

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №7»

390048, г. Рязань, ул.Зубковой,26в

тел/факс (4912)27 89 44

E- mail ds7.ryazan@ryazangov.ru

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Детский сад №7»
С.В.Меринова
« 31 » Д 08 202 1 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ "Детский сад №7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

приложение № 8 к СанПин2.3./2.4.3590-20

возрастная категория: дет.сад

Рацион: сад

День: понедельник

сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша манная на молоке	210.00	4.52	4.07	35.46	197.00	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	701
Итого за завтрак 1	400.00	9.82	14.03	64.44	424.00	
Завтрак 2						
Яблоко	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	200.00	5.49	5.27	16.32	134,,75	81
Макароны	150.00	5.76	0.82	31.13	258.50	204
Икра кабачковая	60.00	0.72	2.83	7.32	46.80	б/н
Сок	160.00	0.83	0.17	16.83	76.67	399
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Котлета мясная	80.00	13.60	10.05	13.50	197.71	282
Итого за обед	700.00	29.70	19.74	101.80	666.68	
Полдник						
Кефир	180.00	5.22	4.50	7.20	90.00	401
Хлеб пшеничный	30.00	2.37	0.30	14.49	71.00	701
Печенье	40.00	1.10	1.30	30.90	141.60	б/н
Итого за полдник	250.00	6.32	5.80	38.10	231.60	
Ужин						
Пудинг из творога с рисом	160.00	23.58	15.10	31.87	358.00	236
Соус молочный сладкий	30.00	0.62	1.35	3.97	30.45	351
Кисель из св мор. Ягод	180.00	0.08	0.03	23.52	40.00	392
Салат из моркови с курагой	60.00	0.87	0.06	8.60	38.51	42
Хлеб пшеничный	30.00	2.37	0.03	14.49	71.00	701
Итого за ужин	460.00	26.65	16.51	73.85	499.45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1910.00	73.99	56.58	299.19	1916.73	

МБДОУ" Детский сад № 7"

Рацион: сад

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

День: вторник
Неделя: 1

приложение № 8 к СанПин2.3/2.4.3590-20

сезон: осень-зима
Возрастная категория:Детсад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша геркулесовая на молоке	209.00	3.79	5.48	23.97	160.00	168
Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	107.00	397
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	701
Итого за завтрак 1	419.00	9.91	16.22	54.41	403.00	
Завтрак 2						
Банан	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Рассольник на м/кур. Со сметаной	200.00	1.59	4.08	13.54	97.40	76
Картофельное пюре	150.00	3.09	4.85	20.64	138.78	321
Свежий огурец порционно	70.00	0.49	0.07	0.00	7.70	б/н
Компот из с/ф	180.00	0.40	0.02	24.99	102.00	376
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Куриная котлета	80.00	12.07	12.63	12.60	212.00	305
Итого за обед	730.00	20.94	22.25	88.47	547.48	
Полдник						
Снежок	180.00		4.50	7.20	92.00	401
Хлеб пшеничный	30.00	2.37	0.30	14.49	71.00	701
Печенье	40.00	1.10	1.30	30.90	141.60	б/н
Итого за полдник	250.00	3.47	5.80	38.10	233.60	
Ужин						
Рыбный рулет с яйцом и луком	80.00	10.14	6.42	9.17	135.00	266
Свекла тушенная в сметане	150.00	2.09	6.12	9.58	102.00	134
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	40.00	3.00	1.16	20.26	106.00	701
Итого за ужин	450.00	15.29	13.72	49.00	383.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1949.00	49.11	58.49	250.98	1662.08	

МБДОУ "Детский сад №7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: сад

День: среда

сезон: осень-зима

Возрастная категория: Детсад

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша гречневая молочная	209.00	6.21	5.28	27.90	184.00	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	701
Итого за завтрак 1	419.00	11.51	15.24	56.88	411.00	
Завтрак 2						
Сок	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	399
Итого за завтрак 2	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	
Обед						
Суп рисовый на м/к бульоне	200.00	1.57	2.18	11.66	76.60	80
Овощное рагу с мясом	200.00	21.71	16.55	15.02	196.00	137
	90.00	16.61	14.26	15.30	256.60	404
Напиток из шиповника	180.00	0.61	0.25	18.67	79.00	375
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Свежий помидор порционно	70.00	0.77	0.14	2.66	16.80	б/н
Итого за обед	790.00	44.57	33.98	80.01	635.40	
Полдник						
Ряженка	180.00	5.40	4.50	7.20	92.00	б/н
Хлеб пшеничный	30.00	2.37	0.30	14.49	71.00	701
	40.00	4.28	0.48	28.43	135.60	б/н
Итого за полдник	250.00	9.68	4.98	35.63	227.60	
Ужин						
Сырник	130.00	30.62	23.56	55.87	550.87	206
Соус сладкий молочный	40.00	0.77	1.80	5.30	40.60	351
Апельсин	100.00	0.90	0.20	23.07	98.00	371
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за ужин	450.00	31.45	25.38	71.16	631.47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2020.00	97.71	79.58	253.78	1948.07	

МБДОУ "Детский сад №7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: сад

День: четверг

приложение № 8 к СанПин2.3./2.4.3590-20

возрастная категория: дет.сад

сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Молочная вермишель	200.00	8.40	10.90	32.30	263.10	93
Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	107.00	397
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	701
Итого за завтрак 1	400.00	14.52	21.64	62.74	506.10	
Завтрак 2						
Груша	100.00	0.50		10.10	42.60	368
Итого за завтрак 2	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	
Обед						
Борщ со сметаной	200.00	1.45	3.92	10.19	82.00	57
Жаркое по дом. С мясом	220.00	27.53	7.47	21.95	265.00	276
Салат из кв. капусты	60.00	1.67	3.09	6.78	64.32	б/н
Компот из кураги	180.00	0.40	0.02	24.99	102.00	376
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Итого за обед	710.00	34.35	15.10	80.61	518.32	
Полдник						
Молоко	180.00	5.48	4.88	9.07	102.00	400
Хлеб пшеничный	40.00	3.00	1.16	20.56	106.00	701
Ватрушка с повидлом	35.00	2.23	1.49	22.06	111.00	458
Итого за полдник	255.00	7.71	6.37	31.13	213.00	
Ужин						
Каша пшенная рассыпчатая с фруктами и маслом	205.00	7.43	11.92	57.47	367.00	167
Яйцо	40.00	5,,05	5.05	0.28	63.00	213
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	25.00	1.98	0.05	12.08	59.00	701
Итого за ужин	475.00	14.52	17.04	79.82	529.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1870.00	71.60	60.15	264.40	1809.02	

