

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 6
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Ясли

Руководитель

В.А. Свиридова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	вода		
День: 1								
Завтрак	Каша жидкая манная	150	5,8	5,9	28,4	191,2	99	
	Бутерброд с маслом	15	0,8	4,2	5,0	60,9	1	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	39,9	410/411	
Общий выход всех блюд на Завтрак		345	6,6	10,1	43,3	292,0		
Завтрак2	Сок	100	0,0	0,0	0,0	0,0	418	
	Яблоки	130	0,6	0,6	14,7	70,5	386	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		230	0,6	0,6	14,7	70,5		
Обед	Суп картофельный с клецками	150	5,5	8,2	27,1	203,6	91	
	Биточки из говядины	60	14,4	13,0	4,2	190,9	299	
	Каша гречневая	110	3,4	3,3	21,2	127,4	330	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	10,6	42,6	394	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	1	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	1	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0		
Общий выход всех блюд на Обед		544	26,1	24,8	81,0	649,6		
Полдник	Кефир	150	4,3	4,8	6,0	88,5	420	
	Печенье	15	1,3	1,7	10,5	62,1		
Общий выход всех блюд на Полдник		165	5,6	6,5	16,5	150,6		
Ужин	Биточки рыбные	75	12,5	1,4	2,7	73,7	271	
	Пюре картофельное	120	2,5	3,2	18,4	112,5	339	
	Кофейный напиток	180	2,6	2,3	14,3	88,5	414	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	1	
Общий выход всех блюд на Ужин		395	19,0	7,1	43,5	312,7		
Итого за 1 день:			57,9	49,1	198,9	1475,3		

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Ясли

Руководитель

В.А. Свиридова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День: 2								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,6	4,3	21,4	143,6	100	
	Бутерброд с маслом	15	0,8	4,2	5,0	60,9	1	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	39,9	410/411	
Общий выход всех блюд на Завтрак		345	5,3	8,6	36,3	244,4		
Завтрак2	Сок	100	0,0	0,0	0,0	0,0	418	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,0	0,0	0,0	0,0		
Обед	Борщ со сметаной	180	2,9	4,1	15,3	110,7	63	
	Запеканка картофельная с мясом	150	15,3	14,1	18,0	260,2	308	
	Помидоры соленые	45	0,5	0,1	1,6	9,0		
	Кисель из кураги	150	0,8	0,1	25,4	106,0	398	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	1	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	1	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0		
Общий выход всех блюд на Обед		569	22,3	18,7	78,1	571,0		
Полдник	Ряженка	150	4,5	3,9	6,5	83,7	420	
	Булочка домашняя	80	9,2	5,3	47,6	274,3	436/452	
Общий выход всех блюд на Полдник		230	13,7	9,2	54,1	358,0		
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,1	11,2	14,2	224,7	249	
	Какао с молоком	150	3,1	2,6	12,8	87,7	416	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	1	
Общий выход всех блюд на Ужин		270	20,7	13,9	36,8	359,5		
Итого за 2 день:			62,0	50,4	205,3	1532,9		

