

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	КАКАО С МОЛОКОМ сад	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Батон нарезной сад	40	7,5	2,9	51,4	262	117
	Каша манная на молоке сад	200	6,22	6,52	31,24	209,2	227
	Итого за завтрак	420	17,39	12,61	98,46	578,2	
завтрак № 2							
	БАНАНЫ сад	50	0	0	0	0	1
	мандарины сад	50	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	100					
о б е д							
	Хлеб ржаной САД	25	0	0	0	0	
	ПЛОВ ИЗ мяса сад	180	16,2	15,3	38,07	354,6	354
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ овз	20	0	0	0	0	2
	Кисель из джема Сад	160	0,392	0	98,934	397,334	383
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	Суп овощной сборный Сад	190	1,444	3,8	8,588	113,468	35
	Итого за о б е д	605	18,036	19,1	145,592	865,402	
полдник							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА сад	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	ПЕЧЕНЬЕ овсяное САД	50	0	0	0	0	10
	Итого за полдник	230	0,61	0,25	18,67	79	
ужин							
	Пирожок печеный с рыбой консервированной	110	0	0	0	0	95

И. А. Банашева



Приложение № 8
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	ЧАЙ С САХАРОМ САД	180	0	0	0	0	457
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	1,02	3,78	5,1	56,4	43
	Итого за у ж и н	380	1,02	3,78	5,1	56,4	
Итого за день		1735	37,056	35,74	267,822	1579,002	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Каша Солнышко на молоке Сад	200	0	0	0	0	8
	Батон нарезной с сыром Сад	55	7,5	2,9	51,4	262	117
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ сад	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	435	10,35	5,31	65,76	353	
завтрак № 2							
	груша сад	50	0	0	0	0	
	мандарины сад	50	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	100					
о б е д							
	Сложный гарнир сад	150	1,922	3,975	8,804	90,807	441
	Суп крестьянский сад	200	0,968	0,648	5,28	36,832	37
	Хлеб ржаной САД	25	0	0	0	0	
	шницели рубленные сад	60	10,663	7,92	10,766	156,858	282
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ овз	20	0	0	0	0	2
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	Компот из сухофруктов сад	160	1,956	0,089	123,414	502,223	376
	Итого за о б е д	645	15,509	12,632	148,264	786,72	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	печенье сад	40	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ САД	180	0	0	0	0	457
	Итого за полдник	220					
у ж и н							
	перловка с мясом сад	200	4,82	8,71	30,66	220,35	171
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	ЧАЙ С САХАРОМ САД	180	0	0	0	0	457
	Итого за у ж и н	410	4,82	8,71	30,66	220,35	
Итого за день		1810	30,679	26,652	244,684	1360,07	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	КАКАО С МОЛОКОМ сад	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Каша пшенично-ячневая сад	200	6	6,86	28,54	199,8	233
	батон с маслом САД	40	0	0	0	0	
	Итого за завтрак	420	9,67	10,05	44,36	306,8	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый САД=	160	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	160					
о б е д							
	Хлеб ржаной САД	25	0	0	0	0	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ сад	190	1,194	3,42	4,386	53,2	104
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ овз	20	0	0	0	0	2
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	каша гречневая Сад	130	11,46	8,12	51,52	325	313
	КОМПОТ ИЗЮМИНКА САД	160	0,347	0,009	22,214	90,4	376
	СОУС ТОМАТНЫЙ сад	25	0,22	0,65	0,91	10,46	419
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ сад	60	10,663	7,92	10,766	156,858	282

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за о б е д	640	23,884	20,119	89,796	635,918	
полдник							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА сад	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	печенье сад	40	0	0	0	0	
	Итого за полдник	220	0,61	0,25	18,67	79	
уж и н							
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	ЧАЙ С САХАРОМ САД	180	0	0	0	0	457
	САЛАТ ЗЕЛЕНОВОГО ГОРОШКА САД	60	2,1	3,1	4,2	53,6	338
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ сад	140	11,2	17,2	1,52	105,88	311
	Итого за уж и н	410	13,3	20,3	5,72	159,48	
Итого за день		1850	47,464	50,719	158,546	1181,198	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	кофейный напиток САД	180	0	0	0	0	
	Батон нарезной сад	40	7,5	2,9	51,4	262	117
	КАША ПШЕННАЯ на сухом молоке	200	6	6,86	28,54	199,8	233
	Итого за завтрак	420	13,5	9,76	79,94	461,8	
завтрак № 2							
	мандарины	50	0	0	0	0	
	груша сад	50	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	100					
о б е д							
	Хлеб ржаной САД	25	0	0	0	0	
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ овз	20	0	0	0	0	2
	ПТИЦА (КУРИЦА) ОТВАРНАЯ сад	70	19,478	12,434	0	203,412	354
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	суп с рисом	190	1,908	2,121	12,92	78,47	80