МБДОУ "Детский сад №7"

Рацион: сад

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
День: пятница

приложение № 8 к СанПин2.3./2.4.3590-20
возрастная категория: дет.сад
сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша рисовая молочная	209.00	2.17	3.89	27.45	154.00	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/15	7.15	8.02	19.39	178.00	3
Итого за завтрак 1	419.00	12.17	14.32	61.20	423.00	
Завтрак 2						
Яблоко	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Суп гороховый с гренками	200.00	4.39	4.21	13.05	107.80	81
Гренки из пшеничного хлеба	25.00	3.11	0.39	19.01	92.05	115
Каша перловая	150.00	4.45	4.34	31.67	183.51	313
Гуляш из отварной говядины	120.00	15.42	12.41	3.96	189.00	277
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Салат из свеклы с соленым огурцом	60.00	0.86	3.66	4.00	52.42	36
Сок	160.00	0.83	0.17	16.83	76.67	399
Итого за обед	740.00	32.36	25.78	105.22	680.65	
Полдник						
Кефир	200.00	5.60	6.40	8.20	234.00	401
Хлеб пшеничный	60.00	2.94	4.64	16.38	184.00	701
печенье	40.00	1.10	1.30	30.90	141.60	б/н
Итого за полдник	250.00	6.70	7.70	39.10	375.60	
Ужин						
Рыбная котлета	80.00	10.09	3.26	6.79	97.00	255
Капуста тушенная	155.00	1.13	5.56	14.38	120.00	132
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	40.00	3.00	1.16	20.56	106.00	701
Итого за ужин	455.00	14.28	10.00	51.72	363.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1964.00	67.01	58.30	278.24	1937.25	

МБДОУ "Детский сад №7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: сад

День: понедельник

Неделя : 2

приложение № 8 к СанПиН2.3./2.4.3590-20

возрастная категория: дет.сад

сезон: осень-зима

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша манная молочная	209.00	3.18	3.89	26.38	153.00	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	701
Итого за завтрак 1	419.00	8.48	13.85	55.36	380.00	
Завтрак 2						
Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	10.60	368
Итого за завтрак 2	100.00	0.40	0.40	9.80	10.60	
Обед						
Суп рыбный из консервов"Сайры"	200.00	6.80	6.52	11.46	133.80	87
Каша Гречневая	150.00	8.59	6.09	38.62	243.63	313
Салат из кв.капусты	60.00	1.67	3.09	6.78	64.32	б/н
Сок	166.00	0.83	0.17	16.83	76.67	399
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Мясная тефтеля в соусе	80.00	11.33	12.53	14.19	215.00	286
Итого за обед	706.00	32.52	29.00	104.58	686.62	
Полдник						
Кефир	180.00	5.22	4.50	7.20	90.00	б/н
Хлеб пшеничный	30.00	2.37	0.30	14.49	71.00	701
Печенье	40.00	1.10	1.30	30.90	141.60	б/н
Итого за полдник	250.00	6.32	5.80	38.10	231.60	
Ужин						
Запеканка из творога	160.00	17.54	12.05	17.15	247.00	237
Соус сладкий молочный	30.00	0.62	1.57	2.13	25.14	350
Салат из моркови с черносливом	60.00	0.80	0.13	11.40	50.48	38
Кисель из св ягод	180.00	0.18	0.07	15.68	62.50	378/6
Хлеб пшеничный	20.00	1.50	0.58	10.28	53.00	701
Итого за ужин	450.00	20.46	14.33	40.96	375.62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1926.00	68.18	63.38	248.80	1684.44	

МБДОУ "Детский сад №7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: сад

День:вторник
Неделя:2

приложение № 8 к СанПиН2.3./2.4.3590-20

возрастная категория: дет.сад

сезон: осень-зима

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Геркулесовая молочня каша	200.00	3.79	5.48	23.97	160.00	168
Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	107.00	397
Хлеб пшеничный с маслом	10/10	2.45	7.55	14.62	136.00	701
Итого за завтрак 1	400.00	9.91	16.22	54.41	403.00	
Завтрак 2						
Банан	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Суп вермишелевый на м/кур.б	200.00	2.15	2.27	13.71	83.80	82
Картофельное пюре	150.00	3.67	5.76	24.51	164.57	321
Отварная курица порционно	80.00	18.08	13.60		195.00	300
Салат из кукурузы	60.00	1.73	3.71	4.82	59.57	12
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Компот из с/х фруктов	180.00	0.40	0.02	24.99	102.00	376
Итого за обед	720.00	29.33	25.96	84.73	608.14	
Полдник						
Ряженка	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20	б/н
Хлеб пшеничный	30.00	2.37	0.30	14.49	71.00	701
	40.00	4.28	0.48	28.43	135.60	б/н
Итого за полдник	250.00	9.14	4.98	47.87	277.80	
Ужин						
Овощное рагу	150.00	1.79	9.24	11.17	135.00	132
Суфле рыбное	60.00	12.61	7.32	3.29	129.00	268
Чай с сахаром	200.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	40.00	3.00	1.16	20.56	106.00	701
Итого за ужин	450.00	15.67	8.50	33.84	275.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1920.00	65.55	56.16	241.85	1658.94	

МБДОУ"Детский сад№7"

