

Согласовано

**МАДОУ
детский
сад 7**

А.В.

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							
	Какао питьевая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	7	22,7	180,2	1 013
	Джем сливовый	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
Итого за Завтрак		400	10,65	11	47,12	348,1	
Завтрак 2							
	Пюре картофельное	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3	
Обед							
	Суп куриный с овощами	180	2,57	5	12,54	103,1	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Салат из капусты рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4	827
	Салат овощной	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126
	Макаронные изделия отварные с соусом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Пюре из свежих овощей	180	0,03		4,3	17,8	390
	Пюре картофельное с обогашенным маслом сливочным	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб пшеничный	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		615	18,43	19	84,97	620,6	
Полдник							
	Вареники с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190,03
	Пюре картофельное	200	5,8	6	9,4	120	920
Итого за Полдник		250	10,55	11	24,81	244,7	
Итого за день		1 365	40,03	41	166,7	1286,7	

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	5,06	5	28,52	176,1	235,05
	Мясное сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с сахаром*	180			9,87	53,9	828
Итого за Завтрак		400	6,64	13	51,02	374,3	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3	
Обед							
	Мясное, тертое с сахаром	50	0,6	3	5,6	52	1 624,04
	Суп картофельный с клецками	180	1,92	2	14,94	87,4	1 113
	Клецки	10	0,47		2,11	14,3	1 114
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суп из мяса курицы	70	7,82	20	2,53	165,4	437,06
	Суп картофельный	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Суп из фруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Суп овощной 1-й обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		660	18,62	31	81,96	644,2	
Полдник							
	Мясоное	50	3,2	4	30,16	167,9	1 182
	Суп картофельный	200	1,36	1	16	88,1	854
Итого за Полдник		250	4,56	5	46,16	256	
Итого за день		1 410	30,16	49	192,95	1338,8	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6	27,44	186,5	852
	Сыр (голландский)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
Итого за Завтрак		400	12,07	13	52	381,1	
Завтрак 2							
	Сыр натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Котлета кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Образ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Картофель отварной	200	14,47	17	39,18	350,8	444,01
	Упамят. картофельизированный	180	0,01		6,84	16,7	1 318
	Мясо пшеничный (с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Упамят. отварной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		650	21,13	31	75,34	611,8	
Полдник							
	Полдник	60	1,25	1	1,62	19,3	1 066
	Полдник	10	0,04		6,5	25	1 142
	Полдник с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
Итого за Полдник		250	1,29	1	22,52	101,8	
Итого за день		1 400	34,49	45	161,06	1163,7	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 1

День: четверг

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	6	24,35	171	1 111
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
Итого за Завтрак		400	7,97	15	51,38	394,5	
Завтрак 2							
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9	928
Итого за Завтрак 2		100	0,17		12,18	50,9	
Обед							
	Суп овощной консервированный	50	1,55		3,25	20	811
	Суп картофельный с крупой, сметаной	180	1,83	5	12,44	98,4	1 058
	Мясной отварной (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Картофель отварной	200	17,93	9	19,3	245,1	1 071
	Картофель отварной	180	0,03		3,5	16,7	699
	Салат овощной с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Чай фруктовый	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		650	26,02	16	54,26	486,4	
Полдник							
	Компот с капустой	70	5,33	6	11,74	125	961
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Чай фруктовый	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Полдник		260	6,18	6	30,99	208,4	
Итого за день		1 410	40,34	37	148,81	1140,2	

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							
	Каши (пшеница, рис) жидкая молочная с маслом сливочным (сваренная)	180	6,45	7	38,51	243,3	848
	Сдоб. булочки (сваренные)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с лимоном	180	0,05		13,65	53,9	686
Итого за Завтрак		400	10,89	11	64,66	411,7	
Завтрак 2							
	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2	912
Итого за Завтрак 2		180	0,1		21,49	89,2	
Обед							
	Суп из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	95,4	124
	Пюре кур индейки (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточки рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	Пюре картофеля рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7	998
	Пюре картофельный основной	10	0,07	1	0,75	7,9	901
	Пюре из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8	705
	Пюре пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Пюре картофельный	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		615	24,52	19	103,65	725,9	
Полдник							
	Пюре картофельный манный	70	10,49	6	11,21	147,8	1 073
	Пюре картофельный	10	0,04		6,5	25	1 142
	Пюре картофельный	180	5,22	6	8,46	108	920
Итого за Полдник		260	15,75	12	26,17	280,8	
Итого за день		1 455	51,06	42	215,97	1507,6	