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Ясли

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

В.А.Свиридова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 3							
Завтрак	Омлет натуральный	65	13,6	14,7	2,2	195,6	229
	Икра кабачковая(консерв.)	76	1,5	7,1	6,2	95,2	57
	Бутерброд с сыром	5/10/10	3,2	7,3	5,0	99,2	3
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	39,9	410/411
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	1
Общий выход всех блюд на Завтрак		366	19,6	29,4	31,3	467,9	
Завтрак2	Сок	100	0,0	0,0	0,0	0,0	418
	Апельсины	75	0,7	0,1	6,1	32,3	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		175	0,7	0,1	6,1	32,3	
Обед	Суп картофельный с яйцом	180	7,9	10,0	12,2	171,2	
	Ёжики в томатном соусе	72/20	13,5	12,5	9,0	202,7	
	Пюре картофельное	120	2,5	3,2	18,4	112,5	339
	Огурцы соленые	45	0,4	0,1	0,8	5,8	522
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	15,5	64,8	390
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	1
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	1
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		631	27,3	26,3	73,8	642,1	
Полдник	напиток " Снежок"	180	4,9	4,5	19,4	142,2	420
	Хлеб пшеничный с джемом	50	2,3	0,3	25,0	110,3	2
Общий выход всех блюд на Полдник		230	7,2	4,8	44,4	252,4	
Ужин	Суп молочный с овсяными хлопьями " Геркулес"	180	6,8	7,5	25,6	197,8	101
	Кофейный напиток	180	2,6	2,3	14,3	88,5	414
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	1
Общий выход всех блюд на Ужин		380	11,0	9,9	49,7	333,3	
Итого за 3 день:			65,8	70,5	205,3	1728,1	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Ясли

Руководитель _____

В.А. Свиридова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 4							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	120	3,9	3,2	17,3	113,6	182
	Салат из горошка зеленого консервированного	45	1,9	2,1	4,2	43,6	10
	Бутерброд с сыром	5/10/10	3,2	7,3	5,0	99,2	3
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	39,9	410/411
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	1
Общий выход всех блюд на Завтрак		390	10,4	12,9	44,5	334,4	
Завтрак2	Сок	100	0,0	0,0	0,0	0,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,0	0,0	0,0	0,0	
Обед	Борщ со сметаной	180	2,9	4,1	15,3	110,7	63
	Плов из птицы	190	21,1	22,1	28,3	396,2	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	10,6	42,6	394
	Хлеб пшеничный 30	20	1,5	0,2	9,8	47,0	1
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	1
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		594	26,3	26,6	72,0	634,5	
Полдник	Кефир	150	4,3	4,8	6,0	88,5	420
	Булочка "Веснушка"	50	6,3	3,4	37,2	204,9	473
Общий выход всех блюд на Полдник		200	10,7	8,2	43,2	293,4	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	130	15,6	9,8	16,6	220,9	252
	Какао с молоком	150	3,1	2,6	12,8	87,7	416
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	1
Общий выход всех блюд на Ужин		300	20,2	12,6	39,2	355,6	
Итого за 4 день:			68,0	60,2	198,9	1617,9	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Ясли

Руководитель _____



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	На рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 5							
Завтрак	Каша ячневая молочная	160	5,6	7,5	22,0	178,4	182
	Бутерброд с маслом	15	0,8	4,2	5,0	60,9	1
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	39,9	410/411
Общий выход всех блюд на Завтрак		355	6,4	11,7	37,0	279,2	
Завтрак2	Сок	100	0,0	0,0	0,0	0,0	418
	Бананы	120	3,0	1,0	42,0	192,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		220	3,0	1,0	42,0	192,0	
Обед	Суп картофельный с крупой	160	2,7	2,5	19,8	113,5	86
	Запеканка картофельная с печенью	140	11,6	5,8	23,2	192,3	308
	Салат из квашеной капусты	45	1,0	2,1	4,1	40,6	
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	15,5	64,8	390
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	1
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		539	13,3	10,9	80,5	496,1	
Полдник	Варенец	150	133,5	4,3	6,2	79,5	420
	Пряники	20	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		170	133,5	4,3	6,2	79,5	
Ужин	Каша гречневая	110	3,4	3,3	21,2	127,4	330
	Икра кабачковая(консерв.)	76	1,5	7,1	6,2	95,2	57
	Кофейный напиток	180	2,6	2,3	14,3	88,5	414
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	1
Общий выход всех блюд на Ужин		386	9,0	12,8	51,5	358,1	
Итого за 5 день:			170,1	40,8	217,0	1405,0	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Ясли

