

Зав. ОН ДОУ, 23
С. Селецкий

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"
О.Ю.Козырева

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,11	4	18,89	120,7	1 153
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Итого за Завтрак	400	4,78	13	42,21	338,5	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Гуляш из мяса свинины @	70	7,82	20	2,53	165,4	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7	998
	Компот из изюма	180	0,41		9,12	95,4	932,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	645	25,89	35	93,69	762,8	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,83	3	40,28	197,6	938
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Итого за Полдник	260	3,83	3	51,25	257,5	
Итого за день		1 405	34,9	51	196,95	1405,8	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенинная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,11	7	27,02	206,2	883
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
Итого за Завтрак		400	7,69	16	46,15	404,1	
Завтрак 2							
	Напиток Ягодка	100	0,11		13,36	55	930,1
Итого за Завтрак 2		100	0,11		13,36	55	
Обед							
	Икра овощная свекольная (ноябрь-декабрь)	50	0,69	4	4,62	55,6	520
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур @	180	1,9	5	13,51	107	1 030,06
	Печень по-строгановски	70	8,82	9	1,82	126	1 076
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед		660	19,35	24	93,92	643,3
Полдник							
	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769,12
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
Итого за Полдник		270	5,39	8	59,3	336	
Итого за день		1 430	32,54	48	212,73	1438,4	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 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	180	5,16	6	24,35	171	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	405	6,48	14	42,12	345,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед	Кукуруза отварная	50	5,67	3	8	67,4	604
	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	5,5	4	32,82	189,3	516
	Напиток Ягодка	180	0,19		24,05	99	930,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		670	26,26	20	103,39	745,2	
Полдник	Булочка сахарная	70	5,28	6	42,99	173,7	775,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Полдник	270	5,28	6	58,99	237,5	
Итого за день		1 445	38,02	40	215,7	1397,6	

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	170	12,56	11	14,47	249,7	972
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Итого за Завтрак	400	16,75	14	35,94	398,4	
Завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,05		13,2	53,8	701
Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,96	46,8	818
	Суп с вермишелью и мясом кур @	180	1,74	2	12,55	72,6	1 039,02
	Суфле Рыбка (минтай)	70	7,12	7	6,9	154,2	1 197
	Рис припущенный	130	3,12	5	32,11	191	512
	Компот из яблок и ягод	180	0,03		3,31	13,8	1 802
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	660	17,7	19	92,79	614,2	
Полдник	Пряник (порц.)	50	1,9	1	12,8	80,4	1 192
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	Итого за Полдник	250	2,13	1	41,69	198,5	
Итого за день		1 410	36,63	34	183,62	1264,9	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 1

День: пятница

Рацион: Краснотуринск ДО 3-7 л 210,30 руб		Педеля: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	165	5,94	7	27,72	198	823
	Бутерброд с маслом и повидлом	35	1,42	7	14,8	125,6	815
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Итого за Завтрак	400	7,45	14	57,68	403,4	
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	3	4,14	64	817
	Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом кур @	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021,05
	Плов с мясом птицы @	180	11,32	11	34,86	278,5	1 020
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	640	19,95	21	109,31	700,3	
Полдник	Маффин ванильный @	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Полдник	260	6,21	6	60,16	323,3	
Итого за день		1 400	34,01	41	236,95	1474	

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 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	180	5,06	5	28,52	176,1	235,05
		Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
		Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Завтрак			405	6,38	13	51,32	354,9	
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 отварной	50	1,49	3	19,79	41,7	819,02
		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	0,1		21,49	89,2	912
		Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
		Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед			650	23,51	20	108,43	668,9	
Полдник								
		Печенье детское @	50	3,75	5	28,33	203,5	1 141,09
		Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
Итого за Полдник			250	9,55	10	36,33	309,5	
Итого за день			1 405	39,78	43	209,89	1397,6	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	170	4,89	6	25,91	176,1	852
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6	815
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Завтрак	400	6,11	12	54,59	347,5	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	50	0,61	5	6,45	73,9	14 612,26
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур_@	200	1,65	5	8,08	84,3	124,06
	Жаркое по-домашнему	210	13,89	13	23,88	273	893,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	710	21,31	25	95,73	668,7	
Полдник	Вафли	50	2	15	31,25	271	1 494,1
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Итого за Полдник	250	2	15	42,43	331	
Итого за день		1 460	29,42	52	203,95	1416,2	

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 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	170	6,09	7	36,37	229,7	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	10,34	10	61,82	378,3	
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед	Икра овощная морковная (ноябрь-декабрь)	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 мясом.	180	14,3	20	39,7	362,9	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Компот из яблок и ягод	180	0,03		3,31	13,8	1 802
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	660	28,95	32	97,87	711,3	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	6,65	7	21,57	174,6	1 190,03
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916
Итого за Полдник		250	6,85	7	47,57	280,8	
Итого за день		1 410	46,54	49	217,06	1417,4	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,11	6	21,44	170,2	1 013
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Итого за Завтрак	400	8,05	16	45,6	396,3	
Завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,05		13,2	53,8	701
Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8	
Обед	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка (ноябрь-декабрь)	50	0,91	5	14,88	104	1 154,01
	Свекольник со сметаной и мясом кур @	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	70	7,12	7	6,9	154,2	1 197
	Картофель отварной	130	0,39	1	3,16	194,8	518
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	680	15,65	17	99,29	788,9	
Полдник	Лапшевник с творогом	70	5,51	6	13,44	118,4	1 809
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Итого за Полдник	290	5,52	6	31,98	192,6	
Итого за день		1 470	29,27	39	190,07	1431,6	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 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	170	5,72	7	24,47	188,2	850
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
	Итого за Завтрак	430	17,63	16	61,87	432	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед	Икра кабачковая пром.производства (ноябрь-декабрь)	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	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	5,5	4	32,82	189,3	516
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Компот из ягод	180	0,14		15,36	63,4	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		680	24,89	26	107,72	704,8	
Полдник	Булочка ванильная	50	4,24	4	28,75	171,3	767
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Полдник		250	4,24	4	44,75	235,1	
Итого за день		1 460	46,76	46	225,54	1440,9	
Итого за период		14 295	367,87	443	2092,46	14084,4	
Среднее значение за период		1 429,5	36,8	44,3	209,2	1408,4	

Составил _____ Субботина Елен

Утвердил _____