

Утверждаю:



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад МАДОУ№1

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная	205	4,73	5,67	24,19	166,80	289/1
	Кофейный напиток с молоком	200	1,63	1,44	7,15	48,05	254/2
	Сыр	15	3,95	3,99		51,69	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	12	11	41	313	
10 ЧАСОВ							
	Фрукты	110					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	110					
ОБЕД							
	Икра свекольная	50	0,89	3,75	5,34	58,65	110/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,72	3,06	15,48	108,35	162/1
	Гуляш	70	16,22	8,70	1,30	148,27	152/2
	Картофельное пюре	150	5,43	4,73	41,11	228,70	206/2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,52		11,25	47,09	241/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	32	21	104	735	
ПОЛДНИК							
	Варенец	200	5,74	6,54	8,40	115,42	
	Пряник заварной	50	2,95	2,35	37,50	182,95	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	9	46	298	
УЖИН							
	Фрикадельки рыбные	70	6,56	1,12	4,27	53,43	367/1
	Капуста тушеная	130	1,94	4,51	9,88	87,85	200/2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Чай с сахаром	180			13,49	53,95	713/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	11	6	42	266	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1950	64	47	234	1613	

Утверждаю:



Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад МАДОУ№1

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	200	21,72	9,31	17,51	240,50	117/2
	Молоко сгущеное	15	1,07	0,75	8,28	44,13	
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	255/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	30	17	45	450	
10 ЧАСОВ							
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	
	Фрукты	150					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	350	1		20	85	
ОБЕД							
	Маринад овощной с томатом	50	0,35	3,00	2,57	38,70	601/1
	Суп из овощей с мясом, сметаной	200	5,89	6,56	9,16	119,15	35/2
	Печень по-строгановски	110	16,20	14,05	5,67	213,91	-
	Рис припущенный	130	2,44	1,98	25,56	129,76	516/1
	Напиток витаминный	200					ТТК/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	29	26	73	646	
ПОЛДНИК							
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00	
	Сдоба обыкновенная	60	4,50	3,12	30,66	168,82	280/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10	8	52	322	
УЖИН							
	Кукуруза отварная	60	1,32	0,24	6,72	34,32	331/0
	Тефтели из говядины в томатном соусе	100	7,92	7,25	8,25	129,92	472/1
	Макароньы отварные с овощами	135	4,99	7,01	29,10	199,39	195/2
	Чай с лимоном	200	0,06		15,20	61,04	714/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	525	17	15	74	495	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2330	87	66	264	1997	

Утверждаю:

Л. В. Кореве Т.И.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад МАДОУ№1

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Омлет с зеленым горошком	200	13,73	16,62	6,93	232,18	111/2
	Чай с молоком	200	1,36	1,50	16,20	83,78	261/2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	17	18	38	386	
10 ЧАСОВ							
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1		20	85	
ОБЕД							
	Овощи отварные	60	3,81	2,00	21,35	118,62	211/0
	Суп картофельный с клёцками	200	5,38	5,87	10,07	114,58	37/1
	Курица в соусе с томатом	70	35,40	36,92	4,33	491,15	179/1
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	6,79	7,01	38,99	246,15	189/0
	Отвар шиповника	200	0,61		8,69	37,22	744/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	57	53	113	1152	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	
	Ватрушка с творогом	60	9,53	3,23	26,98	175,14	289/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	15	8	35	277	
УЖИН							
	Рыба запечен.с картофелем по-русски	220	16,80	8,89	19,55	225,26	141/2
	Кисель плодово - ягодный	200	0,07	0,05	1,01	4,73	ТТК/3
	Фрукты	100	0,90		8,10	36,00	/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	550	20	9	43	336	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2170	110	88	250	2236	

Утверждаю:

А. В. Горьба Т.И.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад МАДОУ№1

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,39	5,73	16,56	139,30	44/2
	Какао с молоком	200	3,22	2,88	22,45	128,59	248/2
	Сыр	15	3,95	3,99		51,69	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	15	13	54	390	
10 ЧАСОВ							
	Фрукты	110					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	110					
ОБЕД							
	Маринад овощной со свеклой	50	0,41	3,00	2,96	40,50	894/6
	Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной	200	4,71	4,16	10,65	98,88	33/2
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	6,16	3,33	2,44	64,40	144/2
	Картофельное пюре	150	5,43	4,73	41,11	228,70	206/2
	Компот из изюма	200	0,55		26,97	110,09	643/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	20	16	102	628	
ПОЛДНИК							
	Йогурт питьевой	200	5,60	6,40	8,26	113,04	
	Пирожок печеный с капустой	60	5,18	4,58	27,45	171,64	797/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	11	11	36	285	
УЖИН							
	Кнели из говядины	70	11,27	4,47	3,67	99,93	159/2
	Капуста тушеная	130	1,94	4,51	9,88	87,85	200/2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	15	9	28	258	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1955	61	49	220	1561	

Утверждаю:



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад МАДОУ№1

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая с маслом	205	5,65	4,97	27,68	177,99	91/2
	Кофейный напиток с молоком	200	1,63	1,44	7,15	48,05	254/2
	Повидло	10	0,04		6,50	26,16	
	Хлеб пшеничный с железом	30	2,30	0,90	14,90	76,91	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	10	7	56	329	
10 ЧАСОВ							
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1		20	85	
ОБЕД							
	Горошек зелёный консервированный отварной	60	1,49	1,81	3,12	34,76	198/0
	Свекольник с мясом, со сметаной	200	4,69	4,87	9,88	102,16	34/2
	Голубцы ленивые в соусе	100	15,34	10,93	12,16	208,17	150/1
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,74	6,63	39,48	252,52	186/2
	Напиток витаминный	200					ТТК/3
	Хлеб пшеничный с железом	20	1,53	0,60	9,93	51,27	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	35	25	95	746	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,22	5,76	8,46	106,56	255/2
	Печенье	50	3,20	5,00	25,00	157,80	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8	11	33	264	
УЖИН							
	Сельдь с луком	30	3,54	2,70	0,82	41,73	117/1
	Картофель отварной	150	1,98	4,90	16,14	116,49	204/2
	Чай с лимоном	200	0,06		15,20	61,04	714/1
	Хлеб пшеничный с железом	30	2,30	0,90	14,90	76,91	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	8	9	47	296	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	2065	62	52	251	1721	

Утверждаю:



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад МАДОУ№1

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	200	3,76	4,55	13,86	111,36	43/1
	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,60	7,97	53,54	254/2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	8	6	37	235	
10 ЧАСОВ							
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1		20	85	
ОБЕД							
	Овощи отварные	60	3,81	2,00	21,35	118,62	211/0
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	200	4,36	4,02	5,46	75,49	145/1
	Тефтели рыбные	70	9,16	5,90	9,32	127,04	366/1
	Соус томатный с овощами	30	0,39	1,82	2,25	26,97	237/1
	Картофельное пюре	130	5,43	4,73	41,11	228,70	206/2
	Компот из изюма	200	0,55		26,97	110,09	643/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	28	19	136	831	
ПОЛДНИК							
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00	
	Пряник заварной	50	2,95	2,35	37,50	182,95	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8	7	59	336	
УЖИН							
	Сырники творожные, запеченные	180	28,23	10,04	34,90	342,89	130/1
	Чай с молоком	200	1,22	1,34	14,17	73,62	261/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	31	12	59	463	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2040	76	45	311	1951	

Утверждаю:

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Сад МАДОУ №1

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	5,12	6,86	21,51	168,22	93/1
	Чай с сахаром	200			13,49	53,95	713/1
	Сыр	15	3,95	3,99		51,69	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	11	11	50	344	
10 ЧАСОВ							
	Фрукты	110					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	110					
ОБЕД							
	Икра свекольная	50	0,89	3,75	5,34	58,65	110/1
	Суп картофельный с рыбой	200	6,65	3,56	12,06	106,89	41/2
	Биточки	70	8,93	6,36	8,33	126,28	466/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,65	3,45	29,66	168,27	519/1
	Отвар шиповника	200	0,61		8,69	37,22	744/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	26	18	94	642	
ПОЛДНИК							
	Варенец	200	5,74	6,54	8,40	115,42	
	Булочка "Дорожная"	50	3,94	5,88	29,16	185,28	275/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	12	38	301	
УЖИН							
	Рагу овощное	180	3,36	15,91	15,03	216,69	544/1
	Кисель плодово - ягодный	200	0,07	0,05	1,01	4,73	ТТК/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Чай с сахаром	200			13,49	53,95	713/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	600	5	16	39	322	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2130	52	58	221	1609	