Приложение№8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

сезон: осень-зима

рацион: сад

День:среда

Возрастная категория:детсад

Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша пшенная молочная	209.00	4.59	4.90	31.26	187.00	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.01	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом и сыр	40/5/15	7.15	8.02	19.39	178.00	3
Итого за завтрак 1	449.00	14.59	14.93	65.01	456.00	
Завтрак 2						
Сок	100.00	0.50		10.10	42.60	399
Итого за завтрак 2	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	
Обед						
Свекольник на м/б со сметаной	200.00	1.63	4.00	13.08	87.80	58
Макаронник с мясом	160.00	17.93	11.73	33.34	311.00	292
Соус молочный	30.00	0.62	1.57	2.13	25.14	350
Напиток из шиповника	180.00	0.61	0.25	9.30	79.00	399
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Свежий помидор порционно	70.00	0.77	0.14	2.66	16.80	б/н
Итого за обед	690.00	24.86	18.29	77.21	606.74	
Полдник						
Ряженка	200.00	5.60	6.40	8.20	234.00	б/н
Хлеб пшеничный	50.00	2.37	0.30	14.49	71.00	701
Итого за полдник	250.00	5.60	6.40	8.20	234.00	
Ужин						
Сырник со сгущенным молоком	150.00	11.20	12.69	40.20	498.30	231
Чай	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Яблоко	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Хлеб пшеничный	25.00	1.98	0.05	12.08	59.00	701
Итого за ужин	455.00	13.24	12.76	62.27	597.30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1925.00	58.79	52.38	222.79	1936.64	

МБДОУ "Детский сад №7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: сад

День: Четверг

Неделя 2

приложение № 8 к СанПин2.3./2.4.3590-20

возрастная категория: дет.сад

сезон: осень-зима

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Молочная вермишель	209.00	5.74	5.20	18.83	144.80	168
Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	107.00	
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	701
Итого за завтрак 1	419.00	11.86	15.94	49.27	387.80	
Завтрак 2						
Груша	100.00	0.50		10.10	42.60	368
Итого за завтрак 2	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	
Обед						
Суп Харчо на м/б	200.00	5.49	5.27	16.32	134,,75	81
Капуста тушенная с мясом	250.00	5.17	8.10	23.50	187.75	30
Компот из св ягод	180.00	0.27	0.11	19.78	81.07	375
Свежий огурец порционно	70.00	0.49	0.07		7.70	6/н
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Итого за обед	750.00	14.72	14.15	76.30	363.52	
Полдник						
Молоко	180.00	5.40	4.50	7.20	92.00	401
Булочка российская	70.00	4.22	4.81	33.31	193.00	474
Итого за полдник	250.00	9.62	9.31	40.51	285.00	
Ужин						
Каша гречневая с маслом и сахаром	205.00	11.76	3.14	57.88	307.00	165
Яйцо отварное	50.00	5.05	5.05	0.28	63.00	213
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	25.00	1.98	0.05	12.08	59.00	701
Итого за ужин	470.00	18.85	8.26	80.23	469.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1989.00	55.55	47.66	256.41	1547.92	

МБДОУ "Детский сад №7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: сад

День: пятница
Неделя:2

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

сезон: осень-зима

Возрастная категория:Детсад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическа я ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Молочная каша "Дружба"	200.00	7.13	8.94	24.56	208.71	171
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	701
Итого за завтрак 1	420.00	12.43	18.90	53.54	435.71	
Завтрак 2						
Яблоко	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Щи из квашенной капусты со сметаной	200.00	1.21	3.84	3.80	54.60	70
Картофельное пюре	150.00	3.67	5.76	24.51	164.75	321
Гуляш из мяса	160.00	9.48	6.30	5.24	250.00	277
сок	166.00	0.83	0.17	16.83	76.67	399
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Салат из фасоли	60.00	1.73	3.71	4.82	59.57	б/н
Итого за обед	700.00	20.22	20.38	71.90	637.99	
Полдник						
Кефир	180.00	5.40	4.50	7.20	92.00	б/н
Хлеб пшеничный	30.00	2.37	30.00	14.49	71.00	701
Сушка	40.00	4.28	0.48	28.43	135.60	б/н
Итого за полдник	250.00	9.68	4.98	35.63	227.60	
Ужин						
Винегрет	180.00	2.45	11.13	15.20	170.81	46
Селедка порционно	75.00	12.75	6.39		108.00	8
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	40.00	3.00	1.16	20.26	106.00	701
Итого за ужин	450.00	18.26	18.70	45.45	424.81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1920.00	62.09	63.46	227.52	1821.11	

МБДОУ "Детский сад №7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

приложение № 8 к СанПин2.3/2.4.3590-20

сезон: весна-лето

Рацион: сад

День: понедельник

Возрастная категория: Детсад

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша манная на молоке	210.00	4.52	4.07	35.46	197.00	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	701
Итого за завтрак 1	400.00	9.82	14.03	64.44	424.00	
Завтрак 2						
Яблоко	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	200.00	5.49	5.27	16.32	134,,75	81
Макароны	150.00	5.76	0.82	31.13	258.50	204
Икра кабачковая	60.00	0.72	2.83	7.32	46.80	б/н
Сок	160.00	0.83	0.17	16.83	76.67	399
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Котлета мясная	80.00	13.60	10.05	13.50	197.71	282
Итого за обед	700.00	29.70	19.74	101.80	666.68	
Полдник						
Кефир	180.00	5.22	4.50	7.20	90.00	401
Хлеб пшеничный	30.00	2.37	0.30	14.49	71.00	701
Печенье	40.00	1.10	1.30	30.90	141.60	б/н
Итого за полдник	250.00	6.32	5.80	38.10	231.60	
Ужин						
Пудинг из творога с рисом	160.00	23.58	15.10	31.87	358.00	236
Соус молочный сладкий	30.00	0.62	1.35	3.97	30.45	351
Кисель из св мор. Ягод	180.00	0.08	0.03	23.52	40.00	392
Салат из отварной моркови с курагой	60.00	0.87	0.06	8.60	38.51	42
Хлеб пшеничный	30.00	2.37	0.03	14.49	71.00	701
Итого за ужин	460.00	26.65	16.51	73.85	499.45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1910.00	73.99	56.58	299.19	1916.73	

