

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весна
Возрастная категория: Сад

Руководитель _____
подпись расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Юрченко С.М

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 1							
Завтрак	Суп молочный из ячневой крупой	180	5,2	5,9	19,8	157,7	101
	Омлет натуральный	110	27,7	32,3	5,3	432,0	
	Кофейный напиток	180	2,2	1,8	16,3	91,0	395
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		490	36,7	40,1	51,3	727,7	
Завтрак2	Сок	166	0,0	0,0	18,7	75,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		166	0,0	0,0	18,7	75,0	
Обед	Винигрет овощной	70	1,6	3,8	8,1	73,2	
	Борщ	200	4,2	6,0	20,2	149,0	62
	Гречка отварная	100	5,1	3,8	24,2	149,9	330
	Мясо тушеное с соусом	135	19,4	17,3	6,9	262,6	
	Компот из плодов сушеных	200	1,3	0,1	25,0	107,3	376
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,3	19,7	94,0	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,1	95,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		800	37,8	31,8	124,1	931,0	
Полдник	Кефир	180	5,4	6,0	7,4	109,7	
	Сдоба обыкновенная	60	7,2	6,7	34,2	227,8	466
Общий выход всех блюд на Полдник		240	12,6	12,6	41,7	337,5	
Ужин	Огурцы соленые	60	0,5	0,1	1,0	7,8	
	Шницель рыбный натуральный	95	9,8	7,2	6,6	142,8	258
	Картофельное пюре	120	3,2	4,7	22,2	148,3	321
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Ужин		495	15,1	12,1	54,6	405,8	
Итого за 1 день:			102,2	96,6	290,3	2477,0	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утвержден: _____

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Весна

Руководитель _____

Юрченко С.М

Возрастная категория: Сад

подпись _____
расшифровка подписи _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 2							
Завтрак	Суп молочный, рисовый	180	6,0	7,9	26,7	208,5	94
	Пудинг из творога с повидлом	120	16,1	11,8	23,7	269,8	124
	Какао с молоком	180	2,3	2,0	15,5	90,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		500	26,1	21,9	75,8	615,3	
Завтрак2	Напиток из груши дички	125	0,0	0,0	12,5	50,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		125	0,0	0,0	12,5	50,0	
Обед	Икра свекольная	80	1,5	4,5	9,5	86,9	34
	Суп картофельный с клецками	250	5,6	7,7	29,8	216,0	91
	Запеканка из печени с рисом	100	16,2	8,2	12,8	192,5	294
	Макароны отварные	110	4,0	3,3	22,9	139,8	218
	Кисель из яблок	180	0,1	0,1	20,0	81,7	393
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,1	95,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		805	32,7	24,5	129,9	882,4	
Полдник	Кефир	180	5,4	6,0	7,4	109,7	
	Пряники суворовские	7	1,1	1,2	14,4	72,0	3-51
Общий выход всех блюд на Полдник		187	6,5	7,2	21,8	181,7	
Ужин	Рагу из овощей	216	4,9	7,1	21,2	175,3	137
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	15,0	59,9	411
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Ужин		416	6,6	7,3	46,0	282,1	
Итого за 2 день:			71,9	60,9	286,0	2011,6	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю: _____

