

Утверждаю:

Заведующая _____

Разгон Наталья Генна

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад12 МБДОУ "Детский сад № 190"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1986	94	64	292	2123	
ЗАВТРАК		406	12	14	48	369	
	Каша гречневая с маслом (завтрак)	150	5,08	4,95	22,91	156,45	168/1
	Чай с сахаром	180			10,00	40,01	392/1
	Бутерброд с маслом	36	2,33	4,59	14,84	109,97	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
ОБЕД		870	43	30	88	798	
	Салат из белокачанной капусты и моркови (по сезону)	50	0,79	2,01	3,68	35,90	5/1
	Суп - лапша домашняя с курицей	180	5,51	4,78	21,74	152,00	101/1
	Птица тушеная порц.	75	20,57	17,71	0,99	245,63	301/1
	Пюре гороховое	130	12,70	5,23	26,54	203,99	156/1
	Компот из кураги (Витамин С)	180	0,62	0,04	15,10	63,23	376/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		250	9	8	72	394	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Кондитерские изделия	70	4,13	3,29	52,50	256,13	/0
УЖИН		460	30	12	84	562	
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
	Сырники из творога	100	23,84	10,50	22,68	280,48	231/1
	Молоко сгущеное	15	1,07	0,75	8,28	44,13	
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	2070	72	74	267	2016	
ЗАВТРАК		410	18	22	63	519	
	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	150	6,50	9,40	25,05	210,71	417/1
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	200	4,32	4,40	18,25	129,82	395/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	3/1
ОБЕД		845	29	30	84	721	
	Салат из репчатого лука (по сезону)	30	0,42	1,06	3,46	25,04	11/0
	Свекольник с кур. мясом (гов. мясом) со сметаной	180	5,57	7,38	21,03	172,73	64/1
	Гуляш из говядины	70	15,43	15,86	3,27	217,44	277/1

Утверждаю:

Заведующая _____

Разгон Наталья Генна

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад12 МБДОУ "Детский сад № 190"

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		
	Макаронные изделия отварные	130	4,45	4,87	28,28	174,73	204/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,30	0,06	7,99	33,73	376/1
	(Витамин С)						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		360	12	12	56	378	
	Кулебяка с капустой	80	6,86	5,52	37,21	225,94	231/1
	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	106,56	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		455	12	11	64	398	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
	Пудинг из моркови	190	4,81	5,64	29,76	188,99	/1
	Повидло	20	0,08		13,00	52,32	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Отвар шиповника с сахаром	180	0,17	0,07	8,41	34,92	376/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	2120	94	80	238	2046	
ЗАВТРАК		415	16	22	52	469	
	Каша "Геркулес" молочная	170	6,51	9,78	25,16	214,62	169/1
	вязкая						
	Какао с молоком, сахаром	200	3,84	4,07	14,77	111,07	397/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	45	5,89	7,82	12,37	143,34	3/1
ОБЕД		905	32	33	93	795	
	Салат из репчатого лука (по сезону)	30	0,42	1,06	2,46	21,05	11/0
	Суп карт с зел гор, с гов и сметаной	180	7,39	8,79	24,39	206,08	83/1
	Сухари пшеничные	30	1,54	2,34	9,88	66,71	202/1
	Тефтели из говядины	80	15,75	14,04	6,74	216,29	286/1
	Капуста тушеная	130	2,82	5,67	9,60	100,59	/1
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		350	20	12	51	392	
	Пирожок с печенью	70	14,27	7,15	33,30	254,58	462/1
	Йогурт	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		450	25	14	41	390	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад12 МБДОУ "Детский сад № 190"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
	Биточки из рыбы	125	17,10	8,99	11,43	194,93	289/1
	Свекла отварная порционная	80	1,35	0,09	7,92	37,89	339/1
	Чай с сахаром	180			9,00	36,02	392/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	2095	100	79	266	2175	
ЗАВТРАК		400	33	15	70	545	
	Запеканка из творога с изюмом	170	26,27	9,98	26,42	300,53	207/1
	Бутерброд с повидлом	50	3,08	0,32	26,18	119,92	3/1
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180	4,09	4,35	17,16	124,16	395/1
ОБЕД		895	30	35	92	799	
	Салат из свеклы (по сезону)	50	0,90	2,06	5,28	43,24	24/1
	Суп с рыбными консервами	180	5,08	8,05	18,53	166,80	66/1
	Рис отварной*	130	2,83	3,30	29,65	159,64	192/1
	Рулет мясной с яйцом	70	17,12	17,06	6,22	246,87	72/1
	Соус томатный	30	0,61	3,50	3,30	47,11	/1
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин С)	180	0,30	0,06	8,99	37,72	376/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		350	11	12	47	340	
	Крендель сахарный	50	4,60	5,22	27,71	176,16	460/1
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	118,40	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		450	26	18	57	492	
	Суфле из печени	100	20,53	11,26	15,19	244,10	104/1
	Рагу из овощей	130	2,27	6,16	13,58	118,81	141/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Отвар шиповника с сахаром	180	0,17	0,07	8,41	34,92	376/1
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	2125	69	73	264	1985	
ЗАВТРАК		430	17	20	61	491	
	Каша манная молочная с маслом, сахаром	170	6,01	7,42	24,51	188,85	416/1
	Какао с молоком, сахаром	200	4,28	4,55	16,48	123,94	397/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	60	7,03	7,94	19,75	178,50	3/1
ОБЕД		895	35	27	104	801	
	Салат из моркови (по сезону)	60	0,91	3,07	5,83	54,55	18/1