МБДОУ" Детский сад № 7"

приложение № 8 к СанПиН2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

сезон: осень-зима

Рацион: сад

День: вторник

Возрастная категория: Детсад

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша геркулесовая на молоке	209.00	3.79	5.48	23.97	160.00	168
Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	107.00	397
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	701
Итого за завтрак 1	419.00	9.91	16.22	54.41	403.00	
Завтрак 2						
Банан	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Рассольник на м/кур. Со сметаной	200.00	1.59	4.08	13.54	97.40	76
Картофельное пюре	150.00	3.09	4.85	20.64	138.78	321
Свежий огурец порционно	70.00	0.49	0.07	0.00	7.70	б/н
Компот из с/ф	180.00	0.40	0.02	24.99	102.00	376
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Куриная котлета	80.00	12.07	12.63	12.60	212.00	305
Итого за обед	730.00	20.94	22.25	88.47	547.48	
Полдник						
Снежок	180.00		4.50	7.20	92.00	401
Хлеб пшеничный	30.00	2.37	0.30	14.49	71.00	701
Печенье	40.00	1.10	1.30	30.90	141.60	б/н
Итого за полдник	250.00	3.47	5.80	38.10	233.60	
Ужин						
Рыбный рулет с яйцом и луком	80.00	10.14	6.42	9.17	135.00	266
Свекла тушенная в сметане	150.00	2.09	6.12	9.58	102.00	134
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	40.00	3.00	1.16	20.26	106.00	701
Итого за ужин	450.00	15.29	13.72	49.00	383.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1949.00	49.11	58.49	250.98	1662.08	

МБДОУ "Детский сад №7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: весна-лето

Рацион: сад

День:среда

Возрастная категория:Детсад

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша гречневая молочная	209.00	6.21	5.28	27.90	184.00	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	701
Итого за завтрак 1	419.00	11.51	15.24	56.88	411.00	
Завтрак 2						
Сок	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	399
Итого за завтрак 2	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	
Обед						
Суп рисовый на м/к бульоне	200.00	1.57	2.18	11.66	76.60	80
Овощное рагу	120.00	21.71	16.55	15.02	196.00	137
Оладьи из печени	80.00	16.61	14.26	15.30	256.60	404
Напиток из шиповника	180.00	0.61	0.25	18.67	79.00	375
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Свежий помидор порционно	70.00	0.77	0.14	2.66	16.80	б/н
Итого за обед	790.00	44.57	33.98	80.01	635.40	
Полдник						
Ряженка	180.00	5.40	4.50	7.20	92.00	б/н
Хлеб пшеничный	30.00	2.37	0.30	14.49	71.00	701
	40.00	4.28	0.48	28.43	135.60	б/н
Итого за полдник	250.00	9.68	4.98	35.63	227.60	
Ужин						
Сырник	110.00	30.62	23.56	55.87	550.87	206
Соус сладкий молочный	30.00	0.77	1.80	5.30	40.60	351
Апельсин	100.00	0.90	0.20	23.07	98.00	371
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за ужин	420.00	31.45	25.38	71.16	631.47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2020.00	97.71	79.58	253.78	1948.07	

МБДОУ "Детский сад №7"

Рацион: сад

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

День: четверг

приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:Детсад

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Молочная вермишель	200.00	8.40	10.90	32.30	263.10	93
Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	107.00	397
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	701
Итого за завтрак 1	400.00	14.52	21.64	62.74	506.10	
Завтрак 2						
Груша	100.00	0.50		10.10	42.60	368
Итого за завтрак 2	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	
Обед						
Борщ со сметаной	200.00	1.45	3.92	10.19	82.00	57
Жаркое по дом. С мясом	220.00	27.53	7.47	21.95	265.00	276
Салат из кв. капусты	60.00	1.67	3.09	6.78	64.32	б/н
Компот из кураги	180.00	0.40	0.02	24.99	102.00	376
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Итого за обед	710.00	34.35	15.10	80.61	518.32	
Полдник						
Молоко	180.00	5.48	4.88	9.07	102.00	400
Хлеб пшеничный	15.00	3.00	1.16	20.56	106.00	701
Ватрушка с повидлом	60.00	2.23	1.49	22.06	111.00	458
Итого за полдник	255.00	7.71	6.37	31.13	213.00	
Ужин						
Каша пшенная рассыпчатая с фруктами и маслом	180.00	7.43	11.92	57.47	367.00	167
Яйцо	40.00	5,05	5.05	0.28	63.00	213
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	50.00	1.98	0.05	12.08	59.00	701
Итого за ужин	450.00	14.52	17.04	79.82	529.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1870.00	71.60	60.15	264.40	1809.02	

МБДОУ "Детский сад №7"

Рацион: сад

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
День: пятница

приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20
Сезон: весна-лето
Возрастная категория:Детсад

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша рисовая молочная	209.00	2.17	3.89	27.45	154.00	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/24	7.15	8.02	19.39	178.00	3
Итого за завтрак 1	419.00	12.17	14.32	61.20	423.00	
Завтрак 2						
Яблоко	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Суп гороховый с гренками	200.00	4.39	4.21	13.05	107.80	81
Гренки из пшеничного хлеба	25.00	3.11	0.39	19.01	92.05	115
Каша перловая	130.00	4.45	4.34	31.67	183.51	313
Гуляш из отварной говядины	60.00	15.42	12.41	3.96	189.00	277
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Салат из свеклы с соленым огурцом	60.00	0.86	3.66	4.00	52.42	36
Сок	160.00	0.83	0.17	16.83	76.67	399
Итого за обед	645.00	32.36	25.78	105.22	680.65	
Полдник						
Кефир	200.00	5.60	6.40	8.20	234.00	401
Хлеб пшеничный	10.00	2.94	4.64	16.38	184.00	701
печенье	40.00	1.10	1.30	30.90	141.60	б/н
Итого за полдник	250.00	6.70	7.70	39.10	375.60	
Ужин						
Рыбная котлета	80.00	10.09	3.26	6.79	97.00	255
Капуста тушенная	155.00	1.13	5.56	14.38	120.00	132
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	40.00	3.00	1.16	20.56	106.00	701
Итого за ужин	455.00	14.28	10.00	51.72	363.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1964.00	67.01	58.30	278.24	1937.25	