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ сад	160	1,867	2,756	3,734	47,645	378
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Сад	150	2,05	4,24	9,39	96,86	441
	Итого за о б е д	645	25,303	21,551	26,044	426,387	
полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ овсяное САД	50	0	0	0	0	10
	ЧАЙ С САХАРОМ САД	180	0	0	0	0	457
	Итого за полдник	230					
ужин							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ сад	160	9,929	9,138	20,187	234,667	206
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	ЧАЙ С САХАРОМ САД	180	0	0	0	0	457
	Итого за у ж и н	370	9,929	9,138	20,187	234,667	
Итого за день		1765	48,732	40,449	126,171	1122,854	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	КАКАО С МОЛОКОМ сад	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" сад	200	6,46	8,12	25,64	201,6	232
	батон с маслом САД	40	0	0	0	0	
	Итого за завтрак	420	10,13	11,31	41,46	308,6	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый САД=	160	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	160					
о б е д							
	СОУС МОЛОЧНЫЙ сад	25	0,5	1,725	1,85	24,975	352
	Хлеб ржаной САД	25	0	0	0	0	
	Рассольник ленинградский Сад	190	3,056	6,871	19,684	90,957	33

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	РИС ОТВАРНОЙ сад	110	13,048	10,501	3,351	159,924	315
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ овз	20	0	0	0	0	2
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	КОМПОТ ассорти	160	0,125	0,125	19,103	78,08	372
	Оладьи из печени Сад	80	9,019	8,51	3,637	128	468
	Итого за о б е д	640	25,748	27,732	47,625	481,936	
полдник							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА сад	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	печенье сад	40	0	0	0	0	
	Итого за полдник	220	0,61	0,25	18,67	79	
уж и н							
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	БИГУС из кур Сад	200	21,5	21,6	5	300	329
	ЧАЙ С САХАРОМ САД	180	0	0	0	0	457
	Итого за уж и н	410	21,5	21,6	5	300	
Итого за день		1850	57,988	60,892	112,755	1169,536	
Неделя 1							
День 6							
завтрак							
	Итого за завтрак	0					
завтрак № 2							
	Итого за завтрак № 2	0					
о б е д							
	Итого за о б е д	0					
полдник							
	Итого за полдник	0					
уж и н							
	СУП МОЛОЧНЫЙ рисом Сад	250	5,9	5,4	17	142,2	101
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	ЧАЙ С САХАРОМ САД	180	0	0	0	0	457
	Итого за уж и н	460	5,9	5,4	17	142,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		460	5,9	5,4	17	142,2	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ сгущенным сад	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	батон с маслом САД	50	0	0	0	0	
	Каша Ассорти на сухом молоке сад	200	0	0	0	0	Из таблицы (с184)
Итого за завтрак		430	2,85	2,41	14,36	91	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый САД=	100	0	0	0	0	
Итого за завтрак № 2		100					
о б е д							
	Хлеб ржаной САД	25	0	0	0	0	
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ овз	20	0	0	0	0	2
	котлета рыбная Сад	60	7,094	2,507	5,114	71,334	255
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	Суп картофельный с сыром сад	190	6,688	8,968	44,688	286,52	154
	Компот из свежих плодов сад	160	0,143	0,107	24,96	101,867	342
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Сад	100	1,367	2,827	6,26	64,574	441
Итого за о б е д		585	15,292	14,409	81,022	524,295	
полдник							
	печенье сад	40	0	0	0	0	
	Кефир Сад	180	5,04	5,742	7,362	101,25	251
Итого за полдник		220	5,04	5,742	7,362	101,25	
у ж и н							
	каша гречневая с тушеным мясом сад	200	11,46	8,12	51,52	325	313
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	ЧАЙ С САХАРОМ САД	180	0	0	0	0	457

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за у ж и н	410	11,46	8,12	51,52	325	
Итого за день		1745	34,642	30,681	154,264	1041,545	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	КАКАО С МОЛОКОМ сад	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	каша пшеничная на молоке сад	200	5,46	6,2	25,82	181	230
	Батон с повидлом сад	45	1,883	2,948	21,66	120,75	2
Итого за завтрак		425	11,013	12,338	63,3	408,75	
завтрак № 2							
	мандарины сад	100	0	0	0	0	
Итого за завтрак № 2		100					
о б е д							
	Хлеб ржаной САД	25	0	0	0	0	
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ овз	20	0	0	0	0	2
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	Суп гороховый сад	190	15,558	16,249	49,058	405,08	81
	Каша рассыпчатая перловая сад	130	4,82	8,71	30,66	220,35	171
	гуляш из отварного мяса сад	90	15,42	12,41	3,96	189	277
	Компот из сухофруктов сад	160	1,956	0,089	123,414	502,223	376
Итого за о б е д		645	37,754	37,458	207,092	1316,653	
полдник							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА сад	200	0,678	0,278	20,745	87,778	417
	печенье сад	40	0	0	0	0	
Итого за полдник		240	0,678	0,278	20,745	87,778	
у ж и н							
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	БУЛОЧКА «ДОРОЖНАЯ» Сад	70	3,39	6,98	26,07	181	470

