

Согласовано:

*заведующий
МДОУ детский сад
№ 1 Аренино М.Б.
01 марта 2016*



Утверждаю директор
"Азбука питания"
Е.А.Широканова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 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	160	4,81	6	20,18	190,4	1 013
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	828
Итого за Завтрак		350	10,05	10	42,96	349,3	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3	
Обед							
	Суп-пюре овощной	150	2,14	4	10,45	86	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Компот из свежих плодов	150	0,02		3,58	14,9	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		505	14,4	15	67,82	489,1	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190,03
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	9,1	10	22,46	214,7	
Итого за день		1 155	33,95	35	143,04	1126,4	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 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	160	7,16	7	25,35	156,5	235,05
	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 сахаром	150			8,23	44,9	828
Итого за Завтрак		350	8,74	15	46,21	345,7	
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	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9	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
	Гуляш из мяса свинины	50	5,59	12	1,81	118,2	437,06
	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		535	15,38	20	66,34	494	
Полдник	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	1 182
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Итого за Полдник		200	4,22	5	42,16	233,9
Итого за день		1 185	28,68	40	168,52	1137,9	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 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	160	4,6	5	24,39	165,8	852
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
Итого за Завтрак		350	11,04	11	46,94	347,1	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4	8,21	74,7	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	160	11,58	13	31,34	280,7	444,01
	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7	1 797
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		525	17,43	23	83,32	590,7	
Полдник							
	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1	1 066
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за Полдник		220	10,86	7	32,13	234	
Итого за день		1 195	39,33	41	173,59	1240,8	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 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	160	4,59	5	21,64	152	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	150	1,02	1	12	66	854
	Итого за Завтрак	350	7,19	14	46,27	362,3	
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	Кукуруза консервированная	30	0,62	1	3,24	26,7	812
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из птицы	160	14,34	7	15,44	196,1	1 071
	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед	525	20,64	14	45,55	411,3		
Полдник	Омлет с капустой	50	3,81	4	8,38	89,3	961
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Итого за Полдник	210	4,66	4	25,23	163,1	
Итого за день	1 185	32,66	32	129,23	987,6		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 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	160	5,73	6	34,23	216,2	848
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9	686
Итого за Завтрак		350	9,96	10	58,1	375,6	
Завтрак 2							
	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6	912
Итого за Завтрак 2		100	0,05		11,94	49,6	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7	998
	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9	901
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		505	19,33	16	84,15	585,7	
Полдник							
	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	8,01	105,6	1 073
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		210	12,04	11	16,4	206,5	
Итого за день		1 165	41,38	37	170,59	1217,4	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 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	160	4,59	5	21,64	152	1 111
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
Итого за Завтрак		350	10,85	10	48,19	332	
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							
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7	1 797
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		495	14,51	14	87,99	571,6	
Полдник							
	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769,12
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		220	9,64	13	50,35	365,8	
Итого за день		1 165	35,17	37	198,71	1320,3	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 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	160	5,38	7	23,03	177,1	850
	Масло 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	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
Итого за Завтрак		350	9,21	17	45,71	388,2	
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	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы	50	9,07	3	1,8	127,7	1 024
	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8	995
	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		495	17,1	11	44,99	405,7	
Полдник							
	Сырники	60	10,82	7	13,63	161,1	1 066
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Чай с сахаром_@	150			12	47,9	14 539,27
Итого за Полдник		220	10,86	7	32,13	234	
Итого за день		1 165	37,51	35	136,64	1092,2	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6	25,43	194,1	883
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	828
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		350	9,94	10	46,16	353,5	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	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 сметаной	150	1,14	4	8,21	74,7	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7	1 054,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		495	17,97	15	75,83	525,4	
Полдник							
	Ватрушка со сметаной	50	5,84	9	34,36	224,5	861
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	10,19	14	41,41	314,5	
Итого за день		1 145	38,5	39	173,2	1266,7	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	160	7,53	5	13,45	158,6	1 284
	Масло 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	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
Итого за Завтрак		350	11,36	15	36,13	369,7	
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-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Тефтели мясные с луком	50	7,56	6	5,25	119,6	907
	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126
	Каша гречневая вязкая	120	5,22	4	22,36	136,6	845,03
	Компот из яблок и изюма	150	0,1		14,8	61,4	933
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		515	21,21	15	73,99	508,9	
Полдник							
	Омлет натуральный	60	4,43	4	5,11	88,1	972
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Полдник		220	5,28	4	21,96	161,9	
Итого за день		1 185	38,19	34	145,89	1104,8	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 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 маслом сливочным	160	4,6	5	24,39	165,8	852
	Какао с молоком	150	3,68	4	15,06	142,5	919
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		350	12,47	13	51,95	422,8	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	1	3,24	26,7	812
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,15	93,4	1 018
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9	901
	Рис припущенный	110	2,64	4	27,17	161,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		530	15,67	16	82,08	547,2	
Полдник							
	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	1 182
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	7,55	9	37,21	257,9	
Итого за день		1 180	35,69	38	182,44	1296,9	
Итого за период		11 725	361,06	368	1621,85	11791	
Среднее значение за период		1 172,5	36,1	36,8	162,2	1179,1	

Составил Бичу Александр 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