

Согласовано: *Завед. БМАДОУ "Детский сад № 35" Конюшина Е.В.*



Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Е.А.Широканова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом	180	6,76	7	36,99	237	853
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
Итого за Завтрак		390	10,95	10	61,68	383,2	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и	180	1,37	5	9,85	89,6	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу с мясом свинины @	170	2,6		23,19	279,2	1 071,04
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		580	9,81	8	85,53	594,9	
Полдник							
	Омлет с капустой	120	9,13	10	20,12	214,4	961
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		320	11,27	11	51,18	328,7	
Итого за день		1 390	32,03	29	209,59	1375,8	

(лист 2)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая	180	6,06	8	25,91	199,3	850
	Кофейный напиток без молока	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110,04
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
Итого за Завтрак		390	11,09	21	47,01	474,1	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Суп с крупой пшенной "Волна" со	180	2,95	5	13,38	112,1	1 018
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикадельки из мяса птицы	70	8,98	6	5,98	154,5	1 061
	Пюре гороховое	120	12,86	5	32,27	218,4	857
	Напиток из плодов шиповника с	180	0,29		22	91,4	705,01
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		600	30,61	19	104,2	711	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	50	4,73	2	29,58	148,1	941
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
Итого за Полдник		230	9,95	8	38,04	256,1	
Итого за день		1 320	51,65	48	200,45	1510,2	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными	180	3,29	4	20	127,8	1 153
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
Итого за Завтрак		390	8,71	8	44,69	295,7	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат Бурячок	40	0,44	6	2,21	65,1	999
	Суп Шахтерский с гречневой крупой	180	5,95	3	32,93	186,6	1 777
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная запеченная с	70	7,57	5	5,06	100,8	1 086
	Рис припущенный	120	2,88	5	29,64	176,3	512
	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		640	22,47	22	121,9	752,6	
Полдник							
	Сырники @	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
Итого за Полдник		250	4,24	4	30,05	172,9	
Итого за день		1 380	35,82	34	206,44	1268,2	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с	180	5,16	6	24,35	171	1 111
	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8	483
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
Итого за Завтрак		385	6,56	14	44,79	357,8	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Салат из моркови с сахаром	40	0,55		4,48	24,5	1 163
	Суп из разных овощей со сметаной	180	1,43	3	7,67	104,1	1 181
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская мясная	70	11,19	19	8,31	249,7	1 054
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с	120	5,07	3	30,3	174,8	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		655	23,96	29	100,51	783,2	
Полдник							
	Слойка с творогом @	85	73,43	135	601,43	3929,7	739,01
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
Итого за Полдник		235	74,45	136	613,43	3995,7	
Итого за день		1 375	104,97	179	769,93	5205,7	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная	180	6,45	7	38,51	243,3	848
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с повидлом	30	1,61	1	16,64	77,5	1 046
Итого за Завтрак		390	8,06	8	69,55	378,3	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Рассольник ленинградский со	180	1,94	5	12,82	100,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень, тушенная в томатном соусе	70	7,57	7	3,72	124,2	1 076,01
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,46	5	38,9	227,7	998
	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		595	22,06	20	103,33	661,7	
Полдник							
	Печенье детское @	35	2,63	3	19,83	142,5	1 141,09
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5	7,2	90,9	1 604
Итого за Полдник		215	7,85	8	27,03	233,4	
Итого за день		1 300	37,97	36	211,11	1342,4	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	180	5,94	5	29,4	185,4	851
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
Итого за Завтрак		390	8,75	15	51,96	402,6	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Суп овсяный с овощами, сметаной	180	0,19		1,47	8,6	1 329
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Бигус @	180	16,44	16	9,25	247	1 191,03
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		585	22,23	19	61,98	491,8	
Полдник							
	Слойка с яблоком @	85	3,32	26	53,13	272	806,16
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
Итого за Полдник		265	3,32	26	67,53	329,5	
Итого за день		1 340	34,3	60	192,67	1292,9	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая молочная с	180	8,39	7	40,11	260,6	845
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
Итого за Завтрак		390	9,97	16	62,67	456,1	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Суп Харчо с филе куриным	180	2,58	4	12,15	93,5	577,01
	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5	1 028,04
	Пюре картофельное	120	2,61	4	17,62	117,6	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		590	20,08	17	86,32	549,7	
Полдник							
	Сырники @	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
Итого за Полдник		250	9,46	10	24,11	223,4	
Итого за день		1 330	39,51	43	184,3	1298,2	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшениная молочная жидкая с	180	6,47	7	28,61	218,3	883
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
Итого за Завтрак		390	11,89	11	53,3	386,2	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с	40	0,68	3	3,76	42,6	1 029
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033
	Тефтельки мясные с рисом (ёжики) с	150	12,06	18	21,81	293,2	466,05
	Напиток из плодов шиповника с	180	0,29		22	91,4	705,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		590	18,94	25	90,96	634,2	
Полдник							
	Шаньга со сметаной	60	5,24	3	26,67	125,2	948
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
Итого за Полдник		210	6,26	4	38,67	191,2	
Итого за день		1 290	37,49	40	192,73	1258,6	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с	180	5,06	5	28,52	176,1	235,05
	Кофейный напиток без молока	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110,04
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
Итого за Завтрак		390	10,09	18	49,62	450,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,37	4	6,58	95,4	124
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски	70	8,82	9	1,82	126	1 076
	Макаронные изделия отварные с	120	5,07	3	30,3	174,8	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		595	20,56	19	87,02	608,1	
Полдник							
	Омлет натуральный	120	8,87	8	10,22	176,2	972
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Полдник		320	12,24	10	41,28	312,2	
Итого за день		1 405	42,89	47	189,12	1440,2	

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (рис, гречка, пшено) молочная	180	4,87	7	23,38	181,2	868
	Какао с молоком	180	5,09	6	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
Итого за Завтрак		390	14,15	16	51,74	440,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Салат из моркови с сахаром	40	0,55		4,48	24,5	1 163
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,75	4	26,78	159,9	1 000
	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		630	27,74	14	95,18	649,2	
Полдник							
	Маффин шоколадный @	60	3,34	7	37,93	221,4	1 144,02
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Полдник		260	3,34	7	53,93	285,2	
Итого за день		1 380	45,23	37	212,05	1444,3	
Итого за период		13 510	461,86	553	2568,39	17436,5	
Среднее значение за период		675,5	23,1	27,7	128,4	871,8	

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443777

Владелец Константинова Алевтина Викторовна

Действителен с 13.05.2025 по 13.05.2026