Руководитель



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День: 6								
Завтрак	Яйца вареные	20	6,3	5,8	0,3	78,5	227	
	Каша вязкая пшеничная	120	3,9	3,2	17,3	113,6	182	
	Бутерброд с маслом	15	0,8	4,2	5,0	60,9	1	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	39,9	410/411	
Общий выход всех блюд на Завтрак		335	11,1	13,2	32,6	292,9		
Завтрак2	Сок	100	0,0	0,0	0,0	0,0	418	
	Яблоки	75	0,7	0,7	17,6	84,6	386	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		175	0,7	0,7	17,6	84,6		
Обед	Борщ со сметаной	180	2,9	4,1	15,3	110,7	63	
	Котлеты рубленные	82	15,4	20,0	6,2	266,4	299	
	Макароны отварные	130	4,4	4,7	28,2	172,6		
	Соус красный основной	50	0,5	0,1	4,3	20,2		
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	10,6	42,6	394	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	1	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	1	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0		
Общий выход всех блюд на Обед		606	25,2	29,2	82,4	697,5		
Полдник	Кефир	180	4,3	4,8	6,0	88,5	420	
	Печенье	15	1,3	1,7	10,5	62,1		
Общий выход всех блюд на Полдник		165	5,6	6,5	16,5	150,6		
Ужин	Котлета рыбная	85	17,5	9,3	5,7	202,3	271	
	Картофель отварной	110	2,2	3,7	18,0	114,6	136	
	Какао с молоком	150	2,9	2,5	12,5	84,5	416	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	1	
Общий выход всех блюд на Ужин		365	23,9	15,6	44,2	439,4		
Итого за 6 день:			67,5	65,3	193,3	1665,0		

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Ясли

Руководитель

В. А. Свиридова

(подпись)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
День: 7								
Завтрак	Каша ячневая молочная	160	5,6	7,5	22,0	178,4	182	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	39,9	410/411	
	Бутерброд с сыром	5/10/10	3,2	7,3	5,0	99,2	3	
Общий выход всех блюд на Завтрак		365	8,8	14,8	37,0	317,5		
Завтрак2	Сок	100	0,0	0,0	0,0	0,0	418	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,0	0,0	0,0	0,0		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,9	2,1	20,4	111,9	88	
	Шницель из говядины	66	15,7	16,3	5,0	228,9	299	
	Икра овощная	110	1,9	2,1	10,4	68,7	55	
	Помидоры соленые	45	0,5	0,1	1,6	9,0		
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	15,5	64,8	390	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	1	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	1	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0		
Общий выход всех блюд на Обед		565	23,3	21,1	70,7	568,3		
Полдник	Ряженка	150	4,3	3,8	6,3	81,0	401	
	Булочка домашняя	80	9,2	5,3	47,6	274,3	436/452	
Общий выход всех блюд на Полдник		230	13,5	9,1	53,9	355,3		
Ужин	Запеканка из творога	81	15,8	10,4	9,6	197,6	251	
	Кофейный напиток	180	2,6	2,3	14,3	88,5	414	
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	1	
Общий выход всех блюд на Ужин		281	19,9	12,8	33,7	333,1		
Итого за 7 день:			66,0	57,7	195,2	1574,2		

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Ясли

Руководитель

В.А. Свиридова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День: 8								
Завтрак	Суп молочный манный	180	5,6	5,5	21,7	159,9	99	
	Бутерброд с маслом	15	0,8	4,2	5,0	60,9	1	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	39,9	410/411	
Общий выход всех блюд на Завтрак		375	6,4	9,7	36,6	260,7		
Завтрак2	Сок	100	0,0	0,0	0,0	0,0	418	
	Бананы	120	3,0	1,0	42,0	192,0		
Общий выход всех блюд на Завтрак2		220	3,0	1,0	42,0	192,0		
Обед	Борщ со сметаной	180	2,9	4,1	15,3	110,7	63	
	Запеканка картофельная с печенью	140	11,6	5,8	23,2	192,3	308	
	Салат из квашеной капусты	45	1,0	2,1	4,1	40,6		
	Кисель фруктовый	180	0,2	0,2	27,4	113,3		
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	1	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	1	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0		
Общий выход всех блюд на Обед		589	15,5	12,5	87,8	541,9		
Полдник	напиток "Снежок"	180	4,9	4,5	19,4	142,2	420	
	Хлеб пшеничный с джемом	50	2,3	0,3	25,0	110,3	2	
Общий выход всех блюд на Полдник		230	7,2	4,8	44,4	252,4		
Ужин	Соус картофельный	150	2,2	6,0	16,4	129,5		
	Какао с молоком	150	3,1	2,6	12,8	87,7	416	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	1	
Общий выход всех блюд на Ужин		320	6,8	8,8	39,0	264,2		
Итого за 8 день:			41,3	36,9	249,9	1511,2		