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Весна

Руководитель _____

Юрченко С.М

Возрастная категория: Сад

подпись _____
расшифровка подписи _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 3							
Завтрак	Каша молочная, манная	180	6,4	6,7	23,9	186,3	94
	Омлет с сыром	80	16,1	18,7	1,9	244,3	
	Кофейный напиток	180	2,2	1,8	16,3	91,0	395
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		460	26,4	27,3	52,1	568,6	
Завтрак2	Сок	166	0,0	0,0	18,7	75,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		166	0,0	0,0	18,7	75,0	
Обед	Салат из молодой капусты огурцом и зеленью	55	1,2	1,1	3,1	27,7	03
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,6	2,4	25,2	138,8	
	Плов рисовый с говядиной	190	21,8	23,1	31,6	425,5	
	Компот из плодов сушеных	200	1,3	0,1	25,0	107,3	376
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,1	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		770	32,3	27,3	114,9	841,3	
Полдник	Кефир	180	5,4	6,0	7,4	109,7	
	Булочка "Школьная"	20	1,6	1,9	11,1	67,8	
	Бананы	60	1,6	0,5	22,1	100,8	
Общий выход всех блюд на Полдник		260	8,6	8,4	40,6	278,3	
Ужин	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	57
	Рыба, запеченная с картофелем	165	23,5	8,8	11,7	222,0	250
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	12,2	50,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Ужин		425	26,4	14,3	38,4	391,0	
Итого за 3 день:			93,7	77,2	264,7	2154,2	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАБОУ «Сад» Ул. Мухоморова, 10

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Весна

Руководитель _____

Юрченко С.М

Возрастная категория: Сад

подпись _____
расшифровка подписи _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 4							
Завтрак	Суп молочный, пшеничный	180	5,5	7,6	19,9	176,2	94
	Пудинг из творога с повидлом	120	16,1	11,8	23,7	269,8	124
	Какао с молоком	180	2,3	2,0	15,5	90,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		500	25,6	21,6	69,0	583,0	
Завтрак2	Напиток из груши дички	125	0,0	0,0	12,5	50,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		125	0,0	0,0	12,5	50,0	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1,1	2,1	2,5	34,4	81
	Суп гороховый с гречками	250	7,0	7,4	23,2	185,5	81
	Рагу из птицы	150	13,7	16,5	35,5	347,6	
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,4	0,1	24,3	107,3	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,1	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		735	26,5	26,8	115,4	816,8	
Полдник	Кефир	180	5,4	6,0	7,4	109,7	
	Печенье	40	3,4	4,5	27,9	165,6	146
Общий выход всех блюд на Полдник		220	8,8	10,5	35,3	275,3	
Ужин	Овощи тушеные	205	4,8	6,7	20,9	167,2	137
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	12,2	50,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Ужин		405	6,5	6,8	42,9	264,8	
Итого за 4 день:			67,4	65,7	275,1	1989,9	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждено: _____

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Весна
Возрастная категория: Сад

Руководитель _____ Юрченко С.М.
подпись _____ расшифровка подписи _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 5							
Завтрак	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	57
	Макаронные отварные с сыром	120	9,6	8,5	28,2	228,0	
	Кофейный напиток	180	2,2	1,8	16,3	91,0	395
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		380	14,6	15,8	59,0	437,3	
Завтрак2	Сок	166	0,0	0,0	18,7	75,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		166	0,0	0,0	18,7	75,0	
Обед	Салат из редьки	50	1,4	3,1	4,8	52,6	
	Бульон мясной прозрачный	250	3,9	1,4	14,4	85,8	107
	Омлет с мясом	100	33,5	41,5	4,0	538,7	238
	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,9	62,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,3	19,7	94,0	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,1	95,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		695	45,0	47,0	77,8	928,1	
Полдник	Кефир	180	5,4	6,0	7,4	109,7	
	Яблоки	85	0,4	0,4	9,5	45,5	
	Булочка "Веснушка"	85	7,2	10,3	40,8	289,1	473
Общий выход всех блюд на Полдник		350	13,0	16,6	57,7	444,4	
Ужин	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6
	Каша молочная, манная	180	6,4	6,7	23,9	186,3	94
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	15,0	59,9	411
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Ужин		385	8,2	10,5	48,8	330,6	
Итого за 5 день:			80,7	89,9	262,0	2215,4	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖАЮ: _____

