

«Детский сад № 221»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 221

(инициалы, фамилия, должность, наименование образовательного учреждения)

 / О.Г. Этселев

подпись

расшифровка подписи

от 11.04.2022

Приказ № 01-24-012

Примерное 20-дневное меню

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сад

Страница 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	-каша пшенная молочная с фруктами	150	6,56	6,76	27,61	197,37	14/5
	-бутерброд с маслом	36	2,33	4,56	15,52	112,44	99, 100
	-какао с молоком	150	2,71	2,87	14,08	92,97	508,509
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		336	12	14	57	403	
10 ЧАСОВ							
	-Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	15,30	133,92	535/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
		180	5	6	15	134	
ОБЕД							
	-Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	2,11	4,13	6,39	71,14	58/1
	-Суп "Волга" со сметаной, с мясом птицы	180	8,00	7,92	15,93	167,06	101/2
	-Котлеты из говядины	70	14,16	12,38	12,54	218,25	386/1
	-Соевые красные основной	40	0,25	1,07	1,49	16,55	465/1
	-Макаронные изделия отварные	120	4,56	2,81	28,97	159,38	297/1
	-Компот из сухофруктов	180	0,45		13,99	57,79	57/11
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		725	34	29	112	846	
ПОЛДНИК							
	-Картофельная запеканка с мясом	180	15,64	11,80	27,96	280,61	382/1
	-Напиток из шиповника	180	0,51		18,23	74,93	538/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Печенье	40	3,00	4,77	29,96	174,32	
	-Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		525	21	17	98	629	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ							
		1766	73	66	282	2012	
Справка 2							

Справка 2

Меню приготавливаемых блюд

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	рецептуры №
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК						
-Каша (пшенная на молоке с маслом сливочным)	150	8.99	10.91	27.75	245.10	26/6
-Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.84	306/1
-Кофейный напиток с молоком	180	3.28	3.26	18.31	115.72	513,514
- Бутерброд с маслом и сыром	45	4.95	5.97	15.20	134.25	96,97/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
	415	22	25	62	558	
10 ЧАСОВ						
Сок	200	1.00		25.40	105.60	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ						
	200	1		25	106	
ОБЕД						
-Мясо ладьевое (промытое пр. ва)	60	1.14	4.62		23.04	121/1
-Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	180	4.00	3.21	10.80	88.04	133/1
-Голень куриная запеченная	110	33.25	32.49		425.43	37/5
-Горошинка	100	9.87	2.50	23.80	157.18	425/1
-Компот из плодов консервированных	180	0.29	0.07	23.14	94.34	533/1
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	
Хлеб ржаной	50	3.05	0.60	19.95	97.40	
ИТОГО ЗА ОБЕД						
	730	55	39	107	1003	
ПОЛДНИК						
-Запеканка творожная с изюмом, со сухофруктами	150	33.96	14.00	44.82	439.81	32/5
Молоком	180	0.05		12.15	48.75	501/1
-Булочка домашняя	70	5.61	9.23	40.74	268.46	583/1
-Фрукты свежие	100	0.43		9.80	40.80	118/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
	500	40	23	108	798	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ						
	1845	118	87	301	2464	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Бутерброд с маслом	36	2,33	4,56	15,52	112,44	99, 100
	-Какао с молоком	180	3,25	3,44	16,89	111,56	508,509
	Каша манная молочная вязкая	150	7,85	10,11	36,40	268,01	256/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		366	13	18	69	492	
10 ЧАСОВ							
	-Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	15,30	133,92	535/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
		180	5	6	15	134	
ОБЕД							
	-Салат "Легендарный" (картофельный с огурцами)	60	1,26	4,17	7,85	73,89	71/1
	Соус "Харчо" со сметаной, с мясом	180	4,16	3,15	14,17	101,67	101/2
	-Печень "по-строгановски"	75	14,44	11,49	6,49	186,66	30/5
	-Каша перловая рассыпчатая	120	3,79	3,57	26,85	154,16	248/1
	-Компот из сухофруктов	180	0,46		13,99	57,79	57/11
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		690	29	23	102	730	
ПОЛДНИК							
	-Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	9,29	7,83	37,93	259,26	302/1
	-Чай с лимоном	180	0,05		12,15	48,75	501/1
	-Супка на сметане	70	6,52	7,47	45,46	275,14	583/1
	-Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		500	16	15	105	624	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ							
		1736	64	62	291	1980	