Утверждаю:

Заведующая

Разгон Наталья Генна

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад12 МБДОУ "Детский сад № 190"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп карт с мясн фрик, яйцом и сметаной	180	13,79	14,58	24,48	284,28	776/1
	Рыба запеченая в сметанном соусе	70	11,73	3,67	2,22	88,74	/1
	Картофельное пюре (обед)	130	4,51	5,31	30,82	189,05	335/1
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		350	9	15	54	389	
	Кондитерские изделия	50	3,20	8,40	34,25	225,40	/0
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	118,40	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		450	7	10	46	303	
	Суп молочный с макаронными изделиями, маслом, сахаром	210	4,58	6,30	19,32	152,27	93/1
	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,91	17,29	115,09	3/1
	Чай с сахаром	200			9,00	36,02	392/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	2005	72	55	249	1780	
ЗАВТРАК		400	9	8	65	370	
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,09	4,35	38,85	218,79	197/1
	Бутерброд с маслом	40	2,70	3,91	17,29	115,09	3/1
	Чай с сахаром	190			9,00	36,02	392/1
ОБЕД		855	32	25	80	674	
	Салат из моркови (по сезону)	30	0,39	4,03	3,07	50,06	18/1
	Печень по-строгановски	80	18,83	7,94	9,57	185,04	/0
	Рассольник домашний	180	4,30	7,58	15,62	147,70	32/3
	Каша гречневая с маслом (обед)	130	5,08	4,95	22,91	156,45	168/1
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин С)	180	0,30	0,06	8,99	37,72	376/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		350	8	7	57	322	
	Кондитерские изделия	50	1,40	1,65	38,65	175,05	/0
	Йогурт	200	5,80	5,00	8,40	101,80	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		400	24	15	47	413	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Рулет рыбный с яйцом	120	17,70	11,60	6,91	202,77	/1
	Соус томатный	30	0,69	1,06	3,78	27,39	/1
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,60	11,35	65,62	259/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	2085	85	78	273	2132	
ЗАВТРАК		400	17	22	52	471	
	Каша кукурузная молочная с маслом	150	5,46	8,89	22,20	190,59	/1
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180	4,32	4,40	17,25	125,83	395/1
	Бутерброд с маслом	30	1,94	3,83	12,37	91,65	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
ОБЕД		865	27	33	83	739	
	Салат из белокочанной капусты и моркови (по сезону)	50	0,78	3,02	3,84	45,52	5/1
	Щи с капустой, с картофелем и сметаной	180	4,85	7,76	17,55	159,35	49/1
	Плов из говядины	200	18,38	21,60	32,88	399,38	106/1
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин С)	180	0,30	0,06	8,99	37,72	376/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		370	11	11	68	410	
	Расстегай с изюмом	70	5,36	5,31	35,60	211,48	154/0
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		450	30	12	70	511	
	Повидло	30	0,12		19,50	78,48	
	Творожно-розовый пудинг	180	26,56	11,97	22,60	304,30	189/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Отвар шиповника с сахаром	200	0,17	0,07	8,41	34,92	376/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	2045	82	71	255	1984	
ЗАВТРАК		400	17	21	54	473	
	Каша молочная "Дружба"	150	5,78	8,11	26,14	200,57	183/1
	Какао с молоком, сахаром	180	4,16	4,42	15,29	117,58	397/1
	Бутерброд с маслом	30	1,94	3,83	12,37	91,65	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
ОБЕД		845	30	28	73	662	