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Ясли

Руководитель _____



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 9							
Завтрак	Омлет натуральный	65	13,6	14,7	2,2	195,6	229
	Икра кабачковая(консерв.)	76	1,5	7,1	6,2	95,2	57
	Бутерброд с маслом	15	0,8	4,2	5,0	60,9	1
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	39,9	410/411
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	1
Общий выход всех блюд на Завтрак		356	17,2	26,3	31,3	429,6	
Завтрак2	Сок	100	0,0	0,0	0,0	0,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,0	0,0	0,0	0,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	4,8	4,5	18,8	135,4	87
	Котлеты рубленые из птицы	80	18,8	20,1	2,8	267,2	322
	Капуста тушеная	120	3,4	6,2	10,9	115,3	143
	Огурцы соленые	46	0,4	0,1	0,8	5,8	522
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	10,6	42,6	394
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	1
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	1
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		619	30,3	31,2	61,8	651,2	
Полдник	Кефир	150	4,3	4,8	6,0	88,5	420
	Булочка "Веснушка"	50	6,3	3,4	37,2	204,9	473
Общий выход всех блюд на Полдник		200	10,7	8,2	43,2	293,4	
Ужин	каша молочная с пшеничной крупой	180	6,4	5,8	22,4	168,5	
	Кофейный напиток	180	2,6	2,3	14,3	88,5	414
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	1
Общий выход всех блюд на Ужин		380	10,5	8,2	46,5	304,0	
Итого за 9 день:			68,7	73,9	182,8	1678,3	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАДОУ "Детский сад №138"

Сезон: Осенне - зимний период

Возрастная категория: Ясли

Руководитель

В.А. Свиридова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Калории	
День: 10							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,6	4,3	21,4	143,6	100
	Бутерброд с сыром	20/9/5	4,1	7,5	9,9	123,9	3
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	10,0	39,9	410/411
Общий выход всех блюд на Завтрак		364	8,6	11,8	41,3	307,4	
Завтрак2	Сок	100	0,0	0,0	0,0	0,0	418
	Апельсины	75	0,7	0,1	6,1	32,3	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		175	0,7	0,1	6,1	32,3	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,3	4,3	12,3	97,7	73
	Шницель рыбный натуральный	78	17,1	3,4	1,1	103,2	274
	Пюре картофельное	120	2,5	3,2	18,4	112,5	339
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	15,5	64,8	390
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	1
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	1
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		572	24,3	11,4	65,2	463,3	
Полдник	Варенец	150	13,5	4,3	6,2	79,5	420
	Печенье	15	1,3	1,7	10,5	62,1	
Общий выход всех блюд на Полдник		165	14,8	6,0	16,6	141,6	
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	100	16,1	11,2	14,2	224,7	249
	Какао с молоком	150	3,1	2,6	12,8	87,7	416
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	1
Общий выход всех блюд на Ужин		270	20,7	13,9	36,8	359,5	
Итого за 10 день:			189,5	43,4	165,9	1303,9	
Итого за весь период:			817,5	548,0	2012,7	15491,8	
Среднее значения за период:			65,7	54,8	201,3	1549,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			6,6	3,5	13,0		