МБДОУ "Детский сад №7"

Рацион: сад

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

День: понедельник

Неделя : 2

приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:Детсад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша манная молочная	209.00	3.18	3.89	26.38	153.00	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	701
Итого за завтрак 1	419.00	8.48	13.85	55.36	380.00	
Завтрак 2						
Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	10.60	368
Итого за завтрак 2	100.00	0.40	0.40	9.80	10.60	
Обед						
Суп рыбный из консервов"Сайры"	200.00	6.80	6.52	11.46	133.80	87
Каша Гречневая	150.00	8.59	6.09	38.62	243.63	313
Салат из кв.капусты	60.00	1.67	3.09	6.78	64.32	б/н
Сок	166.00	0.83	0.17	16.83	76.67	399
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Мясная тефтеля в соусе	80.00	11.33	12.53	14.19	215.00	286
Итого за обед	706.00	32.52	29.00	104.58	686.62	
Полдник						
Кефир	180.00	5.22	4.50	7.20	90.00	б/н
Хлеб пшеничный	30.00	2.37	0.30	14.49	71.00	701
Печенье	40.00	1.10	1.30	30.90	141.60	б/н
Итого за полдник	250.00	6.32	5.80	38.10	231.60	
Ужин						
Запеканка из творога	160.00	17.54	12.05	17.15	247.00	237
Соус сладкий молочный	30.00	0.62	1.57	2.13	25.14	350
Салат из отварной моркови с черносливом	60.00	0.80	0.13	11.40	50.48	38
Кисель из св ягод	180.00	0.18	0.07	15.68	62.50	378/6
Хлеб пшеничный	20.00	1.50	0.58	10.28	53.00	701
Итого за ужин	450.00	20.46	14.33	40.96	375.62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1926.00	68.18	63.38	248.80	1684.44	

МБДОУ "Детский сад №7"

Рацион: сад

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

День:вторник
Неделя:2

приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:Детсад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Геркулесовая молочня каша	200.00	3.79	5.48	23.97	160.00	168
Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	107.00	397
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	701
Итого за завтрак 1	400.00	9.91	16.22	54.41	403.00	
Завтрак 2						
Банан	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Суп вермишелевый на м/кур.б	200.00	2.15	2.27	13.71	83.80	82
Картофельное пюре	150.00	3.67	5.76	24.51	164.57	321
Отварная курица порционно	80.00	18.08	13.60		195.00	300
Салат из кукурузы	60.00	1.73	3.71	4.82	59.57	12
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Компот из с/х фруктов	180.00	0.40	0.02	24.99	102.00	376
Итого за обед	720.00	29.33	25.96	84.73	608.14	
Полдник						
Ряженка	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20	б/н
Хлеб пшеничный	30.00	2.37	0.30	14.49	71.00	701
Печенье	40.00	4.28	0.48	28.43	135.60	б/н
Итого за полдник	250.00	9.14	4.98	47.87	277.80	
Ужин						
Овощное рагу	150.00	1.79	9.24	11.17	135.00	132
Суфле рыбное	60.00	12.61	7.32	3.29	129.00	268
Чай с сахаром	200.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	40.00	3.00	1.16	20.56	106.00	701
Итого за ужин	450.00	15.67	8.50	33.84	275.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1920.00	65.55	56.16	241.85	1658.94	

МБДОУ"Детский сад№7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: весна-лето

рацион: сад

День:среда

Возрастная категория:Детсад

Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша пшенная молочная	209.00	4.59	4.90	31.26	187.00	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.01	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом и сыр	30/10/24	7.15	8.02	19.39	178.00	3
Итого за завтрак 1	449.00	14.59	14.93	65.01	456.00	
Завтрак 2						
Сок	100.00	0.50		10.10	42.60	399
Итого за завтрак 2	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	
Обед						
Свекольник на м/б со сметаной	200.00	1.63	4.00	13.08	87.80	58
Макаронник с мясом	160.00	17.93	11.73	33.34	311.00	292
Соус молочный	30.00	0.62	1.57	2.13	25.14	350
Напиток из шиповника	180.00	0.61	0.25	9.30	79.00	399
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Свежий помидор порционно	60.00	0.77	0.14	2.66	16.80	б/н
Итого за обед	690.00	24.86	18.29	77.21	606.74	
Полдник						
Ряженка	200.00	5.60	6.40	8.20	234.00	б/н
Хлеб пшеничный	50.00	2.37	0.30	14.49	71.00	701
Итого за полдник	250.00	5.60	6.40	8.20	234.00	
Ужин						
Сырник со сгущенным молоком	150.00	11.20	12.69	40.20	498.30	231
Чай	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Яблоко	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Хлеб пшеничный	25.00	1.98	0.05	12.08	59.00	701
Итого за ужин	455.00	13.24	12.76	62.27	597.30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1925.00	58.79	52.38	222.79	1936.64	

МБДОУ "Детский сад №7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: сад

День: Четверг

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:Детсад

Неделя 2						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Молочная вермишель	209.00	5.74	5.20	18.83	144.80	168
Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	107.00	
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	701
Итого за завтрак 1	419.00	11.86	15.94	49.27	387.80	
Завтрак 2						
Груша	100.00	0.50		10.10	42.60	368
Итого за завтрак 2	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	
Обед						
Суп Харчо на м/б	200.00	5.49	5.27	16.32	134,,75	81
Капуста тушенная с мясом	180.00	5.17	8.10	23.50	187.75	30
Компот из св ягод	180.00	0.27	0.11	19.78	81.07	375
Свежий огурец порционно	80.00	0.49	0.07		7.70	б/н
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Итого за обед	690.00	14.72	14.15	76.30	363.52	
Полдник						
Молоко	180.00	5.40	4.50	7.20	92.00	401
Булочка российская	70.00	4.22	4.81	33.31	193.00	474
Итого за полдник	250.00	9.62	9.31	40.51	285.00	
Ужин						
Каша гречневая с маслом и сахаром	180.00	11.76	3.14	57.88	307.00	165
Яйцо отварное	50.00	5.05	5.05	0.28	63.00	213
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	50.00	1.98	0.05	12.08	59.00	701
Итого за ужин	460.00	18.85	8.26	80.23	469.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1919.00	55.55	47.66	256.41	1547.92	

