

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утвержден: _____

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: **Лето**

Руководитель _____

Юрченко С.М

Возрастная категория: **Ясли**

подпись _____
расшифровка подписи _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	1,7	3,8	9,9	84,4	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,7	5,4	16,0	134,6	93
	Кофейный напиток	150	2,4	2,0	14,6	87,3	395
Общий выход всех блюд на Завтрак		325	8,8	11,2	40,5	306,4	
Завтрак2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,4	1,1	1,3	16,6	14
	Борщ	150	2,5	4,5	11,5	94,2	56
	Пудинг из говядины	75	39,1	37,4	1,7	503,4	291
	Рис отварной	90	2,1	2,5	22,2	122,3	315
	Напиток из плодов шиповника	150	0,6	0,3	26,6	122,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	16,0	76,0	176
	Соль	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		558	48,6	46,3	89,3	982,5	
Полдник	Кефир	150	4,5	5,0	6,2	91,5	401
	Булочка "Школьная"	20	1,6	1,9	11,1	67,8	
Общий выход всех блюд на Полдник		170	6,1	6,8	17,3	159,3	
Ужин	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	8,3	6,1	4,5	119,7	247
	Картофельное пюре	121	3,0	4,6	20,6	140,6	321
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	10,2	42,4	393
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
Общий выход всех блюд на Ужин		411	13,1	10,9	45,1	349,7	
Итого за 1 день:			77,1	75,3	202,2	1843,8	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖАЮ: _____

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Лето
Возрастная категория: Ясли

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 2							
Завтрак	Суп молочный из ячневой крупы	150	4,4	5,4	16,9	138,1	94
	Омлет натуральный	60	21,5	20,9	1,9	284,2	215
	Какао с молоком	180	2,5	2,2	13,9	86,7	397
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
Общий выход всех блюд на Завтрак		410	30,1	28,7	42,6	556,0	
Завтрак2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из редиса	40	0,7	1,1	1,9	20,2	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,9	1,9	20,2	111,0	
	Жаркое по-домашнему	100	20,8	14,6	37,5	365,3	590
	Кисель из кураги	150	0,9	0,1	22,5	94,5	
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	16,0	76,0	176
	Соль	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		533	27,4	18,0	98,1	667,0	
Полдник	Кефир	150	4,5	5,0	6,2	91,5	401
	Зефир	20	0,2	0,0	16,0	65,2	1
	Яблоки	70	0,3	0,3	8,3	40,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		240	5,0	5,3	30,5	196,6	
Ужин	Бутерброд с джемом или повидлом	23/15/3	2,0	2,7	17,9	105,2	
	Овощи тушенные	230	4,4	5,9	19,9	153,8	137
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	12,0	47,9	392
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
Общий выход всех блюд на Ужин		441	8,0	8,8	59,6	353,9	
Итого за 2 день:			71,1	60,9	240,9	1819,5	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ: _____

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Лето

Руководитель _____

Юрченко С.М

Возрастная категория: Ясли

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 3							
Завтрак	Суп молочный, геркулесовый	150	4,7	6,0	14,8	136,3	185
	Омлет с сыром	80	20,6	28,8	2,0	360,7	
	Кофейный напиток	150	2,4	2,0	14,6	87,3	395
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
Общий выход всех блюд на Завтрак		400	29,4	37,0	41,3	631,3	
Завтрак2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	45	0,7	1,1	2,5	23,8	16
	Суп с рыбными консервами	150	43,9	22,2	76,5	696,8	
	Котлеты мясные	60	12,8	14,5	5,8	207,1	282
	Свекла тушеная	60	3,5	7,0	19,5	153,2	134
	Компот из яблок	150	0,1	0,1	12,1	50,2	372
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	16,0	76,0	176
	Соль	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		508	63,3	45,3	132,5	1207,1	
Полдник	Кефир	150	4,5	5,0	6,2	91,5	401
	Сдоба обыкновенная	60	6,1	7,5	26,4	199,0	466
Общий выход всех блюд на Полдник		210	10,6	12,4	32,6	290,5	
Ужин	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,0	37,4	6
	Пудинг из творога с повидлом	65	9,8	7,2	15,8	168,6	235
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	10,2	42,4	393
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
Общий выход всех блюд на Ужин		240	11,6	11,0	35,9	295,3	
Итого за 3 день:			115,4	105,7	252,3	2470,2	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ: _____