Утверждено: Заведующий		Страница 01		Меню приготавливаемых блюд					Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	
Примечание	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Рецептуры №			
			Б	Ж	У					
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5										
ЗАВТРАК										
	-Каша "Пыжко"	150	5.09	5.40	22.60	159.05	275/1			
	- Бутерброд с маслом и сыром	45	4.95	5.97	15.20	134.25	96.97/1			
	-Кофейный напиток с молоком	150	2.74	2.72	15.26	96.44	513.514			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										
		345	13	14	53	390				
10 ЧАСОВ										
	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	0.50		12.70	52.80	537н/5			
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ										
		200	1		13	53				
ОБЕД										
	-Салат из моркови с кукрузой	60	1.38	5.19	7.14	80.72	42/1			
	консервированной									
	-Суп картофельный с овощами, с мясом	180	6.24	2.73	14.07	105.86	149.150			
	-Ренки из пшеничного хлеба	25	3.04	0.32	19.68	93.76	176/1			
	-Грляш	70	23.92	14.09	1.96	230.34	373/1			
	Картофельное пюре	120	2.61	3.27	17.54	109.92	434/1			
	Хлеб пшеничный	50	3.88	0.40	24.60	117.20				
	Хлеб ржаной	50	3.05	0.60	19.95	97.40				
	Кисель из концентрата плодового или яблочного	180	0.11	0.07	11.60	47.48	516/1			
ИТОГО ЗА ОБЕД										
		735	44	27	117	883				
ПОЛДНИК										
	Рыба по-польски	120	23.67	14.70	9.71	265.93	343/1			
	-Рис отварной с овощами	130	3.37	4.49	31.71	180.76	421/1			
	-Чай с сахаром	180			11.00	43.98	501.502			
	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.60				
	-Фрукты свежие	100	0.40		9.80	40.80	118/1			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК										
		555	29	19	75	590				
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ										
		1835	87	60	257	1915				

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		В	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	-Каша манная молочная жидкая	150	4.86	5.18	19.73	144.97	268/1
	-Бутерброд с маслом	75	2.32	3.05	15.51	106.79	99, 100
	-Яичница отварная	40	5.08	4.50	0.28	62.84	306/1
	Какао на сгущенном молоке	150	2.74	3.07	21.98	126.54	510/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		375	15	17	58	441	
10 ЧАСОВ							
	Сок	200	1.00	25.40		105.60	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
		200	1	25		106	
ОБЕД							
	-Винегрет овощной	60	1.36	6.10	6.53	86.51	82/1
	--Суп картофельный с клецками с мясом	180	5.00	3.44	14.80	110.24	151/1
	Бигус с птицей	150	12.17	12.55	12.08	210.07	409, 428
	-Компот из плодов консервированных	180	0.29	0.07	23.14	94.34	533/1
	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.60	
	Хлеб ржаной	25	1.53	0.30	9.98	48.70	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		630	22	23	79	608	
ПОЛДНИК							
	-Чай без сахара	180			0.02	0.07	501n/5
	Вафли	40	1.28	1.12	32.44	144.96	
	-Фрукты свежие	100	0.40		9.80	40.80	118/1
	Сельдь с луком репчатым	80	11.73	11.79	0.98	157.03	359/1
	Картофель отварной	120	2.66	4.21	21.13	133.00	431/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		520	16	17	64	476	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ							
		1725	54	57	226	1631	

