

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день		76,00	60,00	262,00	1885,00		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная (кукурузная)	200	6,91	7,99	27,03	207,65	8/1
	молочная						
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	15,27	108,32	7/3
	Батон	25	2,25	0,87	15,42	78,60	/1
	Абрикосы	100	0,90	0,10	9,00	44,00	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,54	12,66	66,72	438,57	
10 ЧАСОВ	Сок 1л	100	0,90	0,10	9,00	44,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,90	0,10	9,00	44,00	
ОБЕД	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	/1
	Суп овощной со свежемороженными овощами	250	2,58	6,85	15,84	131,81	24/3
	Жаркое по-домашнему	220	14,40	15,83	25,11	300,14	6/3
	Компот из консервированных фруктов	200			9,98	39,92	21/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			21,25	24,24	77,12	596,15	
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Булочка с изюмом	70	5,54	5,51	41,68	238,44	4/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			10,40	10,01	61,12	376,14	
УЖИН	Салат из зеленого горошка (кукурузы)	60	1,66	4,12	3,91	59,28	6/4
	Сырники "Розовые"	150	24,94	9,00	21,33	266,09	3/3
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	2,68	11,13	11/1
	Чай	200			0,02	0,07	/1
	Печенье Рулетки с повидлом	40					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			29,69	13,47	47,62	430,33	
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день		68,00	64,00	284,00	1978,00		
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,84	8,94	24,45	205,64	9/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	19,68	125,00	10/3
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,65	/1
	Банан	70	1,05	0,07	13,44	62,30	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,69	17,09	73,06	504,59	
10 ЧАСОВ	Сок 1л	100	0,90	0,10	9,00	44,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,90	0,10	9,00	44,00	
ОБЕД	Борщ	250	2,70	6,81	16,19	132,52	36/3
	Гуляш мясной	100	11,81	13,84	3,82	186,78	16/3
	Каша перловая рассыпчатая	150	5,17	4,96	36,88	212,74	3/1

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ №18 "МИШУТКА"

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Компот из черной смородины	200	0,25	0,10	15,80	66,89	/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,78	27,21	97,74	716,43	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Булочка творожная	70	9,22	4,27	36,99	223,25	0/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			14,44	8,77	44,55	314,87	
УЖИН	Котлеты из рыбы	70	8,98	3,23	8,27	99,82	/1
	Картофельное пюре	150	3,32	5,79	21,05	149,57	9/1
	Соус Белый основной	40	0,33	1,48	2,15	23,23	1/3
	Чай полусладкий*	200			8,00	32,01	6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			15,67	10,82	59,15	398,39	
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			64,00	70,00	241,00	1850,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная с изюмом	200	7,03	8,46	30,01	224,22	3/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	19,68	125,00	10/3
	Батон с маслом и сыром	30/5/12	5,45	7,69	15,49	153,00	/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,99	19,73	65,18	502,22	
10 ЧАСОВ	Черешня	100					
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
ОБЕД	Салат из консервированных огурцов и томатов в с/с	60	0,61	4,06	1,79	46,29	32/1
	Суп с мучными клецками	250	3,80	5,68	21,57	152,55	18/1
	Плов с мясом	220	15,26	18,24	40,09	385,20	7/3
	Компот из чернослива	200	0,35	0,11	22,60	94,29	15/2
	Хлеб прибрежный	50					
ИТОГО ЗА ОБЕД			20,02	28,09	86,05	678,33	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Ватрушка с курагой	70	5,57	4,74	41,21	229,58	7/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			10,79	10,50	48,41	331,10	
УЖИН	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,04	4,84	77,13	23/1
	Рыба под овощами	200	13,05	5,12	17,04	167,39	9/1
	Чай	200			0,02	0,07	/1
	Зефир	30					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			16,92	11,48	41,58	338,35	
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			62,00	77,00	229,00	1851,00	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	26,48	204,13	13/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	15,27	108,32	7/3

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ №18 "МИШУТКА"