МБДОУ "Детский сад №7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: сад

День: пятница
Неделя:2

приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:Детсад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевие вещества (г)			Энергитическа я ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Молочная каша "Дружба"	200.00	7.13	8.94	24.56	208.71	171
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.00	701
Итого за завтрак 1	420.00	12.43	18.90	53.54	435.71	
Завтрак 2						
Яблоко	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Щи из квашенной капусты со сметаной	200.00	1.21	3.84	3.80	54.60	70
Картофельное пюре	130.00	3.67	5.76	24.51	164.75	321
Гуляш из мяса	80.00	9.48	6.30	5.24	250.00	277
Сок	180.00	0.83	0.17	16.83	76.67	399
Хлеб ржаной(с)	50.00	3.30	0.60	16.70	87.00	700
Салат из фасоли	60.00	1.73	3.71	4.82	59.57	б/н
Итого за обед	700.00	20.22	20.38	71.90	637.99	
Полдник						
Кефир	180.00	5.40	4.50	7.20	92.00	б/н
Хлеб пшеничный	30.00	2.37	30.00	14.49	71.00	701
Сушка	40.00	4.28	0.48	28.43	135.60	б/н
Итого за полдник	250.00	9.68	4.98	35.63	227.60	
Ужин						
Винегрет	180.00	2.45	11.13	15.20	170.81	46
Селедка порционно	75.00	12.75	6.39		108.00	8
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	40.00	3.00	1.16	20.26	106.00	701
Итого за ужин	450.00	18.26	18.70	45.45	424.81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1920.00	62.09	63.46	227.52	1821.11	

МБДОУ "Детский сад №7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

приложение № 8 к СанПин2.3/2.4.3590-20

сезон: осень-зима

Рацион: ясли

День: понедельник

Возрастная категория: ясли

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша манная на молоке	155.00	3.40	3.96	22.94	141.00	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	2.45	7.55	14.62	136.00	701
Итого за завтрак 1	375.00	8.70	13.92	51.92	368.00	
Завтрак 2						
Яблоко	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	150.00	3.50	4.20	4.30	69.20	81
Макароны	120.00	4.61	0.66	24.92	124.12	204
Икра кабачковая	30.00	0.36	1.41	3.66	23.40	б/н
Сок	150.00	0.83	0.17	16.83	76.67	399
Хлеб ржаной(с)	40.00	2.60	0.50	15.80	78.20	700
Котлета мясная	60.00	13.60	10.05	13.50	197.71	282
Итого за обед	550.00	25.50	16.99	79.01	500.10	
Полдник						
Кефир	180.00	5.22	4.50	7.20	90.00	401
Хлеб пшеничный	20.00	1.50	0.58	10.28	53.00	701
Печенье	10.00	1.19	0.15	7.25	35.00	б/н
Итого за полдник	210.00	6.41	4.65	14.45	125.00	
Ужин						
Пудинг из творога с рисом	150.00	23.58	15.10	31.87	358.00	236
Соус молочный сладкий	15.00	0.31	0.78	1.99	12.57	351
Кисель из св мор. Ягод	180.00	0.08	0.03	23.52	40.00	392
Салат из моркови с курагой	40.00	0.58	0.04	5.73	25.68	42
Хлеб пшеничный	15.00	1.19	0.15	7.25	35.00	701
Итого за ужин	400.00	25.16	16.06	64.63	445.57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1655.00	67.27	52.12	231.01	1533.67	

МБДОУ" Детский сад № 7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

приложение №8 к СанПин2.3/2.4.3590-20

сезон:осень-зима

Рацион: ясли

День: вторник

возрастная категория: ясли

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша геркулесовая на молоке	155.00	4.05	5.69	20.36	149.00	168
Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	107.00	397
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68.00	701
Итого за завтрак 1	355.00	8.95	12.66	43.49	324.00	
Завтрак 2						
Банан	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Рассольник на м/кур. Со сметаной	150.00	3.60	4.30	10.20	94.20	76
Картофельное пюре	120.00	2.50	4.20	15.90	111.50	321
Свежий огурец порционно	30.00	0.20	0.00	0.80	4.20	б/н
Компот из с/ф	180.00	0.40	0.02	24.99	102.00	376
Хлеб ржаной(с)	40.00	2.80	0.60	24.70	78.20	700
Куриная котлета	60.00	11.50	2.60	8.10	101.10	305
Итого за обед	580.00	21.00	11.72	84.69	397.00	
Полдник						
Снежок	180.00		4.50	7.20	92.00	401
Хлеб пшеничный	20.00	1.34	0.04	10.06	48.00	701
Итого за полдник	200.00	3.47	4.50	7.20	92.00	
Ужин						
Рыбный рулет с яйцом и луком	60.00	8.06	4.00	9.03	104.00	266
Свекла тушенная в сметане	120.00	2.48	4.89	7.66	81.60	134
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	40.00	3.00	1.16	20.26	106.00	701
Итого за ужин	400.00	13.60	10.07	46.94	331.60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1635.00	49.11	39.45	203.32	1239.60	