Справка 6

Продукты	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
-Каша пшенная молочная жидкая с фруктами	150	5.54	5.66	22.66	163.67	273/1	101.102
-Бутерброды с джемом или повидлом	42	1.36	0.24	23.35	104.93		67.80
-Чай с молоком	150	1.36	1.50	12.21			336
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
	342	9	7	58			
10 ЧАСОВ							
-Кисломолочный напиток	180	5.22	5.76	15.30	133.92	535/1	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
	180	5	6	15			134
ОБЕД							
-Салат "Рубин" (из свежих овощей с изюмом и черносливом)	60	1.12	4.44	12.08	92.62	59/1	
-Расcольник овощной со сметаной и чесночком	180	3.58	3.15	12.22	93.09	139/1	
мясом							
-Суфле из печени	110	16.16	7.67	9.35	170.90	07018;	
-Макаронные изделия отварные	120	4.56	2.81	28.97	159.38	297/1	
-Компот из сухофруктов	180	0.46		13.99	57.79	527/1	
-Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20		
-Хлеб ржаной	50	3.05	0.60	19.95	97.40		
ИТОГО ЗА ОБЕД							
	750	33	19	121	788		
ПОЛДНИК							
-Зеленый горошек или кукуруза	50	2.10		5.01	29.57	181/1	
-Консервированные отварные	90	6.57	8.05	2.68	109.41	307/1	
-Омлет натуральный	70	6.26	9.68	41.39	277.80	584/1	
-Булочка ленинградская	180	3.28	3.26	18.31	115.72	513,514	
-Фрукты свежие	100	0.40		9.80	40.80	118/1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
	490	19	21	77	573		
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ							
	1762	67	53	272	1832		

Прем пущи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

неделя 2 день 3

ЗАВТРАК

-Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с
фруктами

-Какао с молоком

-Бутерброд с маслом

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

10 ЧАСОВ

Сок

ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ

ОБЕД

-Салат "Полевый" (картофельный с огурцами
сопеными и зеленым горошком)

-Суп крестьянский с крупой, с мясом

-Голубцы ленивые

-Соус сметанный

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Кисель из концентрата плодового или ягодного

ИТОГО ЗА ОБЕД

ПОЛДНИК

-Суп - уха с рыбой

-Пенки с сыром

Печенье

-Чай без сахара

-Фрукты свежие

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК

ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ

1785	68	63	242	1806
550	20	16	68	503
100	0.40		9.80	40.80
180			0.02	0.07
40	3.00	4.72	29.96	174.32
50	7.66	8.21	16.45	170.33
180	9.28	3.56	12.04	117.23
700	36	32	97	819
180	0.11	0.07	11.60	47.48
50	3.05	0.60	19.95	97.40
25	1.90	0.20	12.30	58.60
25	0.36	2.06	1.02	24.07
180	24.92	20.74	34.65	424.91
180	3.95	4.38	9.29	92.50
60	1.26	4.17	7.85	73.89
200	1		25	106
200	1.00		25.40	106.60
335	11	14	52	378
35	2.32	3.95	15.51	106.79
150	2.71	2.87	14.08	92.97
150	6.08	7.32	22.15	178.72
64/5				
508,509				
99, 100				
64/5				
71/1				
65/5				
377/1				
112/5				
516/1				
159/1				
177/1				
501н/5				
118/1				

Продукты	Наименование блюд	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
150	Суп молочный с макаронными изделиями	5,26	5,40	17,14	138,10	171/1	513,514
150	Кофейный напиток с молоком	2,74	2,72	15,26	96,44	104,93	339
47	Булочка с джемом или повидлом	2,44	0,24	23,35	104,93	101,102	535n/1
342	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	10	8	56	339		
180	Кисломолочный напиток	5,80	6,40	17,00	148,80	149	
180	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	6	6	17	149		
ОБЕД							
180	Суп шахтерский со сметаной, с мясом	4,07	3,23	11,99	93,28	101/2	374/1
180	Жаркое по-домашнему	13,04	14,05	18,45	252,41	374/1	526/1
180	Лимонный напиток	0,21		15,66	63,47	58,60	97,40
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,20	12,30	58,60	6,00	113n/5
50	Хлеб ржаной	3,05	0,60	19,95	97,40		
60	Овощи натертые соевые	0,48		1,02	6,00	571	
675	ИТОГО ЗА ОБЕД	23	18	79	571		
155	Вареники пельмени с маслом сливочным	28,43	10,04	42,22	372,80	331/1	578/1
70	Булочка "Патарочка" с кундом	7,08	6,07	45,15	263,48	118/1	503/1
100	Фрукты свежие	0,40		9,80	40,80	47,97	725
180	Чай с сахаром		16	109	725	1784	
505	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	36	16	109	725		
1702	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	75	49	261	1784		

Прем иции	Наименование блюда	Вс	Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
--------------	-----------------------	----	---	---	---	--------------------------------	----------------

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

-Каша "Рябчик"