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Киви	70	0,56	0,28	5,67	32,90	
	Батон с сыром	40/10	5,63	3,82	20,56	139,26	/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,25	15,79	67,98	484,61	
10 ЧАСОВ	Сок 1л	100	0,90	0,10	9,00	44,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,90	0,10	9,00	44,00	
ОБЕД	Салат из редиса	60	0,67	4,06	1,90	47,16	20/2
	Рассольник	250	2,66	6,84	17,48	137,45	29/2
	Азу с чесноком и картофелем	220	14,49	15,82	24,69	298,74	14/3
	Компот лимонный	200	0,14	0,02	18,41	76,81	16/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			21,81	28,24	87,53	677,66	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Печенье Молочное	40					
	Яблоко печёное с сахаром	80	0,35	0,35	13,61	59,03	/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,57	6,11	20,81	160,55	
УЖИН	Салат из моркови тушеной с чесноком	60	1,05	4,08	5,48	62,74	35/2
	Колбаса порционная	72	10,24	17,76	1,20	205,60	22/1
	Капуста тушеная с томатом	150	3,07	4,37	9,22	89,98	10/1
	Чай полусладкий*	200			8,00	32,01	6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			17,40	26,53	43,58	484,09	
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			78,00	71,00	260,00	1991,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная (кукурузная)	200	6,91	7,99	27,03	207,65	8/1
	молочная						
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	15,27	108,32	7/3
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,65	/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,68	16,19	57,79	427,62	
10 ЧАСОВ	Сок 1л	100	0,90	0,10	9,00	44,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,90	0,10	9,00	44,00	
ОБЕД	Борщ вегетарианский (с картофелем)	250	2,70	7,54	16,20	139,13	39/2
	Котлеты Домашние	70	8,69	9,91	7,91	157,30	/1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,61	6,33	34,34	224,75	1/1
	Соус красный основной	40	0,54	1,50	3,13	28,09	2/3
	Компот из кураги	200	0,62	0,04	18,10	75,20	23/3
	Хлеб прибрежный	50					
ИТОГО ЗА ОБЕД			20,16	25,32	79,68	624,47	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Крендель в сахаре	70	6,03	5,54	45,03	254,06	5/3

Меню приготовляемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ №18 "МИШУТКА"

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			11,25	10,04	52,59	345,68	
УЖИН	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,04	4,84	77,13	23/1
	Пудинг творожный	150	28,32	11,24	21,60	300,80	10/3
	Подлив молочный	40	1,32	1,44	6,72	45,28	/1
	Чай полусладкий*	200			8,00	32,01	6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	/1
	Нектарин	70					
ИТОГО ЗА УЖИН			33,51	19,04	60,84	548,98	
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			61,00	57,00	203,00	1551,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная (кукурузная)	200	6,91	7,99	27,03	207,65	8/1
	молочная						
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	15,27	108,32	7/3
	Батон с маслом и сыром	30/5/12	5,45	7,69	15,49	153,00	/1
	Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,04	19,53	62,94	491,72	
10 ЧАСОВ	!Котлеты куриные	100					/11
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
ОБЕД	Помидор порционный свежий	50	0,66	0,12	2,28	12,84	13/2
	Суп геркулесовый	250	2,88	7,20	18,02	143,82	13/5
	Бефстроганов из печени	100	15,27	8,24	8,24	165,90	21/3
	Макаронные изделия с маслом	150	0,05	4,35	0,08	39,65	6/1
	Компот из апельсинов, сухофруктов	200	0,35	0,09	19,70	81,75	14/2
	или чернослива						
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,06	21,50	73,37	561,46	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Печенье Хрустящие палочки	40					
	Банан	70	1,05	0,07	13,44	62,30	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,27	5,83	20,64	163,82	
УЖИН	Рыбные фрикадельки	70	11,16	2,38	3,40	79,70	8/1
	Рагу из овощей	200	4,47	7,17	23,41	176,87	14/1
	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Хлеб прибрежный	40					
ИТОГО ЗА УЖИН			15,97	9,69	45,63	334,47	
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			80,00	57,00	257,00	1861,00	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	5,92	7,92	28,37	208,46	12/1
	Кофейный напиток	150	0,40	0,08	14,89	61,88	/1
	Батон с сыром	40/10	5,63	3,82	20,56	139,26	/1

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ №18 "МИШУТКА"