МБДОУ "Детский сад №7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

приложение №8 к СанПиН2.3/2.4.3590-20

сезон:осень-зима

Рацион: ясли

День:среда

возрастная категория: ясли

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша гречневая молочная	155.00	4.67	4.86	20.94	146.00	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68.00	701
Итого за завтрак 1	355.00	8.75	11.05	42.61	305.00	
Завтрак 2						
Сок	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	399
Итого за завтрак 2	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	
Обед						
Суп рисовый на м/к бульоне	150.00	1.17	1.60	8.70	54.17	80
Овощное рагу	120.00	12.50	4.20	10.50	130.30	137
Напиток из шиповника	180.00	0.61	0.25	18.67	79.00	375
Хлеб ржаной(с)	40.00	2.80	0.60	24.70	78.20	700
Свежий помидор порционно	30.00	0.30	0.10	1.10	6.40	б/н
Итого за обед	520.00	17.38	6.75	63.67	293.90	
Полдник						
Ряженка	180.00	5.40	4.50	7.20	92.00	б/н
Хлеб пшеничный	20.00	1.54	0.04	10.06	48.00	701
Итого за полдник	200.00	5.40	4.50	7.20	92.00	
Ужин						
Сырник	105.00	20.58	5.88	21.63	224.07	206
Соус сладкий молочный	15.00	0.31	0.78	1.99	12.57	351
Апельсин	100.00	0.90	0.20	23.07	98.00	371
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за ужин	400.00	20.95	6.68	33.61	276.64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1575.00	52.98	28.98	157.19	1010.14	

МБДОУ "Детский сад №7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

приложение №8 к СанПиН2.3/2.4.3590-20

сезон:осень-зима

Рацион: ясли

День: четверг

возрастная категория: ясли

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Молочная вермишель	155.00	4.40	4.31	14.49	111.60	93
Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	107.00	397
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68.00	701
Итого за завтрак 1	400.00	9.30	11.28	37.62	286.60	
Завтрак 2						
Груша	100.00	0.50		10.10	42.60	368
Итого за завтрак 2	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	
Обед						
Борщ со сметаной	150.00	3.50	4.22	7.55	82.35	57
Жаркое по дом. С мясом	120.00	12.00	11.20	10.20	190.70	276
Салат из кв. капусты	30.00	0.83	1.54	3.24	32.16	б/н
Компот из кураги	180.00	0.40	0.02	24.99	102.00	376
Хлеб ржаной(с)	40.00	2.80	0.60	24.70	78.20	700
Итого за обед	520.00	19.53	17.58	70.68	403.06	
Полдник						
Молоко	150.00	4.58	4.08	7.58	85.00	400
Ватрушка с повидлом	50.00	2.94	9.12	28.51	208.57	458
Итого за полдник	200.00	7.52	13.20	36.09	293.57	
Ужин						
Каша пшенная рассыпчатая с фруктами и маслом	155.00	5.57	9.43	43.19	280.00	167
Яйцо	40.00	5,05	4.60	0.28	63.00	213
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	25.00	1.98	0.05	12.08	59.00	701
Итого за ужин	400.00	14.52	14.10	65.54	442.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1620.00	51.37	56.16	220.03	1467.83	

МБДОУ "Детский сад №7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: ясли

День: пятница

приложение №8 к СанПиН2.3/2.4.3590-20

сезон:осень-зима

возрастная категория: ясли

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша рисовая молочная	155.00	2.32	3.96	24.08	141.00	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Сыр	20.00	2.30	3.00	0.00	35.80	7
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68.00	3
Итого за завтрак 1	365.00	6.40	10.15	45.75	300.00	
Завтрак 2						
Яблоко	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Суп гороховый на м/к бульоне	150.00	4.98	3.43	12.14	99.35	81
Каша перловая	120.00	5.00	3.78	21.60	140.20	313
Гуляш из отварной говядины	60.00	10.10	9.80	2.40	139.20	277
Хлеб ржаной(с)	40.00	2.80	0.60	24.70	78.20	700
Салат из свеклы с соленым огурцом	60.00	0.43	1.83	2.00	26.21	36
Сок	160.00	0.83	0.17	16.83	76.67	399
Итого за обед	590.00	24.14	19.61	79.67	460.48	
Полдник						
Кефир	180.00	5.60	6.40	8.20	234.00	401
печенье	20.00	1.10	1.30	30.90	141.60	6/н
Итого за полдник	200.00	6.70	7.70	39.10	375.60	
Ужин						
Рыбная котлета	60.00	8.40	1.70	5.10	68.60	255
Капуста тушенная	120.00	3.00	3.50	11.70	90.80	132
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	40.00	3.00	1.16	20.56	106.00	701
Итого за ужин	400.00	14.46	6.38	47.35	305.40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1655.00	53.20	44.34	232.87	1536.48	

МБДОУ "Детский сад №7"

Рацион: ясли

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
День: понедельник

приложение №8 к СанПиН2.3/2.4.3590-20
сезон:осень-зима
возрастная категория: ясли

Неделя : 2						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша манная молочная	155.00	3.40	3.96	2.94	141.00	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68.00	701
Итого за завтрак 1	355.00	7.48	10.15	24.61	300.00	
Завтрак 2						
Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	10.60	368
Итого за завтрак 2	100.00	0.40	0.40	9.80	10.60	
Обед						
Суп рыбный из консервов"Сайры"	150.00	5.10	4.89	8.59	100.35	87
Каша Гречневая	120.00	6.60	5.00	28.80	187.00	313
Салат из кв.капусты	30.00	0.83	1.54	3.39	32.16	б/н
Сок	160.00	0.83	0.17	16.83	76.67	399
Хлеб ржаной(с)	40.00	2.60	0.50	18.80	78.20	700
Мясная тефтеля	60.00	8.20	7.10	5.00	117.10	286
Итого за обед	560.00	24.16	19.20	81.41	491.13	
Полдник						
Кефир	180.00	5.22	4.50	7.20	90.00	б/н
Хлеб пшеничный	20.00	1.50	0.58	10.28	53.00	701
Печенье	10.00	1.19	0.15	7.25	35.00	б/н
Итого за полдник	210.00	6.41	4.65	14.45	125.00	
Ужин						
Запеканка из творога	150.00	29.50	10.70	22.30	304.20	237
Соус сладкий молочный	15.00	0.31	0.78	1.99	12.57	350
Салат из моркови с черносливом	30.00	0.80	0.13	11.40	50.48	38
Кисель из св ягод	180.00	0.18	0.07	15.68	62.50	378/6
Хлеб пшеничный	25.00	1.87	0.72	12.85	66.25	701
Итого за ужин	400.00	32.48	12.33	48.54	433.50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1625.00	70.93	46.73	178.81	1360.23	

