

Университет
 Задача
 В. А. ...
 Свердловская обл. Муниципальное образование «Городской округ Екатеринбург»
 Администрация городского округа Екатеринбург
 № 14

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуральск ясли 1-3 г 167,77 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	130	4,67	4	23,26	157,7	883
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Итого за Завтрак	355	6,08	11	52,19	336,2	
Завтрак 2	Напиток Ягодка 200	100	0,06		7,42	30,6	930
Итого за Завтрак 2		100	0,06		7,42	30,6	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Плов со свиной	160	11,58	13	31,34	280,7	444,01
	Компот из изюма	150	0,35		7,6	79,5	932,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		520	20,18	17	72,55	568	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
Итого за Полдник		200	3,15	3	41,53	218,4	
Итого за день		1 175	29,47	31	173,69	1153,2	

(лист 2)

Рацион: Красноуральск ясли 1-3 г 167,77 руб Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130	2,38	3	14,45	92,3	1 153
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	355	5,87	6	33,99	226,1	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед	Огурцы свежие порционно (апрель-июнь)	30	0,24		3	16,5	836
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур @	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030,06
	Печень по-строгановски	60	8,06	6	3,13	99,6	1 076
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		540	15,9	17	73,85	535,8	
Полдник	Запеканка (сырники) из творога с морковью	60	7,29	5	7,55	133,8	769
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Чай ягодный	150	0,08		12	45,2	971
Итого за Полдник		220	7,57	6	20,89	189,9	
Итого за день		1 215	29,74	29	138,53	998,8	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	130	3,6	5	17,03	156	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
Итого за Завтрак		355	4,92	12	36,67	314,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с крупой с мясом кур @	150	1,1	1	8,94	52,9	1 665
	Котлета Домашняя @	50	6,67	6		142,3	661,04
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	2	28,39	156	516
	Напиток Ягодка 200	150	0,09		11,14	45,9	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		550	16,71	15	70,38	544,6	
Полдник	Печенье детское (конд изд)	50	7,43	10	52,25	407	1 141
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
Итого за Полдник		200	7,6	10	73,92	495,5	
Итого за день		1 205	29,23	37	192,17	1402,2	

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	120	8,87	8	10,22	176,2	972
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
Итого за Завтрак		350	13,06	11	31,48	324,8	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,07		9,92	40,3	925
	Итого за Завтрак 2		100	0,07		9,92	40,3
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами, Витаминный (апрель-июнь)	30	0,35	3	1,1	29,2	30
	Суп с вермишелью и мясом кур @	150	1,45	1	10,46	60,5	1 039,02
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	50	6,5	5	2,88	84,4	401
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995
	Компот из яблок и ягод	150	0,23		23,1	96,3	633,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		530	14,28	16	75,73	524,6	
Полдник	Бигус с мясным фаршем	60	5,48	5	3,08	82,3	1 739
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
Итого за Полдник		230	7,18	6	19,81	179	
Итого за день		1 210	34,59	33	136,94	1068,7	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	3,29	5	12,27	156	823
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Итого за Завтрак	360	4,7	8	48,42	323,7	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Маринад овощной	30	0,29	3	2,48	38,4	817
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур @	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021,05
	Запеканка картофельная с мясом.	140	11,12	16	30,88	282,2	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	530	17,85	26	82,6	620,4	
Полдник	Слойка с клубникой @	60	5,02	5	170,48	115,9	677,08
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
	Итого за Полдник	210	5,02	5	178,71	160,8	
Итого за день	1 200	27,97	39	319,53	1151,9		

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	130	5,92	7	20,59	133,7	235,05
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	355	9,41	10	40,13	267,5	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015,04
	Тефтели мясные с луком	50	7,56	5	5,25	119,6	907
	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4	1 032
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	530	18,22	12	71,52	526,3	
Полдник	Печенье детское (конд изд)	50	7,43	10	52,25	407	1 141
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
Итого за Полдник	200	11,78	14	58,25	486,5		
Итого за день	1 185	39,81	36	179,7	1327,3		

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	130	4,88	5	26,72	171,1	853
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Итого за Завтрак	360	6,2	8	53,79	303,7	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур @	150	1,24	4	6,06	63,2	124,06
	Жаркое по-домашнему	160	10,58	19	18,2	290,3	893,01
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед	530	15,76	28	63,01	559,1		
Полдник	Лапшевник с творогом	50	4,63	4	9,6	94,6	226
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Итого за Полдник	200	4,63	4	21,6	142,5	
Итого за день	1 190	26,59	40	149,6	1052,8		

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	130	5,97	7	27,9	176,1	848
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686
	Итого за Завтрак	355	9,52	10	51,63	309,9	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		12,81	60,3	
Обед	Икра овощная морковная (апрель-июнь)	30	0,28	2	4,33	23,9	814
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,51	4	11,11	115,3	181
	Запеканка картофельная с печенью @	160	13,06	8	28,25	258	910
	Соус сметанный	10	0,17	1	0,68	10,3	600
	Компот из яблок и ягод	150	0,23		23,1	96,3	633,02
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Итого за Обед	540	24,57	16	85,73	604	
Полдник	Бигус с мясным фаршем	60	5,48	5	3,08	82,3	1 739
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
	Итого за Полдник	225	6,76	5	17,69	166,1	
Итого за день	1 220	41,19	31	167,86	1140,3		

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	6,26	5	20,82	154,7	851
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Итого за Завтрак	355	8,94	13	45,49	341,5	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,07		9,92	40,3	925
	Итого за Завтрак 2	100	0,07		9,92	40,3	
Обед	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным, Летний (апрель-июнь)	30	0,42	3	2,84	42,1	16
	Свекольник со сметаной и мясом кур @	150	1,73	2	14,19	82	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	50	4,58	4	5,12	72,8	1 197
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995
	Напиток Ягодка 200	150	0,09		11,14	45,9	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	530	12,57	16	71,48	497	
	Полдник	Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5
Соус ягодный		20	0,01		2,54	10,4	984
Кисель из ягод		150	0,17		21,67	88,5	916
Итого за Полдник		240	5,08	4	34,88	204,4	
Итого за день	1 225	26,66	33	161,77	1083,2		

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 167,77 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	130	4,37	6	18,71	143,9	850
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152	1 110
	Итого за Завтрак	355	12,7	15	41,66	369,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства (апрель-июнь)	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с мясными фрикадельками @	150	1,29	2	9,87	59,3	89
	Тефтели из мяса птицы с рисом	50	8,48	7	6,86	127,4	1 085,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	2	28,39	156	516
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Компот из ягод	150	0,11		14,3	58,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед	550	18,73	17	81,33	549		
Полдник	Пряник (порц.)	50	1,9	1	12,8	80,4	1 192
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
	Итого за Полдник	200	1,9	1	21,03	125,3	
Итого за день	1 205	33,33	33	155,22	1091,6		
Итого за период	12 030	318,58	342	1775,01	11470		
Среднее значение за период	1 203	31,9	34,2	177,5	1147		

Составил _____ Субботина Елен

Утвердил _____