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад12 МБДОУ "Детский сад № 190"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Салат из репчатого лука (по сезону)	30	0,42	1,06	3,46	25,04	11/0
	Суп картофельный с клецками, курицей	180	6,65	4,84	30,65	192,70	92/1
	Капуста тушеная с курицей	200	19,55	21,16	10,08	308,79	131/1
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин С)	180	0,30	0,06	8,99	37,72	376/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Соль	5					
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		350	11	11	62	390	
	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	106,56	
	Ватрушка с повидлом	70	5,75	4,47	43,68	237,87	459/1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		450	23	12	65	460	
	Суфле из рыбы	120	17,10	7,04	6,72	158,65	268/1
	Картофель отварной	95	2,64	4,15	21,26	132,89	125/1
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	2065	84	78	256	2059	
ЗАВТРАК		420	23	26	59	559	
	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	150	6,50	8,96	25,36	207,99	167/1
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180	4,32	4,40	16,25	121,84	395/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	50	6,65	7,90	17,29	166,78	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
ОБЕД		845	26	28	88	704	
	Салат из моркови (по сезону)	30	0,52	3,04	3,76	44,44	18/1
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	180	6,98	7,96	19,16	176,13	52/1
	Компот из кураги (Витамин С)	180	0,52	0,03	15,08	62,67	376/1
	Жаркое по-домашнему	200	15,05	15,94	29,88	323,10	91/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Вода питьевая	200					
	Соль	5					
ПОЛДНИК		350	11	13	54	372	
	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	106,56	
	Булочка слойка	70	5,78	6,47	34,78	220,39	121/0

Утверждаю:

Заведующая _____

Разгон Наталья Генна

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад12 МБДОУ "Детский сад № 190"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		450	24	12	55	424	
	Творожно-рисовый пудинг	150	18,77	10,06	14,12	221,99	189/1
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	Соус молочный сладкий	50	1,68	1,34	8,40	52,34	224/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,03	392/1
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	2070	69	72	274	2018	
ЗАВТРАК		415	18	22	61	514	
	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	150	5,51	8,89	26,70	208,80	185/1
	Какао с молоком, сахаром	180	4,28	4,55	14,48	115,96	397/1
	Бутерброд с маслом	45	3,08	3,95	19,75	126,81	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
ОБЕД		835	32	28	92	749	
	Суп гороховый со сметаной на курином бульоне	180	8,66	6,74	27,34	204,55	99/1
	Шницель рубленый	70	16,29	14,36	5,77	217,45	/1
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	3,45	6,24	18,39	143,49	340/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	Соль	5					
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
	Вода питьевая	200					
ПОЛДНИК		350	9	15	54	389	
	Кондитерские изделия	50	3,20	8,40	34,25	225,40	/0
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	118,40	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	45,50	-
УЖИН		470	9	7	67	365	
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин С)	200	0,30	0,06	7,99	33,73	376/1
	Картофельное пюре	190	4,92	6,11	34,09	211,01	335/1
	Огурец м\с порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,27	/1
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	20666	821	723	2633	20318	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	2067	82	72	263	2032	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	32	52		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

0
1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под
3 редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.