

## Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: **Лето**  
Возрастная категория: **Сад**

Руководитель \_\_\_\_\_ **Юрченко С.М**  
подпись \_\_\_\_\_ расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	20/5	1,7	3,8	9,9	84,4	1
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,3	6,4	23,2	178,9	93
	Кофейный напиток	180	2,2	1,8	16,3	91,0	395
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		385	10,2	11,9	49,4	354,3	
<b>Завтрак2</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,8	1,1	2,6	24,6	15
	Борщ	200	3,3	5,0	16,9	122,0	56
	Пудинг из говядины	90	38,0	38,0	2,7	504,6	290
	Рис отварной	120	3,2	4,1	33,3	187,3	315
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29,6	136,6	
	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	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		765	52,1	49,3	124,9	1164,1	
<b>Полдник</b>	Кефир	180	5,4	6,0	7,4	109,7	401
	Булочка "Школьная"	20	1,6	1,9	11,1	67,8	
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		200	7,0	7,8	18,5	177,5	
<b>Ужин</b>	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	8,3	6,1	4,0	117,2	247
	Картофельное пюре	137	3,4	4,7	23,8	156,0	321
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	12,2	50,6	393
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		467	13,4	10,9	49,8	370,8	
<b>Итого за 1 день:</b>			83,2	80,1	252,8	2112,8	

## Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утвержден: \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Лето

Руководитель \_\_\_\_\_

Юрченко С.М

Возрастная категория: Сад

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 2</b>							
Завтрак	Суп молочный из ячневой крупой	180	4,4	5,3	23,5	163,1	94
	Омлет натуральный	80	19,6	20,7	2,2	277,1	215
	Какао с молоком	180	2,3	2,0	15,5	90,0	397
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		460	28,1	28,1	51,0	577,2	
Завтрак2	Напиток из груши дички	125	0,0	0,0	12,5	50,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		125	0,0	0,0	12,5	50,0	
Обед	Огурец свежий	30	0,3	0,0	1,0	5,6	13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,6	2,4	25,2	138,8	
	Жаркое по-домашнему	50/250	26,0	18,2	46,9	456,6	
	Кисель из ягод свежих	200	0,2	0,1	28,6	117,7	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,1	95,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		835	32,9	21,2	121,8	813,8	
Полдник	Кефир	180	5,4	6,0	7,4	109,7	401
	Зефир	20	0,2	0,0	16,0	65,2	1
	Яблоки	85	0,4	0,4	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		285	6,0	6,4	33,2	221,9	
Ужин	Бутерброд с джемом или повидлом	30/10/5	2,6	3,9	21,3	132,9	
	Овощи тушенные	250	5,6	7,2	26,4	199,7	137
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	13,0	51,9	392
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		495	9,9	11,3	70,5	431,5	
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>76,8</b>	<b>67,0</b>	<b>289,0</b>	<b>2094,3</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю: \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: **Лето**

Руководитель \_\_\_\_\_

**Юрченко С.М**

Возрастная категория: **Сад**

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный, геркулесовый	180	5,6	7,9	20,7	182,5	94
	Омлет с сыром	80	21,1	22,5	2,0	297,5	216
	Кофейный напиток	180	2,2	1,8	16,3	91,0	395
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		460	30,5	32,3	48,9	617,9	
<b>Завтрак2</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	1,0	3,1	3,4	46,7	16
	Суп с рыбными консервами	180	14,0	14,5	23,1	293,2	87
	Котлеты мясные	82	16,1	16,2	10,8	256,8	282
	Свекла тушеная	100	2,3	7,3	11,5	118,3	134
	Компот из яблок	180	0,1	0,1	14,4	59,6	372
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,1	95,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		657	36,3	41,7	83,2	869,6	
<b>Полдник</b>	Кефир	180	5,4	6,0	7,4	109,7	401
	Сдоба обыкновенная	60	7,2	7,7	34,2	236,8	466
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		240	12,6	13,6	41,7	346,5	
<b>Ужин</b>	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6
	Пудинг из творога с повидлом	110	16,5	11,4	25,5	273,5	235
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	12,2	50,6	393
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		315	18,2	15,2	47,6	408,5	
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>98,1</b>	<b>103,0</b>	<b>231,5</b>	<b>2288,5</b>	



## Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖАЮ: \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: **Лето**