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Лето

Руководитель _____

Юрченко С.М

Возрастная категория: Ясли

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	1,7	3,8	9,9	84,4	
	Каша молочная, манная	150	3,8	4,8	14,2	118,4	92
	Какао с молоком	180	2,5	2,2	13,9	86,7	397
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
Общий выход всех блюд на Завтрак		375	9,7	10,9	47,8	336,5	
Завтрак2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,4	1,1	1,3	16,6	14
	Бульон из кур с гренками	150	1,9	1,5	9,6	56,1	108
	Плов из курицы	110	11,9	15,9	27,9	308,1	304
	Кисель из кураги	150	0,9	0,1	22,5	94,5	
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	16,0	76,0	176
	Соль	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		483	17,3	18,9	77,2	551,4	
Полдник	Кефир	150	4,5	5,0	6,2	91,5	401
	Печенье	14	1,2	1,6	10,0	59,2	
	Бананы	96	2,4	0,8	33,6	153,6	
Общий выход всех блюд на Полдник		260	8,1	7,4	49,8	304,3	
Ужин	Икра кабачковая	62	0,8	3,2	4,9	52,5	
	Биточки рыбные	65	10,7	4,9	8,5	133,8	255
	Картофельное пюре	121	3,0	4,6	20,6	140,6	321
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	13,5	53,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
Общий выход всех блюд на Ужин		448	16,2	12,9	57,3	427,8	
Итого за 4 день:			51,8	50,2	242,3	1665,9	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ: _____

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Лето

Руководитель _____

Юрченко С.М

Возрастная категория: Ясли

подпись _____
расшифровка подписи _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 5							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,4	5,3	14,1	124,6	94
	Омлет с морковью	70	13,6	15,5	3,2	208,8	220
	Кофейный напиток	150	2,4	2,0	14,6	87,3	395
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
Общий выход всех блюд на Завтрак		390	22,1	23,0	41,7	467,7	
Завтрак2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из белокачаной капусты	45	0,9	1,1	2,8	24,9	
	Борщ зеленый	150	3,8	5,3	13,1	113,8	65
	Печень по-строгановски	70	23,5	8,1	11,9	210,0	
	Картофельное пюре	121	3,0	4,6	20,6	140,6	321
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	11,1	44,4	376
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	16,0	76,0	176
	Соль	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		599	35,0	19,6	85,2	656,6	
Полдник	Кефир	150	4,5	5,0	6,2	91,5	401
	рожок	20	1,7	1,1	11,4	62,4	
Общий выход всех блюд на Полдник		170	6,2	6,1	17,6	153,8	
Ужин	Бутерброд с джемом или повидлом	23/15/3	2,0	2,7	17,9	105,2	
	Запеканка рисовая с творогом	150/6	9,3	11,3	43,1	318,8	
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	12,0	47,9	392
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
Общий выход всех блюд на Ужин		367	12,9	14,2	82,8	519,0	
Итого за 5 день:			76,7	63,0	237,4	1843,1	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖАЮ: _____

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: **Лето**
Возрастная категория: **Ясли**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 6							
Завтрак	Суп молочный, геркулесовый	150	4,7	6,0	14,8	136,3	185
	Омлет натуральный	60	21,5	20,9	1,9	284,2	215
	Кофейный напиток	150	2,4	2,0	14,6	87,3	395
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
Общий выход всех блюд на Завтрак		380	30,3	29,1	41,2	554,8	
Завтрак2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,5	1,1	1,4	17,2	
	Суп летний овощной	200	3,2	4,7	21,4	140,6	86
	Голубцы ленивые с мясом	100	29,3	32,8	10,7	459,8	315
	Гречка отварная	79	3,8	3,6	18,1	119,9	165
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	11,1	44,4	376
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	16,0	76,0	176
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	
	Соль	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		622	39,8	42,6	83,7	881,4	
Полдник	Кефир	150	4,5	5,0	6,2	91,5	401
	Булочка "Веснушка"	70	5,7	10,4	40,5	283,0	473
Общий выход всех блюд на Полдник		220	10,2	15,4	46,7	374,5	
Ужин	Помидор свежий	24	0,3	0,1	1,1	7,2	13
	Шницель рыбный натуральный	70	10,9	2,8	1,6	76,8	258
	Картофельное пюре	121	3,0	4,6	20,6	140,6	321
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	10,2	42,4	393
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
Общий выход всех блюд на Ужин		385	16,0	7,6	43,3	313,9	
Итого за 6 день:			96,9	94,8	225,1	2170,7	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ: _____

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Лето
Возрастная категория: Ясли

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 7							
Завтрак	Суп молочный из ячневой крупы	150	4,4	5,4	16,9	138,1	94
	Запеканка из творога	110	17,6	14,4	6,7	226,8	237
	Какао с молоком	180	2,5	2,2	13,9	86,7	397
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5	
Общий выход всех блюд на Завтрак		450	25,4	22,1	42,4	475,1	
Завтрак2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из свеклы	35	0,7	1,1	4,0	27,9	04,05
	Борщ с фасолью и картофелем	180	4,5	6,9	16,2	145,3	63
	Омлет с мясом	55	18,9	19,0	1,7	256,2	238
	Кисель из яблок	150	0,1	0,1	18,3	75,3	378
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	16,0	76,0	176
	Соль	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		463	26,4	27,5	56,3	580,6	
Полдник	Ряженка	150	4,5	3,9	6,5	83,7	401
	Печенье	14	1,2	1,6	10,0	59,2	
	Апельсины	75	1,0	0,2	9,1	48,1	
Общий выход всех блюд на Полдник		239	6,7	5,7	25,5	191,0	
Ужин	Бутерброд с джемом или повидлом	23/15/3	2,0	2,7	17,9	105,2	
	Рагу из овощей	230	6,2	6,1	39,3	241,2	137
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	12,0	47,9	392
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
Общий выход всех блюд на Ужин		441	9,8	9,0	78,9	441,3	
Итого за 7 день:			68,9	64,3	213,3	1734,0	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ: _____