-Какао с молоком

-Бутерброд с джемом или повидлом

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

10 ЧАСОВ

-Кисломолочный напиток

ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ

ОБЕД

-Салат "Овощная мозаика"

-Суп картофельный с макаронными изделиями

с говядиной тушеной

-Котлеты куриные

-Капуста тушеная

-Компот из сухофруктов

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

ИТОГО ЗА ОБЕД

ПОЛДНИК

-Картофельная запеканка с мясом

Вафли

-Чай с сахаром

-Фрукты свежие

Хлеб пшеничный

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК

ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ

1782	68	64	250	1851																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
------	----	----	-----	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Бес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	-каша "Дружба"	150	5.00	5.40	22.60	159.05	275/1
	-булочки с маслом	36	2.33	4.56	15.52	112.44	99, 100
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2.30	2.96	22.60	128.05	512н/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		336	10	13	61	400	512н/1
10 ЧАСОВ							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0.60		12.70	52.80	537н/5
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
		200	1		13	53	537н/5
ОБЕД							
	-Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	2.11	4.13	6.39	71.14	58/1
	-Щи с курицей со сметаной	180	4.68	5.80	6.95	98.75	80/5
	-Бефстроганов	80	16.57	14.89	3.06	212.51	250/2
	Картофельное пюре	130	2.85	3.54	19.10	119.71	434/1
	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.60	
	Хлеб ржаной	50	3.05	0.60	19.95	97.40	
	Напиток из шиповника	180	0.01		22.66	93.11	538/1
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		705	32	29	90	751	538/1
ПОЛДНИК							
	--Макаронные изделия, запеченные в сыром	150	9.03	7.56	37.89	255.69	302/1
	-Булочка дорожная	70	6.26	9.68	41.39	277.80	584/1
	-Чай с лимоном	180	0.05		12.15	48.75	501/1
	-Фрукты свежие	100	0.40		9.80	40.80	118/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		500	16	17	101	623	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ							
		1741	58	59	265	1827	

Утверждаю:		Знающий/ую		Страница 01		Меню прототипизированных блюд		Возрастная категория: Д/с МБ/ДОУ 221		Приложение №8		к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																																																						
Прем пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г			Энергет. ценность (ккал)	рецептуры №	неделя 3 день 2		ЗАВТРАК		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ																																																		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У																																															
	-Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	150	8.39	10.91	27.75	245.10	25/6	-Какао с молоком	150	2.71	2.87	14.08	92.97	608.509	96.97/1	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	345	17	20	57	472	535/1	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	180	5.22	5.16	15.30	133.92	134	85.77	204/9	305/1	112/5	248/1	527/1	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.50	12.30	58.60	97.40	6.00	113н/5	ПОЛДНИК	710	27	23	96	702	07/018	54/2	118/1	503/1	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	490	20	12	70	467	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1725	69	61	239	1776

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	-Каша овсяная из "Еркулеса" жидкая с фруктами	150	6,08	7,32	22,15	178,72	64/5
	-Чай с молоком	150	1,36	1,50	12,21	67,80	501,506
	-булгур с маслом	35	2,47	3,95	15,51	106,79	99,100
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	10	13	50	353	
10 ЧАСОВ							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,50		12,70	52,80	537н/5
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1		13	53	
ОБЕД							
	-Квас кабачковая (промышленного производства)	60	1,14		4,62	23,04	121/1
	-Суп домашней лапшой, с мясом птицы	180	4,30	3,80	13,82	106,71	152,409
	-Плов с мясом	180	17,97	12,40	35,47	325,24	375/1
	-Компот из фруктов консервированных	180	0,19	0,07	23,14	94,34	533/1
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	31	17	122	764	
ПОЛДНИК							
	-Омлет натуральный	100	6,90	7,76	2,67	106,76	307/1
	-Пирожки, печенные из слоеного теста с фаршем из печени	60	7,52	4,00	21,11	150,42	89/5
	-Чай с сахаром	180			11,00	43,98	501,502
	-Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	440	14	12	45	342	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1675	55	42	229	1512	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	-Каша ячневая молочная жидкая с фруктами	150	6,12	6,18	28,78	195,13	34/5
	-Какао с молоком	150	2,71	2,87	14,08	92,97	508,509
	-Бутерброд с маслом и сыром	45	4,95	5,97	15,20	134,25	96,97/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		345	14	15	58	422	
10 ЧАСОВ							
	-Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	15,30	133,92	535/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
		180	5	6	15	134	
ОБЕД							
	-Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,71	5,05	5,45	73,95	2/1
	-Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,17	4,40	13,16	116,94	83,12/1
	-Рыба, запеченная с картофелем "по-русски"	180	18,66	8,21	16,07	212,74	95/5
	-Компот из сухофруктов	180	0,45		13,99	57,79	527/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		675	32	18	81	617	
ПОЛДНИК							
	-Запеканка из творога с молоком сгущенным	176	32,81	12,99	35,96	391,85	319/1
	-Сушка на сметане	70	6,52	7,47	45,46	275,14	583/1
	-Чай с лимоном	180	0,05		12,15	48,75	501/1
	-Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		526	40	20	103	757	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ							
		1726	91	60	258	1930	