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Груша	70	0,28	0,21	7,21	31,85	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,23	12,03	71,03	441,45	
10 ЧАСОВ	Сок 1л	100	0,90	0,10	9,00	44,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,90	0,10	9,00	44,00	
ОБЕД	Бабушкин суп	250	9,85	10,65	24,06	231,20	22/1
	Голубцы ленивые	220	15,60	14,70	19,09	272,13	10/3
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,36	0,09	30,33	124,88	/1
	Хлеб прибрежный	50					
ИТОГО ЗА ОБЕД			25,81	25,44	73,48	628,21	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Шанежка с картофелем	80	4,75	5,30	28,45	179,32	0/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,97	9,80	36,01	270,94	
УЖИН	Салат из яблок, апельсинов и бананов с сахаром	60	0,56	0,14	10,41	46,22	34/7
	Вареники ленивые	150	27,07	8,79	34,55	325,58	8/3
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	2,68	11,13	11/1
	Чай	200			0,02	0,07	/1
	Шоколад	25					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			30,72	9,28	67,34	476,76	
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			68,00	64,00	280,00	1966,00	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,48	3,70	15,27	108,32	7/3
	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	26,48	204,13	13/1
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,65	/1
	Киви	70	0,56	0,28	5,67	32,90	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,91	16,47	62,91	457,00	
10 ЧАСОВ	Сок 1л	100	0,90	0,10	9,00	44,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,90	0,10	9,00	44,00	
ОБЕД	Салат из огурцов и помидоров	60	0,57	4,09	2,19	47,83	12/2
	Котлеты Студенческие	70	8,69	7,82	8,61	142,62	/1
	Суп картофельный с домашней лапшой	250	2,86	5,25	16,83	125,92	19/1
	Гарнир свекольно-морковный	150	2,60	7,47	13,74	129,45	19/1
	Компот из клюквы (брусники)	200	0,13	0,05	18,89	78,86	22/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			18,70	26,18	85,31	642,18	
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Хачапури	75	10,43	9,91	32,14	259,49	11/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			15,29	14,41	51,58	397,19	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ №18 "МИШУТКА"

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УЖИН	Икра кабачковая	60					2/2
	Рыба, запеченная в сметане с картофелем	220	16,50	6,62	31,62	249,98	3/2
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	59,26	19/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	/1
	Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	
ИТОГО ЗА УЖИН			19,83	7,10	70,74	425,75	
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			76,00	66,00	205,00	1707,00	
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,84	8,94	24,45	205,64	9/1
	Кофейный напиток	150	0,40	0,08	14,89	61,88	/1
	Батон с сыром	40/10	5,63	3,82	20,56	139,26	/1
	Черешня	70					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,87	12,84	59,90	406,78	
10 ЧАСОВ	Сок 1л	100	0,90	0,10	9,00	44,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,90	0,10	9,00	44,00	
ОБЕД	Салат из тушеной капусты	60	1,09	5,09	3,76	65,44	44/2
	Суп картофельный с соленым огурцом	250	2,51	6,81	16,02	130,80	11/1
	Голубцы любительские	220	15,62	17,07	11,95	265,43	8/3
	Соус сметанный с помидорами и луком	40	0,75	3,51	3,18	42,75	4/2
	Компот из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3
	Хлеб прибрежный	50					
	ИТОГО ЗА ОБЕД			20,48	32,69	57,13	597,21
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Яблоко печёное с сахаром	80	0,35	0,35	13,61	59,03	/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,57	6,11	20,81	160,55
УЖИН	Салат из зеленого горошка (кукурузы)	60	1,66	4,12	3,91	59,28	6/4
	Сырники с изюмом	150	31,10	9,33	31,37	333,78	1/3
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	2,68	11,13	11/1
	Чай	200			0,02	0,07	/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН			35,85	13,80	57,66	498,02
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			56,00	52,00	254,00	1702,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная (кукурузная) молочная	200	6,91	7,99	27,03	207,65	8/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	15,27	108,32	7/3
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,65	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,68	16,19	57,79	427,62

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ №18 "МИШУТКА"

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
10 ЧАСОВ	Сок 1л	100	0,90	0,10	9,00	44,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,90	0,10	9,00	44,00	
ОБЕД	Суп фасолевый	250	3,23	4,91	16,62	124,05	26/4
	.Зразы ленивые	70	7,54	8,15	8,86	141,80	/1
	Каша перловая рассыпчатая	150	5,17	4,96	36,88	212,74	3/1
	Соус красный основной	40	0,54	1,50	3,13	28,09	2/3
	Компот яблочный	200	0,18	0,18	18,38	75,87	1/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			20,51	21,20	108,92	700,05	
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Печенье Листики	40					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			4,86	4,50	19,44	137,70	
УЖИН	Икра кабачковая	60	0,59	4,20	3,45	53,83	2/2
	Рыба под овощами	200	13,05	5,12	17,04	167,39	9/1
	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	/1
	Нектарин	70					
ИТОГО ЗА УЖИН			17,02	9,78	58,99	392,88	
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П			689,00	637,00	2473,00	18343,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ			69,00	64,00	247,00	1834,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			15,00	31,20	53,90		

Сформировано 12:35 10.02.21

Страница 7

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.
- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребёнка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"