Руководитель \_\_\_\_\_

**Юрченко С.М**

Возрастная категория: **Сад**

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,7	6,2	19,4	158,3	94
	Омлет с морковью	80	13,7	15,7	3,6	215,1	220
	Кофейный напиток	180	2,2	1,8	16,3	91,0	395
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		460	23,2	23,8	49,1	511,4	
<b>Завтрак2</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>Обед</b>	Салат из белокачанной капусты	60	1,3	3,1	3,5	47,7	
	Борщ зеленый	250	4,5	7,7	15,5	148,4	65
	Печень по-строгановски	80	26,8	9,2	13,6	240,1	
	Картофельное пюре	137	3,4	4,7	23,8	156,0	321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	13,4	53,6	376
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,1	95,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		762	38,8	25,2	89,9	740,7	
<b>Полдник</b>	Кефир	180	5,4	6,0	7,4	109,7	401
	рожок	20	1,7	1,1	11,4	62,4	
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		200	7,1	7,1	18,8	172,1	
<b>Ужин</b>	Бутерброд с джемом или повидлом	30/10/5	2,6	3,9	21,3	132,9	
	Запеканка рисовая с творогом	150/6	9,5	11,7	45,1	330,8	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	13,0	51,9	392
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		401	13,8	15,7	89,2	562,6	
<b>Итого за 5 день:</b>			<b>83,3</b>	<b>71,8</b>	<b>257,2</b>	<b>2032,9</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖАЮ: \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: **Лето**  
Возрастная категория: **Сад**

Руководитель \_\_\_\_\_ **Юрченко С.М**  
подпись \_\_\_\_\_ расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный, геркулесовый	180	5,6	7,9	20,7	182,5	94
	Омлет натуральный	80	19,6	20,7	2,2	277,1	215
	Кофейный напиток	180	2,2	1,8	16,3	91,0	395
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		460	29,1	30,5	49,1	597,5	
<b>Завтрак2</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов	60	0,7	3,1	2,1	38,9	
	Суп летний овощной	200	3,9	5,8	26,5	174,5	86
	Голубцы ленивые с мясом	125	23,8	22,7	8,9	338,7	315
	Гречка отварная	117	5,7	4,7	27,2	172,4	165
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	13,4	53,6	376
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,1	95,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		757	38,5	37,0	107,9	920,0	
<b>Полдник</b>	Кефир	180	5,4	6,0	7,4	109,7	401
	Булочка "Веснушка"	75	7,1	11,0	32,2	260,1	473
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		255	12,5	17,0	39,6	369,8	
<b>Ужин</b>	Икра кабачковая	57	1,1	5,3	4,6	71,4	
	Шницель рыбный натуральный	80	20,1	12,6	2,2	221,5	258
	Картофельное пюре	137	3,4	4,7	23,8	156,0	321
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	12,2	50,6	393
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		464	25,6	22,7	47,8	523,0	
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>106,1</b>	<b>107,3</b>	<b>254,5</b>	<b>2456,4</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю: \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Лето

Руководитель \_\_\_\_\_

Юрченко С.М

Возрастная категория: Сад

подпись      расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 7</b>							
Завтрак	Суп молочный из ячневой крупы	180	4,4	5,3	23,5	163,1	94
	Запеканка из творога	86	12,3	12,3	12,5	209,0	237
	Какао с молоком	180	2,3	2,0	15,5	90,0	397
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		466	20,7	19,7	61,3	509,1	
Завтрак2	Напиток из груши дички	125	0,0	0,0	12,5	50,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		125	0,0	0,0	12,5	50,0	
Обед	Салат из свеклы	60	1,1	3,1	6,6	58,5	04,05
	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,3	5,1	24,2	160,1	63
	Омлет с мясом	80	30,6	32,3	2,3	428,7	443
	Кисель из яблок	180	0,1	0,1	20,3	83,1	378
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,1	95,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		575	39,8	41,1	73,5	825,3	
Полдник	Ряженка	180	5,4	4,7	7,8	100,4	401
	Печенье	52	4,5	5,9	36,6	217,3	
	Апельсины	70	0,9	0,2	8,1	43,0	
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		302	10,8	10,8	52,5	360,8	
Ужин	Бутерброд с джемом или повидлом	30/10/5	2,6	3,9	21,3	132,9	
	Рагу из овощей	250	6,5	9,5	37,8	269,1	137
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	13,0	51,9	392
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		495	10,7	13,5	81,9	500,9	
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>82,0</b>	<b>85,1</b>	<b>281,6</b>	<b>2246,1</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ: \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: **Лето**

