завтрак второй							
	Яблоки	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	200	8	4	12	115	156
	Жаркое по-домашнему	180	21	19	14	310	374
	салат из кв.капусты с луком	60	1	6	2	65	7
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	87	115
Итого за Обед		670	34	30	70	695	
Полдник							
	Молоко кипячёное	200	6	7	9	118	534
	Ватрушка с повидлом	60	4	2	41	194	559
Итого за Полдник		260	10	9	50	312	
Ужин сад							
	Запеканка из творога	150	24	25	24	425	4
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	салат из моркови отварной	60	1	6	3	79	19
	Чай с сахаром	180			14	54	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		460	29	33	66	691	
Итого за день		1 915	85	83	268	2185	

(лист 9)

Рацион: Сад 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	205	6	9	25	207	272
	Какао с молоком	180	4	3	21	125	508
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	сыр	12	3	3		41	140
Итого за Завтрак		442	16	19	66	504	
Завтрак второй							
	Яблоки	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	свекольник	200	2	5	8	83	136
	Макаронные изделия отварные	130	5	1	25	126	297
	Суфле из кур	70	10	12	3	163	413

	св.огурец	помидор	50			2	7	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные		180	1		18	83	537
	Хлеб ржаной		50	3	1	17	87	115
Итого за Обед			630	21	20	58	504	
Полдник								
	Молоко кипячёное		200	6	6	9	117	534
	Булочка Домашняя		60	5	8	36	233	583
Итого за Полдник			260	11	14	45	350	
Ужин сад								
	Омлет натуральный		150	13	20	4	245	307
	салат свекольный с сол. Огурцом		60	1	6	4	74	21
	Чай с сахаром		200			16	60	502
	Хлеб пшеничный		40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад			450	17	26	44	473	
Итого за день			1 882	65	79	223	1876	

(лист 10)

Рацион: Сад 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		180	3		18	82	513
	Хлеб пшеничный		40	3		20	94	114
	Масло сливочное		5		4		37	111
	сыр		12	3	3		41	140
Итого за Завтрак			437	15	15	69	476	
Завтрак второй								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные		100	1		10	46	537
Итого за Завтрак второй			100	1		10	46	
Обед								
	Суп картофельный с крупой		200	2	6	12	112	42
	Голубцы ленивые		140	8	13	6	174	377
	Соус томатный		30				1	462
	Компот из смеси сухофруктов		180	1		21	101	527
	Хлеб ржаной		50	3	1	17	87	115
Итого за Обед			600	14	19	52	446	
Полдник								
	Молоко кипячёное		200	6	6	9	117	534
	Конд.изделия		50	3	3	38	208	609
	Яблоки		150			15	71	118
Итого за Полдник			400	9	9	62	396	
Ужин сад								

Картофельное пюре	130	3	6	14	120	434
Хлебцы рыбные	70	12	11	7	171	
Свёкла отварная	60	1	2	2	33	21
Чай с сахаром	200			16	60	502
хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад	500	19	19	59	478	
Итого за день	2057	58	62	252	1842	
Итого за период	19 393	702,8	698	2647	19561	
Среднее значение за период		71	70	265	1956	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____