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Весна

Руководитель _____

Юрченко С.М

Возрастная категория: Сад

подпись _____
расшифровка подписи _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 6							
Завтрак	Суп молочный, геркулесовый	180	7,0	9,2	21,1	201,5	94
	Запеканка из творога	115	20,0	13,8	21,7	295,8	237
	Кофейный напиток	180	2,2	1,8	16,3	91,0	395
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		495	30,8	24,9	69,0	635,3	
Завтрак2	Сок	166	0,0	0,0	18,7	75,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		166	0,0	0,0	18,7	75,0	
Обед	Салат картофельный с огурцами	60	1,2	3,2	8,3	67,8	22
	Борщ с фасолью	250	6,5	7,7	26,1	198,6	
	Гуляш	75	21,0	17,2	5,7	261,9	
	Гречка отварная	100	5,1	3,8	24,2	149,9	330
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	11,9	47,7	
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,3	19,7	94,0	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,1	95,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		760	40,0	32,8	116,0	914,9	
Полдник	Кефир	180	5,4	6,0	7,4	109,7	
	Яблоки	85	0,4	0,4	9,5	45,5	
	Сдоба обыкновенная	60	7,2	6,7	34,2	227,8	466
Общий выход всех блюд на Полдник		325	12,9	13,0	51,1	383,0	
Ужин	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	57
	Рыба, тушенная в томате с овощами	135	30,2	4,7	4,2	181,5	247
	Картофель отварной	125	3,2	5,0	26,1	168,1	
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	12,2	50,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Ужин		520	36,4	15,2	57,0	518,6	
Итого за 6 день:			120,1	85,9	311,9	2526,8	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю: _____

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Весна

Руководитель _____

Юрченко С.М

Возрастная категория: Сад

подпись _____
расшифровка подписи _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,3	6,9	24,6	187,0	93
	Омлет натуральный	110	27,7	32,3	5,3	432,0	
	Какао с молоком	180	2,3	2,0	15,5	90,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		490	37,0	41,3	55,2	756,0	
Завтрак2	Напиток из груши дички	125	0,0	0,0	12,5	50,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		125	0,0	0,0	12,5	50,0	
Обед	Салат из зеленого горошка	60	2,9	2,1	4,9	50,3	10
	Суп с крупой и томатом	250	2,2	3,3	19,3	116,3	80
	Картофельное пюре	120	3,2	4,7	22,2	148,3	321
	Котлеты мясные	80	18,2	14,3	11,6	247,2	33
	Кисель из яблок	180	0,1	0,1	20,0	81,7	393
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,1	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		765	31,1	25,1	107,8	785,8	
Полдник	Ряженка	180	5,4	4,7	7,8	100,4	167
	Зефир	20	0,2	0,0	16,0	65,2	1
Общий выход всех блюд на Полдник		200	5,5	4,7	23,8	165,6	
Ужин	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6
	Овощи тушеные	205	4,8	6,7	20,9	167,2	137
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	15,0	59,9	411
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Ужин		410	6,5	10,4	45,7	311,4	
Итого за 7 день:			80,2	81,6	245,0	2068,9	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утвержден: _____

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Весна

Руководитель _____

Юрченко С.М

Возрастная категория: Сад

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 8							
Завтрак	Сыр (порциями)	14	4,0	4,4	0,0	54,6	
	Суп молочный с крупой	180	5,4	7,5	25,1	195,9	101
	Кофейный напиток	180	2,2	1,8	16,3	91,0	395
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		394	13,2	13,9	51,3	388,4	
Завтрак2	Сок	166	0,0	0,0	18,7	75,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		166	0,0	0,0	18,7	75,0	
Обед	Салат из консервированной кукурузы	60	0,5	2,2	4,5	42,6	12
	Суп с фасолью	250	8,3	5,8	18,9	161,7	
	Печень по-строгановски	80	27,3	9,2	15,1	248,5	
	Каша пшеничная	110	5,9	4,8	25,9	174,2	
	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,9	62,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,3	19,7	94,0	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,1	95,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		795	48,1	22,9	119,1	878,0	
Полдник	Кефир	180	5,4	6,0	7,4	109,7	
	Апельсины	90	0,9	0,2	8,4	44,7	
	Ватрушка	80	10,3	9,1	35,5	268,5	454
Общий выход всех блюд на Полдник		350	16,6	15,2	51,4	423,0	
Ужин	Запеканка из тыквы	250	7,4	13,7	35,4	298,1	
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	12,2	50,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Ужин		450	9,2	13,9	57,4	395,7	
Итого за 8 день:			87,2	66,0	297,8	2160,1	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖАЮ: _____