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: **Лето**

Руководитель _____

Юрченко С.М

Возрастная категория: **Ясли**

подпись _____
расшифровка подписи _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 8							
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	1,7	3,8	9,9	84,4	
	Каша с ягодами(фруктами)	130	2,0	4,1	31,4	176,1	181
	Кофейный напиток	150	2,4	2,0	14,6	87,3	395
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
Общий выход всех блюд на Завтрак		325	7,8	10,1	65,8	394,8	
Завтрак2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,4	1,1	1,3	16,6	14
	Суп картофельный с клецками	150	5,2	4,5	26,8	166,5	85
	Солянка овощная из говядины	235	19,8	18,4	18,4	325,2	274
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	11,9	49,3	372
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	16,0	76,0	176
	Соль	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		608	27,7	24,3	74,4	633,6	
Полдник	Кефир	150	4,5	5,0	6,2	91,5	401
	Сдоба обыкновенная	60	6,1	7,5	26,4	199,0	466
Общий выход всех блюд на Полдник		210	10,6	12,4	32,6	290,5	
Ужин	Огурец свежий	25	0,3	0,0	0,8	4,5	13
	Рыба, запеченная с картофелем	70	19,9	4,1	22,0	207,9	250
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	10,2	42,4	393
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
Общий выход всех блюд на Ужин		265	21,9	4,3	42,9	301,8	
Итого за 8 день:			68,5	51,2	225,7	1666,7	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ: _____

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Лето

Руководитель _____

Юрченко С.М

Возрастная категория: Ясли

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 9							
Завтрак	Бутерброд с маслом	20/5	1,7	3,8	9,9	84,4	
	Суп молочный, пшениный	150	4,6	5,6	15,0	132,7	94
	Омлет натуральный	60	21,5	20,9	1,9	284,2	215
	Какао с молоком	180	2,5	2,2	13,9	86,7	397
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
Общий выход всех блюд на Завтрак		435	32,1	32,7	50,6	635,0	
Завтрак2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	45	0,7	1,1	2,5	23,8	16
	Суп крестьянский с крупой	150	3,0	4,7	19,2	127,9	80
	Рагу из птицы	200	13,9	14,5	36,3	333,8	302
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,4	0,1	22,3	99,3	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	16,0	76,0	176
	Соль	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		638	21,9	21,0	106,2	707,8	
Полдник	Яблоки	70	0,3	0,3	8,3	40,0	
	Бифидок	150	5,3	3,9	8,5	94,5	403
	Пряники	14	0,8	0,7	10,7	52,3	
Общий выход всех блюд на Полдник		234	6,4	4,9	27,6	186,8	
Ужин	Вареники ленивые отварные	135	23,3	16,5	25,3	350,1	230
	Чай с молоком	180	1,3	1,1	15,6	78,2	413
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
Общий выход всех блюд на Ужин		335	26,2	17,8	50,7	475,3	
Итого за 9 день:			87,2	76,5	245,3	2050,9	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ: _____

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Лето

Руководитель _____

Юрченко С.М

Возрастная категория: Ясли

подпись _____
расшифровка подписи _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 10							
Завтрак	Помидор свежий	24	0,3	0,1	1,1	7,2	13
	Яйца вареные	40	6,3	5,8	0,3	78,5	
	Макароны отварные	80	3,1	2,5	17,6	106,9	317
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	12,0	47,9	392
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
Общий выход всех блюд на Завтрак		314	11,5	8,5	41,0	287,5	
Завтрак2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты и яблок	45	0,8	1,1	3,2	26,7	
	Суп гороховый с гречками	150	5,4	12,5	18,5	208,8	81
	Запеканка из печени с рисом	70/50	13,7	7,1	14,8	181,7	294
	Каша пшеничная	110	3,3	2,8	14,4	98,4	165
	Напиток лимонный	150	0,2	0,0	10,7	48,2	
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	16,0	76,0	176
	Соль	3	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		618	25,6	23,9	77,7	639,8	
Полдник	Кефир	150	4,5	5,0	6,2	91,5	401
	Пирожок с курагой	70	5,4	4,5	35,0	206,1	454
Общий выход всех блюд на Полдник		220	9,9	9,5	41,2	297,5	
Ужин	Бутерброд с сыром	20/10/3	4,4	5,3	9,9	105,8	
	Каша молочная, манная	150	3,8	4,8	14,2	118,4	92
	Кофейный напиток	150	2,4	2,0	14,6	87,3	395
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	9,8	47,0	175
Общий выход всех блюд на Ужин		353	12,2	12,2	48,5	358,5	
Итого за 10 день:			59,6	54,2	218,4	1629,4	
Итого за весь период:			773,2	696,2	2302,7	18894,2	
Среднее значение за период:			77,3	69,6	230,3	1889,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			4,1	3,7	12,2		