Руководитель \_\_\_\_\_

**Юрченко С.М**

Возрастная категория: **Сад**

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	20/5	1,7	3,8	9,9	84,4	1
	Каша с ягодами(фруктами)	150	2,1	4,1	35,8	194,6	183
	Кофейный напиток	180	2,2	1,8	16,3	91,0	395
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		375	7,7	9,8	71,9	416,9	
<b>Завтрак2</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,8	1,1	2,6	24,6	15
	Суп картофельный с клецками	200	6,3	6,6	32,4	213,8	85
	Солянка овощная из говядины	250	22,6	20,0	16,3	341,9	274
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	14,4	59,6	372
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,1	95,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		745	32,6	28,3	85,8	734,9	
<b>Полдник</b>	Кефир	180	5,4	6,0	7,4	109,7	401
	Сдоба обыкновенная	60	7,2	7,7	34,2	236,8	466
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		240	12,6	13,6	41,7	346,5	
<b>Ужин</b>	Огурец свежий	30	0,3	0,0	1,0	5,6	13
	Рыба, запеченная с картофелем	240	22,8	7,1	24,1	254,1	264
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	12,2	50,6	393
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		470	24,9	7,3	47,1	357,3	
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>78,3</b>	<b>59,1</b>	<b>256,5</b>	<b>1901,6</b>	



## Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МАБОУ «Детский сад №221»

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Лето

Руководитель \_\_\_\_\_

Юрченко С.М

Возрастная категория: Сад

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	20/5	1,7	3,8	9,9	84,4	1
	Суп молочный, пшеничный	180	5,9	7,9	20,5	182,9	94
	Омлет натуральный	80	19,6	20,7	2,2	277,1	215
	Какао с молоком	180	2,3	2,0	15,5	90,0	397
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		485	31,2	34,5	57,9	681,4	
<b>Завтрак2</b>	Напиток из груши дички	125	0,0	0,0	12,5	50,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		125	0,0	0,0	12,5	50,0	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	1,0	3,1	3,4	46,7	16
	Суп крестьянский с крупой	200	3,6	8,6	22,9	180,3	80
	Рагу из птицы	250	36,7	37,5	42,9	658,2	302
	Кисель из кураги	180	1,1	0,1	28,7	120,8	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,1	95,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		745	45,1	49,7	117,9	1101,0	
<b>Полдник</b>	Яблоки	85	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Бифидок	180	6,3	4,7	10,2	113,5	403
	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		305	9,1	6,9	50,0	306,9	
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые отварные	155	24,5	16,4	28,1	364,5	230
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,4	89,6	413
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		355	28,8	18,9	52,3	501,1	
<b>Итого за 9 день:</b>			114,2	110,0	290,7	2640,4	

## Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖАЮ: \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Лето

Руководитель \_\_\_\_\_

Юрченко С.М

Возрастная категория: Сад

подпись      расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 10</b>							
Завтрак	Помидор свежий	30	0,4	0,1	1,5	9,2	13
	Макароны отварные	125	5,0	4,2	28,2	172,6	317
	Яйца вареные	40	12,7	11,5	0,7	157,0	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	13,0	51,9	392
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		395	19,8	15,9	53,2	437,7	
Завтрак2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты и яблок	60	1,1	3,1	4,4	51,3	
	Суп гороховый с гречками	250	7,3	15,0	30,5	285,9	81
	Запеканка из печени с рисом	70/50	13,4	4,9	9,9	137,7	294
	Каша пшеничная	110	5,9	4,8	25,9	174,2	165
	Напиток лимонный	180	0,2	0,0	12,8	57,1	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	20,1	95,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		775	30,6	28,3	103,6	801,2	
Полдник	Кефир	180	5,4	6,0	7,4	109,7	401
	Пирожок с курагой	75	6,8	4,9	46,3	260,3	454
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		255	12,2	10,9	53,7	370,1	
Ужин	Бутерброд с сыром	30/16/5	6,8	8,6	14,8	166,1	
	Каша молочная, манная	180	5,3	7,1	21,9	178,3	94
	Кофейный напиток	180	2,2	1,8	16,3	91,0	395
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		431	15,9	17,6	62,9	482,4	
<b>Итого за 10 день:</b>			79,0	72,8	283,5	2137,4	
<b>Итого за весь период:</b>			869,8	826,7	2697,9	22060,2	
<b>Среднее значение за период:</b>			87,0	82,7	269,8	2206,0	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</b>			3,9	3,7	12,2		