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Весна

Руководитель _____

Юрченко С.М

Возрастная категория: Сад

подпись _____
расшифровка подписи _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 9							
Завтрак	Суп молочный, пшеничный	180	5,5	7,6	19,9	176,2	94
	Омлет натуральный	110	27,7	32,3	5,3	432,0	
	Какао с молоком	180	2,3	2,0	15,5	90,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		490	37,2	42,0	50,6	745,2	
Завтрак2	Напиток из груши дички	125	0,0	0,0	12,5	50,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		125	0,0	0,0	12,5	50,0	
Обед	Винигрет овощной	70	1,6	3,8	8,1	73,2	
	Бульон из кур с гренками	250	2,7	1,9	14,5	81,3	109
	Плов из курицы	215	46,2	49,1	32,2	757,3	304
	Кисель из кураги	200	1,1	0,1	28,1	117,8	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,1	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		810	56,1	55,5	112,7	1171,5	
Полдник	Кефир	180	5,4	6,0	7,4	109,7	
	Пряники	45	2,7	2,1	33,8	164,7	
Общий выход всех блюд на Полдник		225	8,1	8,1	41,2	274,4	
Ужин	Огурцы соленые	60	0,5	0,1	1,0	7,8	
	Шницель рыбный натуральный	95	9,8	7,2	6,6	142,8	258
	Картофель отварной	125	3,2	5,0	26,1	168,1	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	15,0	59,9	411
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Ужин		480	15,1	12,4	58,5	425,6	
Итого за 9 день:			116,5	117,9	275,5	2666,7	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖАЮ: _____

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Весна

Руководитель _____

Юрченко С.М

Возрастная категория: Сад

подпись _____
расшифровка подписи _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 10							
Завтрак	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6
	Суп молочный, геркулесовый	180	7,0	9,2	21,1	201,5	94
	Кофейный напиток	180	2,2	1,8	16,3	91,0	395
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		385	10,8	14,7	47,3	376,9	
Завтрак2	Сок	166	0,0	0,0	18,7	75,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		166	0,0	0,0	18,7	75,0	
Обед	Салат из свеклы	60	1,1	2,1	6,6	49,5	04,05
	Суп с рыбными консервами	180	15,6	15,0	19,1	287,6	
	Тефтели	80	15,6	12,2	12,3	220,9	289
	Макароны отварные	110	4,0	3,3	22,9	139,8	218
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	12,6	54,7	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,1	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		705	40,9	33,3	103,4	894,4	
Полдник	Кефир	180	5,4	6,0	7,4	109,7	
	Бананы	60	1,6	0,5	22,1	100,8	
	Булочка "Школьная"	20	1,6	1,9	11,1	67,8	
Общий выход всех блюд на Полдник		260	8,6	8,4	40,6	278,3	
Ужин	Сыр (порциями)	14	4,0	4,4	0,0	54,6	
	Запеканка рисовая с творогом	100	9,3	11,3	43,1	318,8	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	15,0	59,9	411
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
Общий выход всех блюд на Ужин		314	14,9	15,9	67,9	480,3	
Итого за 10 день:			75,2	72,3	277,9	2104,9	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утвержден: МАБОУ №1 от 15.05.2020 № 001/20

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Весна

Руководитель

Юрченко С.М

Возрастная категория: Сад

подпись расшифровка подписи

Итого за весь период:	895,0	814,0	2786,1	22375,3	
Среднее значение за период:	89,5	81,4	278,6	2237,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:	4,0	3,6	12,5		