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК						
-Каша пшенная молочная с фруктами	150	6.56	6.76	27.61	197.37	14/5
-Кофейный напиток с молоком	150	2.74	2.72	15.26	96.44	513,514
-Бутерброд с маслом	36	2.33	4.56	15.52	112.44	99, 100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
	336	12	14	58	406	
10 ЧАСОВ						
Сок	200	1.00		25.40	105.60	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ						
	200	1		25	106	
ОБЕД						
-Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	180	4.16	3.15	14.17	101.67	101/2
-Легендарная запеченная	110	20.90	23.39		294.13	37/5
-Макароны из/елов отварные	120	4.56	2.81	28.97	159.38	297/1
-Лимонный напиток	180	0.21		15.66	63.47	526/1
-Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.60	
-Хлеб ржаной	50	3.05	0.60	19.95	97.40	
Овощи натуральные соевые или свежие	60	0.36	0.12	2.52	12.60	112/1
Соев сметанный с морковью и луком	30	0.67	2.76	2.27	36.53	451/1
ИТОГО ЗА ОБЕД						
	755	36	33	96	824	
ПОЛДНИК						
-Чай с молоком	180	1.62	1.79	14.63	81.12	501,506
Печенье	30	2.25	3.54	22.47	130.74	
-Фрукты свежие	100	0.40		9.80	40.80	118/1
Запеченная рисовая с творогом	150	10.27	5.88	41.25	258.96	322н/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
	460	15	11	88	512	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ						
	1751	63	58	268	1847	

Страница 16

Продукт	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
Каша овсяная молочная жидкая с фруктами	150	6.10	6.18	28.78	195.13	34/5	513,514
-Кофейный напиток с молоком	150	2.74	2.72	15.26	96.44		99, 100
-Булочки с маслом	36	2.33	4.56	15.52	112.44		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	336	11	13	60	404		
10 ЧАСОВ							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0.50		12.70	52.80	537/15	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1		13	53		
ОБЕД							
-Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180	6.24	2.73	14.07	105.86	149, 150	176/1
-Резки из пшеничного хлеба	25	3.34	0.32	19.68	93.76	374/1	374/1
-Жаркое по-домашнему	180	13.04	14.05	18.45	252.41		
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.60		
Хлеб ржаной	50	3.05	0.60	19.95	97.40	82/1	82/1
Витаминизированный	60	2.28	14.16	10.89	180.12	516/1	516/1
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	30	32	107	836		
ПОЛДНИК							
Котлеты рыбные	70	11.81	3.73	6.98	108.75	103/5	421/1
Рис отварной с овощами	120	3.11	4.15	29.24	166.67	421/1	501/1
-Чай с лимоном	180	0.05	12.15	48.75	501/1	501/1	118/1
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	12.30	58.60		
-Фрукты свежие	100	0.40	9.80	40.80	118/1	118/1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	495	17	8	70	424		
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1731	59	54	250	1716		

