

## Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Сад

УТВЕРЖДАЮ

В.А. Свиридова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 1</b>							
Завтрак	Каша молочная с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	7,9	8,2	29,4	223,5	101
	Бутерброд с сыром	10/12/25	4,7	12,0	12,4	177,2	3
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,0	43,9	410/411
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		447	12,6	20,1	52,7	444,6	
Завтрак2	Сок	150	0,0	0,0	0,0	0,0	418
	Яблоки	114	0,5	0,5	12,7	61,1	386
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		264	0,5	0,5	12,7	61,1	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,7	3,6	18,3	116,8	86
	Биточки из говядины	75	14,1	13,5	5,4	199,5	299
	Капуста тушеная	140	3,8	5,2	15,1	124,9	354
	Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	13,0	51,9	394
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	1
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	1
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		681	24,8	22,9	78,6	620,6	
Полдник	Кефир	180	5,2	5,8	7,2	106,2	420
	Печенье	15	1,3	1,7	10,5	62,1	
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		195	6,5	7,5	17,7	168,3	
Ужин	Котлета рыбная	80	13,3	6,9	2,7	148,4	271
	Картофель отварной	120	2,4	3,0	19,6	114,8	336
	Кофейный напиток	200	2,9	2,5	15,8	97,9	414
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		420	19,9	12,6	46,1	399,1	
<b>Итого за 1 день:</b>			64,3	63,6	207,8	1693,8	

## Меню приготавливаемых блюд

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Сад

Руководитель



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 2</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	83	19,9	20,5	2,5	274,1	229
	Салат из горошка зеленого консервированного	45	1,9	2,1	4,4	44,4	10
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,0	43,9	410/411
	Бутерброд с маслом	30	1,9	8,4	12,4	133,6	1
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	1
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		388	25,8	31,4	42,3	553,0	
Завтрак2	Напиток из груши дички	150	0,0	0,0	0,0	0,0	418
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		150	0,0	0,0	0,0	0,0	
Обед	Борщ со сметаной	200	2,7	7,3	13,6	131,6	63
	Жаркое по-домашнему	200	18,3	13,3	24,0	289,9	292
	Помидоры соленые	45	0,5	0,1	1,6	9,0	
	Кисель из кураги	200	0,8	0,1	34,6	142,8	398
	Хлеб пшеничный 40	40	3,0	0,3	19,7	94,0	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	1
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		721	27,2	21,3	105,5	724,3	
Полдник	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	420
	Булочка домашняя	80	13,6	10,7	50,4	352,0	436/452
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		260	18,8	15,2	57,9	449,2	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	130	16,1	10,4	15,0	222,0	252
	Какао с молоком	200	4,6	3,9	17,3	124,4	416
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	511
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		340	21,5	14,4	37,3	369,9	
<b>Итого за 2 день:</b>			93,3	82,4	243,0	2096,4	



## Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Сад

Руководитель \_\_\_\_\_



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 3							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	177	7,9	7,4	28,2	212,2	
	Кукуруза консервированная	50	0,0	0,0	0,0	0,0	12
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,9	410/411
	Бутерброд с маслом	30	1,9	8,4	12,4	133,6	1
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		457	9,8	15,9	50,6	385,7	
Завтрак2	Сок	150	0,0	0,0	0,0	0,0	418
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		250	0,9	0,2	8,1	43,0	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	13,9	11,2	18,5	230,6	12
	Ёжики в томатном соусе	90	17,4	16,7	7,9	251,9	
	Пюре картофельное	140	2,9	3,3	20,3	122,9	399
	Огурцы соленые	45	0,4	0,1	0,8	5,8	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	16,9	71,4	390
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	1
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	1
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		741	39,0	32,0	91,2	810,2	
Полдник	напиток "Снежок"	180	4,9	4,5	19,4	142,2	420
	Хлеб пшеничный с джемом	55	2,4	0,3	28,4	123,5	2
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		235	7,2	4,8	47,8	265,7	
Ужин	Каша ячневая молочная	200	7,3	6,9	29,3	209,7	182
	Кофейный напиток	200	2,9	2,5	15,8	97,9	414
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	511
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		410	11,0	9,5	50,0	331,1	
<b>Итого за 3 день:</b>			67,9	62,4	247,7	1835,7	

