Утверждаю
Заведующий
Н. А. Ушин

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,11	5	30,42	206,2	883
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
Итого за Завтрак		400	7,78	13	61,09	404,5	
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	50	1,03	3	6,21	57,9	812
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1	16,29	97,5	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Плов со свининой	200	14,47	17	39,18	350,8	444,01
	Компот из изюма	180	0,41		9,12	95,4	932,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		640	24,46	22	87,11	693,4	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
Итого за Полдник		250	3,15	3	44,27	233,4	
Итого за день		1 390	35,45	38	199,89	1361,9	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,11	4	18,89	120,7	1 153
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
Итого за Завтрак		400	7,3	7	40,15	269,3	
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)	50	0,4		5	27,5	836
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур @	180	1,9	5	13,51	107	1 030,06
	Печень по-строгановски	70	9,4	7	3,65	116,2	1 076
	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	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		650	18,21	20	85,89	624,4	
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	180	0,09		14,4	54,2	971
Итого за Полдник		250	7,58	6	23,29	198,9	
Итого за день		1 400	33,49	33	159,13	1139,6	

(лист 3)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,98	8	23,58	216	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		405	6,3	15	43,22	374,6	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Суп картофельный с крупой с мясом кур @	180	1,31	2	10,73	63,4	1 665
	Котлета Домашняя_@	70	9,33	8		199,3	661,04
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,61	3	33,55	184,4	516
	Напиток Ягодка 200	180	0,11		13,36	55	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		670	20,7	22	81,03	669	
Полдник							
	Печенье детское (конд изд)	50	7,43	10	52,25	407	1 141
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
Итого за Полдник		250	7,66	10	81,14	525,1	
Итого за день		1 425	34,66	47	216,59	1616,2	

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	165	12,2	11	14,05	242,3	972
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
Итого за Завтрак		400	17,09	15	37,23	390,5	
Завтрак 2							
	Напиток апельсиновый	100	1,55		9,23	44,3	
Итого за Завтрак 2		100	1,55		9,23	44,3	
Обед							
	Икра овощная свекольная (апрель-июнь)	50	0,69	4	4,62	55,6	520
	Суп с вермишелью и мясом кур @	180	1,74	2	12,55	72,6	1 039,02
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	70	9,1	7	4,03	118,1	401
	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182	995
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	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		650	18	21	90,73	644	
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_@	180			9,87	53,9	828
Итого за Полдник		260	7,18	6	21,45	188	
Итого за день		1 410	43,82	42	158,64	1266,8	

(лист 5)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	165	4,18	7	15,57	198	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		395	5,59	10	51,72	365,7	
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	50	0,48	5	4,14	64	817
	Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом кур @	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021,05
	Запеканка картофельная с мясом.	180	14,3	20	39,7	362,9	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	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		650	21,78	33	99,01	762,5	
Полдник							
	Слойка с клубникой ®	60	5,02	5	170,48	115,9	677,08
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
Итого за Полдник		260	5,02	5	181,45	175,8	
Итого за день		1 405	32,79	48	341,98	1351	

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	170	7,74	9	26,93	174,8	235,05
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
Итого за Завтрак		400	11,93	12	48,19	323,4	
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	50	1,55		3,25	20	811
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	180	4	4	11,34	113,8	1 015,04
	Тефтели мясные с луком	70	10,58	7	7,35	167,4	907
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	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		650	23,09	16	83,79	638,8	
Полдник							
	Печенье детское (конд изд)	50	7,43	10	52,25	407	1 141
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
Итого за Полдник		250	13,23	15	60,25	513	
Итого за день		1 400	48,65	43	202,03	1522,2	

(лист 7)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	165	6,2	6	33,91	217,2	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		395	7,52	9	60,98	349,8	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур_@	180	1,49	4	7,28	75,9	124,06
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9	893,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	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		650	18,95	36	73,9	679	
Полдник							
	Лапшевник с творогом	70	6,48	6	13,44	132,4	226
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
Итого за Полдник		250	6,48	6	27,84	189,9	
Итого за день		1 395	32,95	51	173,92	1266,2	

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	170	7,81	9	36,49	230,3	848
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за Завтрак		400	12,06	12	61,94	378,9	
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)	50	0,46	3	7,22	39,8	814
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	180	9,01	5	13,33	138,4	181
	Запеканка картофельная с печенью @	180	14,69	9	31,78	290,3	910
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	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		650	28,1	20	99,66	704,8	
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 @	200			10,97	59,9	828
Итого за Полдник		275	6,76	5	20,43	181,1	
Итого за день		1 425	47,26	37	194,84	1325,1	

(лист 9)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	8,18	7	27,23	202,3	851
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
Итого за Завтрак		400	11,12	16	53,64	408,9	
Завтрак 2							
	Напиток апельсиновый	100	1,55		9,23	44,3	
Итого за Завтрак 2		100	1,55		9,23	44,3	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным, Летний (апрель-июнь)	50	0,7	5	4,74	70,1	16
	Свекольник со сметаной и мясом кур @	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	70	6,41	5	7,17	101,9	1 197
	Пюре картофельное	130	2,87	7	23,55	182	995
	Напиток Ягодка 200	180	0,11		13,36	55	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		650	15,48	20	85,31	609,6	
Полдник							
	Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916
Итого за Полдник		270	5,11	4	39,21	222,1	
Итого за день		1 420	33,26	40	187,39	1284,9	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	170	5,72	7	24,47	188,2	850
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152	1 110
Итого за Завтрак		400	14,75	16	49,14	428,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье (апрель-июнь)	50	0,63	3	9,19	66,9	992
	Суп картофельный с мясными фрикадельками @	180	1,55	2	11,84	71,2	89
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4	1 085,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,61	3	33,55	184,4	516
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Компот из ягод	180	0,14		17,15	70,6	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		680	24,38	20	105,6	715	
Полдник							
	Пряник (порц.)	50	1,9	1	12,8	80,4	1 192
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
Итого за Полдник		250	1,9	1	23,77	140,3	
Итого за день		1 430	41,03	37	189,71	1331,7	
Итого за период		14 100	383,36	416	2024,12	13465,6	
Среднее значение за период		1 410	38,3	41,6	202,4	1346,6	

Составил _____ Субботина Елен Утвердил _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658526

Владелец Клейн Наталия Александровна

Действителен С 03.01.2025 по 03.01.2026