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК						
-каша "Рябчик"	150	5,18	5,49	21,00	154,07	266/1
-Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/1
-Чай с молоком	150	1,36	1,50	12,21	67,80	501,506
-Бутерброд с джемом или повидлом	42	2,34	0,24	23,35	104,93	101,102
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	382	14	12	57	390	
10 ЧАСОВ						
-Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	15,30	133,92	525/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	180	5	6	15	134	
ОБЕД						
-Суп - уха с рыбой	180	9,28	3,56	12,04	117,23	159/1
-Бефстроганов из куриного филе	80	10,09	17,78	5,12	220,91	104/6
-Картофельное пюре	120	2,61	3,22	17,54	109,92	434/1
-Компот из сухофруктов	180	0,46		13,99	57,79	527/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	1,89	4,12	5,07	64,83	58/1
ИТОГО ЗА ОБЕД	695	29	30	86	727	
ПОЛДНИК						
-Запеканка из творога с молоком стуженым	170	32,81	12,99	35,96	391,85	319/1
-Булочка "Татарочка" с курагой	70	7,08	6,07	15,15	263,48	578/1
-Лимонный напиток	180	0,21		15,66	63,47	526/1
-Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	520	41	19	107	760	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1777	89	66	265	2010	

Справка 18

Прем пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	-Каша манная молочная жишкая	150	4,86	5,18	19,73	144,97	268/1
	-Кофейный напиток с молоком	150	2,74	2,72	15,26	96,44	513,514
	-Булочка с маслом и сыром	45	4,45	5,97	15,20	134,25	96,97/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		345	13	14	50	376	
10 ЧАСОВ							
	Сок	200	1,00		25,40	105,60	
		200	1		25	106	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
ОБЕД							
	-Расольник ленинградский со сметаной с мясом	180	3,99	3,15	12,22	93,09	139/1
	Котлеты из говядины	70	14,33	12,45	12,49	219,34	386/1
	Компот из плодов консервированных	180	0,09	0,07	23,14	94,34	533/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Рис из овощей	120	4,24	3,65	24,54	147,89	201/2
	Овощи натуральные соевые или свежие	60	0,36	0,12	2,52	12,60	112/1
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		685	28	20	107	723	
ПОЛДНИК							
	-Зеленый горошек или кукуруза	50	2,39		5,01	29,57	181/1
	Консервированные отварные	100	6,55	7,76	2,67	106,76	307/1
	Омлет натуральный	70	8,85	10,56	33,47	264,21	596/1
	-Чай с сахаром	180			11,00	43,98	501,502
	-Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
		500	18	18	62	485	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		730	60	52	245	1690	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ							

Прем пущи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	-Каша пшеничная молочная жидкая с фруктами	150	5,54	5,66	22,66	163,67	273/1
	-Какао с молоком	150	2,71	2,87	14,08	92,97	508/509
	Бутерброд с джемом или повидлом	42	2,34	0,24	23,35	104,93	101/102
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		342	11	9	60	362	
10 ЧАСОВ							
	-Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	19,30	133,92	535/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
		180	5	6	15	134	
ОБЕД							
	-Свекольник со сметаной, с мясом	180	3,90	3,08	11,38	88,75	136/1
	-Суп из пшена	90	13,23	6,31	7,67	140,30	070/18,
	-Макаронные изделия отварные	120	4,56	2,81	28,97	159,38	297/1
	-Компот из сухофруктов	180	0,46		13,99	57,79	527/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Овощи натуральные соевые или свежие	60	0,36	0,17	2,52	12,60	112/1
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		705	27	13	97	615	
ПОЛДНИК							
	-Рыба тушеная в соусе	110	17,98	10,08	4,19	179,43	348/1
	-Картофель отварной	120	2,46	4,17	19,50	125,32	431/1
	-Чай с сахаром	180			11,00	43,98	501/502
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	-Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		535	23	14	57	448	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
		1762	66	42	229	1558	
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
		35078	1412	1152	5089	36372	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
		1754	71	58	254	1819	
Содержание БЖУ в % от калорийности							

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г. Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год. Под редакцией А. Я. Перевалова
- 2 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Моргильного. - М.: Делта принт, 2005
- 3 разработана для организации горячего питания детей в муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение, расположенное на блудно (изделие), выпекаемое и реализуемое в детских дошкольных образовательных учреждениях
- 4 Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под ред. Ф. И. Марчука, в 2 частях

- 8 Требования к оказанию едой комплексной услуг по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы образования города Москвы 2012г. ТТК
- 9 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост. А И Злобов, В А Лыганко, М И Терсичный. - К. А С К. 2005
- 10 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.