## Меню приготавливаемых блюд

Приложение № В  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Сад

Руководитель

В.А.Свиридова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 4							
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,9	6,8	25,0	185,4	101
	Бутерброд с сыром	10/9/20	3,9	11,4	9,9	158,2	3
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,9	410/411
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		439	9,8	18,1	44,9	383,5	
Завтрак2	Напиток из груши дички	150	0,0	0,0	0,0	0,0	418
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		150	0,0	0,0	0,0	0,0	
Обед	Борщ вегетарианский (мелконашинкованный)	200	3,5	7,0	17,5	148,4	65
	Котлеты рубленные из птицы	85	17,3	19,3	5,2	262,8	322
	Икра овощная	120	2,4	3,2	13,5	92,7	55
	Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	13,0	51,9	394
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		691	28,7	30,2	84,0	721,3	
Полдник	Кефир	180	5,2	5,8	7,2	106,2	420
	Булочка "Веснушка"	63	8,6	4,2	46,5	257,8	456
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		243	13,8	10,0	53,7	364,0	
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	130	19,2	14,1	20,4	289,1	249
	Какао с молоком	200	3,3	2,7	14,9	98,5	416
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		350	24,0	17,0	45,2	434,6	
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>76,2</b>	<b>75,2</b>	<b>227,8</b>	<b>1903,5</b>	



## Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Сад

Руководитель

В.А. Свиридова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День: 5								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,8	7,7	26,6	203,8	100	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,0	43,9	410/411	
	Бутерброд с маслом	30	1,6	8,4	9,9	121,8	1	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		430	8,4	16,1	47,5	369,5		
Завтрак2	Сок	150	0,0	0,0	0,0	0,0	418	
	Бананы	120	3,0	1,0	42,0	192,0		
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		270	3,0	1,0	42,0	192,0		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,7	5,3	13,0	107,1	87	
	Запеканка картофельная с печенью	165	11,8	6,0	25,3	203,1	308	
	Салат из квашеной капусты	60	1,3	3,1	5,4	56,7	21	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	16,9	71,4	390	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	1	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	1	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		691	19,3	15,1	87,4	565,7		
Полдник	Варенец	180	158,4	5,2	7,3	94,3	420	
	Пряники	40	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		220	158,4	5,2	7,3	94,3		
Ужин	Икра кабачковая(консерв.)	57	1,1	5,3	4,6	71,4	57	
	Каша пшеничная	130	5,2	3,5	23,0	144,0	179	
	Кофейный напиток	200	2,9	2,5	15,8	97,9	414	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0		
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		407	10,8	11,5	53,3	360,3		
<b>Итого за 5 день:</b>			199,8	48,8	237,5	1581,9		

## Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Сад

Руководитель



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Жиры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 6</b>							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,7	6,2	26,0	188,0	101
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,9	410/411
	Бутерброд с маслом	30	1,9	8,4	12,4	133,6	1
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		430	8,7	14,7	48,4	361,5	
Завтрак2	Сок	150	0,0	0,0	0,0	0,0	418
	Яблоки	114	0,5	0,5	12,7	61,1	386
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		264	0,5	0,5	12,7	61,1	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	3,5	4,7	15,0	116,9	
	Котлеты рубленные	80	16,1	16,3	8,1	243,2	299
	Икра овощная	120	2,4	3,2	13,5	92,7	55
	Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	13,0	51,9	394
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	1
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	1
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		716	26,2	24,8	76,3	632,1	
Полдник	Кефир	180	5,2	5,8	7,2	106,2	420
	Печенье	15	1,3	1,7	10,5	62,1	
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		195	6,5	7,5	17,7	168,3	
Ужин	Шницель рыбный натуральный	89	19,6	9,4	1,9	170,5	274
	Картофель отварной	120	2,4	3,0	19,6	114,8	336
	Какао с молоком	200	3,3	2,7	14,9	98,5	416
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		429	26,8	15,3	46,3	430,8	
<b>Итого за 6 день:</b>			68,6	62,7	201,4	1653,8	



## Менюготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Сад

Руководитель \_\_\_\_\_



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 7</b>							
Завтрак	Яйца вареные	20	6,3	5,8	0,3	78,5	227
	Каша пшенная	130	4,6	3,8	26,6	159,2	179
	Кукуруза консервированная	50	0,0	0,0	0,0	0,0	12
	Бутерброд с сыром	10/9/20	3,9	11,4	9,9	158,2	3
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,0	43,9	410/411
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		439	14,9	20,9	47,9	439,8	
Завтрак2	Напиток из груши дички	150	0,0	0,0	0,0	0,0	418
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		150	0,0	0,0	0,0	0,0	
Обед	Борщ со сметаной	200	2,7	7,3	13,6	131,6	63
	Жаркое по-домашнему	200	18,3	13,3	24,0	289,9	292
	Помидоры соленые	45	0,5	0,1	1,6	9,0	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	16,9	71,4	390
	Хлеб пшеничный 40	40	3,0	0,3	19,7	94,0	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	1
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		721	26,7	21,5	87,7	652,9	
Полдник	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	401
	Пирожки с повидлом или Джемом	90	6,4	5,1	49,1	264,9	692
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		270	11,6	9,6	56,7	362,1	
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	130	19,2	14,1	20,4	289,1	249
	Кофейный напиток	200	2,9	2,5	15,8	97,9	414
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		350	23,6	16,7	46,0	434,0	
<b>Итого за 7 день:</b>			76,7	68,7	238,3	1888,8	

## Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Сад

Руководитель



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День: 8								
Завтрак	Суп молочный манный	250	7,0	6,5	20,6	170,4	99	
	Бутерброд с маслом	30	1,6	8,4	9,9	121,8	1	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	11,0	43,9	410/411	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		480	8,6	14,9	41,5	336,1		
Завтрак2	Сок	150	0,0	0,0	0,0	0,0	418	
	Бананы	120	3,0	1,0	42,0	192,0		
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		270	3,0	1,0	42,0	192,0		
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	3,5	3,0	25,3	142,7	88	
	Запеканка картофельная с печенью	165	11,8	6,0	25,3	203,1	308	
	Салат из квашеной капусты	60	1,3	3,1	5,4	56,7	21	
	Кисель фруктовый	200	0,1	0,0	30,6	120,1		
	Хлеб пшеничный 30	30	2,3	0,2	14,8	70,5	1	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0		
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		761	22,3	12,8	121,4	688,1		
Полдник	напиток " Снежок"	180	4,9	4,5	19,4	142,2	420	
	Хлеб пшеничный с джемом	55	2,4	0,3	28,4	123,5	2	
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		235	7,2	4,8	47,8	265,7		
Ужин	Рагу овощное	180	3,9	10,5	23,2	204,9	362	
	Кофейный напиток	200	2,9	2,5	15,8	97,9	414	
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	511	
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		390	7,6	13,1	43,9	326,3		
<b>Итого за 8 день:</b>			48,6	46,7	296,7	1808,2		



## Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Сад

Руководитель \_\_\_\_\_

В.А. Свиридова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Калории		
День: 9								
Завтрак	Омлет натуральный	83	19,9	20,5	2,5	274,1	229	
	Икра кабачковая(консерв.)	57	1,1	5,3	4,6	71,4	57	
	Бутерброд с маслом	30	1,6	8,4	9,9	121,8	1	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,9	410/411	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		370	22,7	34,2	27,0	507,2		
Завтрак2	Напиток из груши дички	150	0,0	0,0	0,0	0,0	418	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		150	0,0	0,0	0,0	0,0		
Обед	Борщ со сметаной	200	2,7	7,3	13,6	131,6	63	
	Плов из птицы	180	21,5	22,1	32,3	414,7		
	Огурцы соленые	45	0,4	0,1	0,8	5,8		
	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	31,5	129,9		
	Хлеб пшеничный 40	40	3,0	0,3	19,7	94,0		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	1	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		701	29,8	30,3	109,8	833,0		
Полдник	Кефир	180	5,2	5,8	7,2	106,2	420	
	Булочка "Веснушка"	63	8,6	4,2	46,5	257,8	456	
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		243	13,8	10,0	53,7	364,0		
Ужин	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,7	6,2	26,0	188,0	101	
	Кофейный напиток	200	2,9	2,5	15,8	97,9	414	
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	511	
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		410	10,4	8,8	46,7	309,4		
<b>Итого за 9 день:</b>			76,6	83,3	237,2	2013,7		

## Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8  
№ СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Сад

Руководитель

Б.А. Свиридова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День: 10								
Завтрак	Каша пшеничная	130	5,2	3,5	23,0	144,0	179	
	Салат из горошка зеленого консервированного	45	1,9	2,1	4,4	44,4	10	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,0	39,9	410/411	
	Бутерброд с сыром	10/9/20	3,9	11,4	9,9	158,2	3	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		414	11,1	17,0	47,3	386,6		
Завтрак2	Сок	150	0,0	0,0	0,0	0,0	418	
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,0		
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		250	0,9	0,2	8,1	43,0		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,7	5,3	13,0	107,1	87	
	Тефтели рыбные	100	17,8	6,0	10,1	165,3		
	Пюре картофельное	140	2,9	3,3	20,3	122,9	399	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	16,9	71,4	390	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,0	0,3	19,7	94,0		
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	1	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		716	27,6	15,5	91,9	617,7		
Полдник	Варенец	180	158,4	5,2	7,3	94,3	420	
	Печенье	15	1,3	1,7	10,5	62,1		
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		195	159,7	6,9	17,8	156,4		
Ужин	Лапшевник с творогом	250/10	22,5	21,6	57,2	516,4		
	Какао с молоком	200	3,3	2,7	14,9	98,5	416	
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	511	
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		470	26,5	24,4	77,0	638,4		
<b>Итого за 10 день:</b>			225,7	63,9	242,1	1842,1		
<b>Итого за весь период:</b>			998,0	657,8	2379,6	18317,8		
<b>Среднее значение за период:</b>			99,8	65,8	238,0	1831,8		
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</b>			5,4	3,6	13,0			