

Согласовано:

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Е.А.Широканова



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	6,66	22,7	214,2	1 013
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
	Итого за Завтрак	400	10,65	10,45	47,12	382,1	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	73,3	
Обед	Суп-пюре овощной	180	2,57	4,67	12,54	103,1	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943
	Биточек домашний @	70	11,49	8,18	1,1	128	1 308,03
	Соус томатный	10	0,06	0,67	0,58	5,6	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	3,75	32,82	189,3	516
	Компот из свежих плодов	180	0,03	0,03	4,3	17,8	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	615	24,48	18,92	74,88	578,2	
Полдник	Маффин творожный @, 60 гр.	60	8,22	8,94	9,54	148,9	806,44
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	920
	Итого за Полдник	260	14,02	15,34	18,94	268,9	
Итого за день		1 375	49,55	45,11	150,74	1302,5	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	8,06	8	28,52	176,1	235,05
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
	Итого за Завтрак	400	9,64	16,12	51,02	374,3	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9	928
	Итого за Завтрак 2	100	0,17	0,05	12,18	50,9	
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20	811
	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2,2	14,94	87,4	1 113
	Клецки	10	0,47	0,44	2,11	14,3	1 114
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины @	70	7,82	16,5	2,53	165,4	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5,16	42,14	246,7	998
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	24,86	106,8	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	660	25,13	27,26	105,6	746,8	
Полдник	Манник @	50	3,1	1,9	22,95	120	450,41
	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1	854
	Итого за Полдник	250	4,46	3	38,95	208,1	
Итого за день		1 410	39,4	46,43	207,75	1380,1	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,45	6,96	38,51	243,3	848
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	13,65	53,9	686
Итого за Завтрак		400	10,69	10,64	64,66	411,7	
Завтрак 2							
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,14	21,49	89,2	912
Итого за Завтрак 2		180	0,1	0,14	21,49	89,2	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	3,6	6,58	95,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные @	70	10,25	14,91	5,06	195,4	1 699,05
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	127,4	995
	Соус красный основной	10	0,07	0,51	0,75	7,9	901
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	15	1,28	0,5	7,28	38,9	1 148
	Итого за Обед	615	19,93	26,25	71,6	636,8	
Полдник							
	Сырник @ 60гр	60	6,6	6,39	11,95	135,6	1 066,1
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	920
Итого за Полдник		250	12,02	12,15	23,66	256,1	
Итого за день		1 445	42,74	49,18	181,41	1393,8	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	5,82	24,35	171	1 111
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
	Чай с молоком	180	1,23	0,99	14,4	79,2	854
Итого за Завтрак		400	11,63	10,6	53,3	364,2	
Завтрак 2							
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17	0,05	12,18	50,9	928
Итого за Завтрак 2		100	0,17	0,05	12,18	50,9	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	4,59	12,82	100,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Биточек домашний @	70	11,49	8,18	1,1	128	1 308,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	3,75	32,82	189,3	516
	Кисель витаминизированный	180	0,01		21,6	85,5	1 318
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		600	23,62	19,13	84,11	609,2	
Полдник							
	Булочка с посыпкой @ 75 гр.	75	5,93	7,05	41,63	192,8	450,29
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	920
Итого за Полдник		255	11,15	12,81	50,09	300,8	
Итого за день		1 355	46,57	42,59	199,68	1325,1	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,06	7,86	25,91	199,3	850
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1 259,01
		Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
		Какао с молоком	180	4,41	4,5	18,07	171	919
Итого за Завтрак			400	12,05	20,48	56,61	514,6	
Завтрак 2								
		Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	13,81	59,3	705
Итого за Завтрак 2			100	0,34	0,14	13,81	59,3	
Обед								
		Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2,04	12,64	76,5	1 050
		Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
		Гуляш из курицы @	70	12,7	4,53	2,52	178,7	1 024
		Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	127,4	995
		Напиток лимонный	180	0,03		3,5	22,1	699
		Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
		Хлеб ржаной.	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 147
Итого за Обед			600	22	13,55	53,52	510,9	
Полдник								
		Сырники @	60	4,2	3,6	9,15	90,4	1 066,01
		Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
		Чай с молоком	180	1,23	0,99	14,4	79,2	854
Итого за Полдник			250	5,63	4,59	26,8	182,1	
Итого за день			1 350	40,02	38,76	150,74	1266,9	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	6,99	28,61	218,3	883
		Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
		Сыр (порциями)	10	2,69	2,8		36,3	97
		Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак			400	10,66	10,66	50,98	386,7	
Завтрак 2								
		Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976
Итого за Завтрак 2			100	0,4	0,4	9,8	73,3	
Обед								
		Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	4,93	9,85	89,6	1 021
		Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
		Котлета куриная @	70	12,76	16,09	0,14	142,2	1 308
		Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	3,75	32,82	189,3	516
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928
		Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
		Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Обед			600	24,62	27,46	80,5	618,8	
Полдник								
		Блинчики @	50	1,91	2,38	4,44	51,4	1 330,2
		Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
		Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	920
Итого за Полдник			260	7,91	8,78	17,09	183,9	
Итого за день			1 360	43,59	47,3	158,37	1262,7	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	8,47	5,46	15,13	178,4	1 284
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1	1 110
Итого за Завтрак		400	12,75	16,19	39,82	402,8	
Завтрак 2	Компот из яблок и изюма	100	0,07	0,07	9,87	41	933
	Итого за Завтрак 2	100	0,07	0,07	9,87	41	
Обед	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1,96	16,26	93	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	7,81	40	943
	Тефтели мясные @	60	7,2	5,93		97,2	1 744
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5,16	42,14	246,7	998
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		615	26,09	16,08	105,02	673,9	
Полдник	Омлет с картофелем	70	0,72	1,05	1,02	16,4	892
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
	Итого за Полдник	260	1,57	1,38	20,27	99,8	
Итого за день		1 375	40,48	33,72	174,98	1217,5	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с	180	5,18	6,14	27,44	186,5	852
	документ подписан ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	180	4,41	4,5	18,07	171	919
	СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП	10	2,69	2,8		36,3	97
	Сертификат 29652026178127660661547455625433911011083524554	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак 2		400	13,78	14,31	58,01	472	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4	0,05	1,4	7,5	836
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2,95	5,17	13,38	112,1	1 018
	Фигурки рыбные @	70	10,25	14,91	5,06	195,4	1 699,05
	Соус красный основной	15	0,11	0,76	1,12	11,8	901
	Рис припущенный	130	3,12	3,47	32,11	191	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		660	20,67	25,9	90,72	703,7	
Полдник	Манник @	50	3,1	1,9	22,95	120	450,41
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	920
Итого за Полдник		250	8,9	8,3	32,35	240	
Итого за день		1 410	43,35	48,51	192,28	1484,7	
Итого за период		13 890	426,89	464,4	1761,88	13274,2	
Среднее значение за период		1 389	42,7	46,4	176,2	1327,4	

Составил Бичу Александр

Утвердил _____