Рацион: Красносельский ЦОУ 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	6	24,35	171	1 111
	Чай с молоком	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
Итого за Завтрак		400	11,63	11	53,3	364,2	
Завтрак 2							
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9	928
Итого за Завтрак 2		100	0,17		12,18	50,9	
Обед							
	Паштет из ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	70	5,44	7	11,19	170,4	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Каша гречневая вареная с маслом	180	0,01		6,84	16,7	1 318
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		600	17,57	18	79,44	582,8	
Полдник							
	Пирожок домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769,12
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
Итого за Полдник		250	10,51	14	51,76	383,8	
Итого за день		1 350	39,88	43	196,68	1381,7	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: вторник

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	8	25,91	199,3	850
	Медово-сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
Итого за Завтрак		400	10,34	19	50,6	423,7	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5	1 050
	Мясной бульон (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Булочки из муки	70	12,7	5	2,52	178,7	1 024
	Салат овощной	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Пюре картофельное	180	0,03		3,5	16,7	699
	Пюре картофельный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Пюре картофельное	10	0,85		4,85	25,9	1 147
Итого за Обед		600	22	13	53,52	505,5	
Полдник							
	Пюре картофельное	60	1,25	1	1,62	19,3	1 066
	Пюре картофельное	10	0,04		6,5	25	1 142
	Пюре картофельное	180			9,87	53,9	828
Итого за Полдник		250	1,29	1	17,99	98,2	
Итого за день		1 350	33,97	33	135,92	1091,7	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 237 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3	883
	Чай сладкий	180			9,87	53,9	828
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	400	10,66	11	50,98	386,7	
Завтрак 2	Яблочный сок	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	73,3	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и помидорами	180	1,37	5	9,85	89,6	1 021
	Мясной суп отварной (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Хотлато Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4	1 054,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Пюре из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Салат фруктовый	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	600	22,75	20	91,55	647	
	Полдник	Пюре из сметаной	50	5,84	9	34,36	224,5
Чай ко кипяченое		200	5,8	6	9,4	120	920
Итого за Полдник		250	11,64	15	43,76	344,5	
Итого за день		1 350	45,45	46	196,09	1451,5	

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	15,13	178,4	1 284
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Сливки 10%	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Кобейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
Итого за Завтрак		400	12,75	16	39,82	402,8	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3	
Обед							
	Суп гороховый	180	5,55	2	16,26	102	1 049
	Хлеб из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Салат овощные с луком	70	10,58	7	7,35	167,4	907
	Суп томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126
	Каша гречневая вязкая	130	5,66	5	24,22	148	845,03
	Компот из яблок и изюма	180	0,12		17,76	73,7	933
	Суп картофельный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Суп картофельный	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		615	26,8	17	89,71	631,1	
Полдник							
	Чай зеленый натуральный	70	5,17	5	5,96	102,8	972
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Суп картофельный	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Полдник		260	6,02	5	25,21	186,2	
Итого за день		1 375	45,91	38	168,55	1284,4	

Рацион: Краснотуркменский 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							
	Молоко минеральная жидкая молочная с маслом сливочным	180	5,18	6	27,44	186,5	852
	Хлеб с маслом	180	5,09	6	18,07	171	919
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		400	14,46	16	58,01	472	
Завтрак 2							
	Сыростудельный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Курица консервированная	50	1,03	2	5,4	44,5	812
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,38	112,1	1 018
	Салатик рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	Суп с крупой основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Хлеб с маслом	130	3,12	5	32,11	191	512
	Салатик с сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Суп с крупой 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Сыростудельный	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		660	20,33	21	100,78	686,2	
Полдник							
	Молоко	50	3,2	4	30,16	167,9	1 182
	Хлеб с маслом	200	5,8	6	9,4	120	920
Итого за Полдник		250	9	10	39,56	287,9	
Итого за день		1 410	43,79	47	209,55	1515,1	
Итого за период		13 875	405,08	421	1792,28	13161,4	
Среднее значение за период		1 387,5	40,5	42,1	179,2	1316,1	

Составил

Бичу Александр

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524554

Владелец Абросимова Маргарита Борисовна

Действителен с 16.02.2026 по 16.02.2027