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Кулеш молочный Сад	250	5,72	5,06	18,84	143,8	140
	ЧАЙ С САХАРОМ САД	180	0	0	0	0	457
	Итого за у ж и н	530	9,11	12,04	44,91	324,8	
Итого за день		1940	58,555	62,114	336,047	2137,981	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	батон с маслом САД	50	0	0	0	0	
	Каша ячневая сад	200	6,46	8,12	25,64	201,6	94
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ сад	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	430	9,31	10,53	40	292,6	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый САД=	100	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	100					
о б е д							
	Хлеб ржаной САД	25	0	0	0	0	
	СОУС СМЕТАННЫЙ сад	30	0,28	0,99	1,17	14,82	372
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ овз	20	0	0	0	0	2
	КОМПОТ из плодов консервированных САД	160	0	0	0	0	486
	ПТИЦА (КУРИЦА) ОТВАРНАЯ сад	80	22,26	14,21	0	232,47	354
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	Суп картофельный Паутинка САД	190	5,1	3,489	8,892	88,67	29
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ сад	110	0,677	2,336	2,505	33,813	352
	Итого за о б е д	645	28,317	21,025	12,567	369,773	
полдник							
	Сушки Сад	40	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ САД	180	0	0	0	0	457

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	220					
ужин							
	Запеканка творожная сад	150	7,84	12,5	36,24	289	235
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	ЧАЙ С САХАРОМ САД	180	0	0	0	0	457
	Итого за ужин	360	7,84	12,5	36,24	289	
Итого за день		1755	45,467	44,055	88,807	951,373	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	КАКАО С МОЛОКОМ сад	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Батон нарезной с сыром Сад	40	5,455	2,11	37,382	190,546	117
	СУП МОЛОЧНЫЙ рисом Сад	200	4,72	4,32	13,6	113,76	101
	Итого за завтрак	420	13,845	9,62	66,802	411,306	
завтрак № 2							
	Апельсины сад	50	0	0	0	0	1
	мандарины сад	100	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	150					
обед							
	Хлеб ржаной САД	25	0	0	0	0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ сад	190	1,589	2,554	9,219	66,31	85
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	70	9,544	6,145	6,619	119,778	307
	СОУС СМЕТАННЫЙ сад	30	0,28	0,99	1,17	14,82	372
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ овз	20	0	0	0	0	2
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	каша гречневая Сад	130	11,46	8,12	51,52	325	313
	КОМПОТ ИЗЮМИНКА САД	160	0,347	0,009	22,214	90,4	376
	Итого за обед	655	23,22	17,818	90,742	616,308	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
полдник							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА сад	200	0,678	0,278	20,745	87,778	417
	ВАФЛИ сад	40	0	0	0	0	350
	Итого за полдник	240	0,678	0,278	20,745	87,778	
ужин							
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	Пудинг творожно-манный сад	150	7,84	12,5	36,24	289	235
	Соус сладкий сад	40	0	0	0	0	359
	ЧАЙ С САХАРОМ САД	180	0	0	0	0	457
	Итого за ужин	400	7,84	12,5	36,24	289	
Итого за день		1865	45,583	40,216	214,529	1404,392	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	КАША КУКУРУЗНАЯ сад	200	5,36	6,48	30,42	201,4	231
	батон с маслом САД	50	0	0	0	0	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ сад	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	430	8,21	8,89	44,78	292,4	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый САД=	100	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	100					
обед							
	КОМПОТ из кураги сад	160	0,125	0,125	19,103	78,08	372
	Хлеб ржаной САД	25	0	0	0	0	
	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ овз	20	0	0	0	0	2
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	Суфле из печени	160	27,656	11,25	30,437	333,539	311
	Суп свекольник со сметаной сад	180	28,491	20,938	39,543	460,8	57

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СОУС ТОМАТНЫЙ сад	25	0,22	0,65	0,91	10,46	419
	Итого за о б е д	600	56,492	32,963	89,993	882,879	
полдник							
	печенье сад	40	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ САД	180	0	0	0	0	457
	Итого за полдник	220					
у ж и н							
	хлеб пшеничный сад	30	0	0	0	0	1
	Рагу из овощей сад с курицей	200	1,79	9,24	11,17	135	137
	ЧАЙ С САХАРОМ САД	180	0	0	0	0	457
	Итого за у ж и н	410	1,79	9,24	11,17	135	
Итого за день		1760	66,492	51,093	145,943	1310,279	
Неделя 2							
День 6							
завтрак							
	Итого за завтрак	0					
завтрак № 2							
	Итого за завтрак № 2	0					
о б е д							
	Итого за о б е д	0					
полдник							
	Итого за полдник	0					
у ж и н							
	Итого за у ж и н	0					
Итого за день		0					
Среднее значение за период:		1544.584	39.88	37.335	155.548	1116.703	