Утверждаю:



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад МАДОУ№1

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	200	19,50	23,86	4,80	312,00	110/2
	Молоко кипяченое	200	5,22	5,76	8,46	106,56	255/2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	27	30	28	489	
10 ЧАСОВ							
	Фрукты	110					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	110					
ОБЕД							
	Горошек зелёный консервированный отварной	60	1,49	1,81	3,12	34,76	198/0
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,56	3,49	17,52	115,77	-
	Плов из отварной птицы	210	28,44	36,36	38,12	593,48	180/0
	Напиток витаминный	200					ТТК/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	38	42	89	888	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	728/1
	Булочка "Домашняя"	60	3,48	7,01	31,04	201,10	274/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	9	12	39	303	
УЖИН							
	Маринад овощной со свеклой	50	0,41	3,00	2,96	40,50	894/6
	Мясо отв тушеное с картофелем по домашнему	220	17,92	7,47	18,37	212,29	153/1
	Чай сладкий с лимоном	200	0,05		9,90	39,76	-
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	21	11	46	363	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2040	95	95	202	2043	

Утверждаю:

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад МАДОУ№1

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба" с маслом	205	5,34	6,71	28,30	194,92	84/2
	Чай с молоком	200	1,22	1,34	14,17	73,62	261/2
	Сыр	15	3,95	3,99		51,69	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	13	12	57	391	
10 ЧАСОВ							
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1		20	85	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, со сметаной	200	4,28	3,62	7,01	77,73	27/2
	Печень, тушеная в соусе сметанном с томатом	80	13,83	12,33	7,80	197,41	444/1
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,74	6,63	39,48	252,52	186/2
	Компот из кураги	200	2,15		39,07	164,93	239/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Кукуруза отварная	60	1,32	0,24	6,72	34,32	331/0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	35	24	130	871	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	200	5,60	6,40	8,26	113,04	728/1
	Оладьи с сахаром	60	4,01	4,36	27,45	165,05	286/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10	11	36	278	
УЖИН							
	Маринад овощной с томатом	50	0,61	5,00	4,38	64,91	601/1
	Рыба, запеченная в омлете	200	45,63	33,48	11,89	531,33	138/2
	Кисель плодово - ягодный	200	0,07	0,05	1,01	4,73	ТТК/3
	Фрукты	110					
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	590	49	39	32	671	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	2240	107	85	275	2296	

Утверждаю:

С. Г. Горюва

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад МАДОУ №1

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,26	6,60	31,81	207,72	98/1
	Какао с молоком	200	3,22	2,88	22,45	128,59	248/2
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный с железом	20	1,53	0,60	9,93	51,27	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	10	14	64	421	
10 ЧАСОВ							
	Фрукты	110					
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	110					
ОБЕД							
	Овощи отварные	60	2,28	3,00	12,81	87,35	211/0
	Суп крестьянский с крупой, мясом, со сметаной	200	5,41	5,11	8,47	101,44	42/2
	Котлеты или биточки рыбные	70	8,27	5,62	10,18	124,33	364/1
	Картофель, тушеный с луком	130	3,01	10,01	23,08	194,43	234/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,52		11,25	47,09	241/2
	Хлеб пшеничный с железом	20	1,53	0,60	9,93	51,27	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	24	25	96	703	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,22	5,76	8,46	106,56	255/2
	Печенье	50	3,20	5,00	25,00	157,80	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8	11	33	264	
УЖИН							
	Мясо, тушеное с капустой	220	17,95	13,33	9,93	231,45	446/1
	Чай с лимоном	200	0,06		13,68	54,93	714/1
	Хлеб пшеничный с железом	30	2,30	0,90	14,90	76,91	
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	20	14	39	363	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1970	63	64	232	1752	
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
		20890	777	648	2460	18778	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
		2089	78	65	246	1878	
Содержание БЖУ в % от калорийности							
			17	31	52		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Санкт-Петербург: Издательство "ПрофиКС", 2002
- 2 Пермь, 2004 г.
- 3 ТУ 0405-004-16262254-05