МБДОУ "Детский сад №7"

Рацион: ясли

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

День:вторник

приложение №8 к СанПин2.3/2.4.3590-20

сезон:осень-зима

возрастная категория: ясли

Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Геркулесовая молочня каша	155.00	4.05	5.69	20.36	149.00	168
Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	107.00	397
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68.00	701
Итого за завтрак 1	355.00	8.95	12.66	43.49	324.00	
Завтрак 2						
Банан	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Суп вермишелевый на м/кур.б	150.00	1.61	1.70	10.28	62.85	82
Картофельное пюре	120.00	2.50	4.20	15.90	111.50	321
Котлета из мяса кур	60.00	11.50	2.60	8.10	101.10	300
Салат из кукурузы	30.00	0.86	1.85	2.41	29.78	12
Хлеб ржаной(с)	40.00	2.80	0.60	24.70	78.20	700
Компот из с/х фруктов	180.00	0.40	0.02	24.99	102.00	376
Итого за обед	580.00	19.67	10.97	86.38	422.58	
Полдник						
Снежок	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20	6/н
Хлеб пшеничный	20.00	1.34	0.04	10.06	48.00	701
Итого за полдник	200.00	4.86	4.50	19.44	142.20	
Ужин						
Овощное рагу	120.00	2.10	7.40	10.30	116.40	132
Суфле рыбное	60.00	10.30	4.40	2.50	91.40	268
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	40.00	3.00	1.16	20.56	106.00	701
Итого за ужин	400.00	13.36	5.58	33.05	237.40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1635.00	48.34	34.21	203.36	1221.18	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

рацион: ясли

День: среда

сезон: осень-зима

возрастная категория: ясли

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша пшенная молочная	150.00	6.30	7.60	28.20	206.20	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.01	14.36	91.00	395
Сыр	20.00	2.30	3.00	0.00	35.80	7
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68.00	3
Итого за завтрак 1	360.00	10.38	13.39	49.87	365.20	
Завтрак 2						
Сок	100.00	0.50		10.10	42.60	399
Итого за завтрак 2	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	
Обед						
Свекольник на м/б со сметаной	150.00	1.22	3.00	9.81	65.85	58
Макаронник с мясом	120.00	13.65	8.75	25.04	234.00	292
Соус молочный	15.00	0.31	0.78	1.06	12.57	350
Напиток из шиповника	180.00	0.61	0.25	9.30	79.00	399
Хлеб ржаной(с)	40.00	2.80	0.60	24.70	78.20	700
Свежий помидор порционно	30.00	0.30	0.10	1.10	6.40	б/н
Итого за обед	535.00	18.89	13.48	71.01	476.02	
Полдник						
Ряженка	180.00	5.40	4.50	7.20	92.00	б/н
Хлеб пшеничный	20.00	1.54	0.04	10.06	48.00	701
Итого за полдник	200.00	5.40	4.50	7.20	92.00	
Ужин						
Сырник	100.00	19.60	5.60	20.60	213.40	231
Чай	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Яблоко	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Хлеб пшеничный	25.00	1.98	0.05	12.08	59.00	701
Итого за ужин	405.00	21.64	5.67	42.67	312.40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600.00	56.81	37.04	180.85	1288.22	

МБДОУ "Детский сад №7"

Рацион: ясли

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
День: Четверг
Неделя 2

приложение №8 к СанПин2.3/2.4.3590-20
сезон:осень-зима
возрастная категория: ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Молочная вермишель	155.00	4.40	4.31	14.49	111.60	168
Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	107.00	
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68.00	701
Итого за завтрак 1	355.00	9.30	11.28	37.62	286.60	
Завтрак 2						
Груша	100.00	0.50		10.10	42.60	368
Итого за завтрак 2	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	
Обед						
Суп картофельный с рисом на м/к б	150.00	1.18	1.64	8.74	101.06	81
Капуста тушенная с мясом	120.00	13.20	13.20	8.00	203.70	30
Компот из св ягод	180.00	0.27	0.11	19.78	81.07	375
Свежий огурец порционно	30.00	0.20	0.00	0.80	4.20	6/н
Хлеб ржаной(с)	40.00	3.00	1.16	20.56	106.00	700
Итого за обед	520.00	17.85	16.11	57.88	394.97	
Полдник						
Молоко	180.00	5.40	4.50	7.20	92.00	400
Булочка обогащенная	60.00	4.39	1.63	27.94	144.00	474
Итого за полдник	240.00	9.79	6.13	35.14	236.00	
Ужин						
Каша гречневая с маслом	120.00	6.60	5.00	28.80	187.00	165
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	40.00	3.17	0.08	19.33	94.00	701
Итого за ужин	390.00	9.83	5.10	58.12	321.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1565.00	47.27	38.62	198.86	1281.17	

МБДОУ "Детский сад №7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

приложение №8 к СанПиН2.3/2.4.3590-20

Рацион: ясли

День: пятница

сезон:осень-зима

Неделя:2

возрастная категория: ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическа я ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Молочная каша "Дружба"	150.00	3.70	4.40	17.90	126.80	171
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68.00	701
Итого за завтрак 1	350.00	7.78	10.59	39.57	285.80	
Завтрак 2						
Яблоко	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Щи из квашенной капусты со сметаной	150.00	0.93	2.88	2.85	40.95	70
Картофельное пюре	120.00	2.50	4.20	15.90	111.50	321
Гуляш из мяса	60.00	10.10	9.80	2.40	139.20	277
сок	160.00	0.83	0.17	16.83	76.67	399
Хлеб ржаной(с)	40.00	2.80	0.60	24.70	78.20	700
Салат из фасоли	30.00	0.86	1.85	2.41	29.78	б/н
Итого за обед	560.00	18.02	19.50	65.09	435.35	
Полдник						
Кефир	180.00	5.40	4.50	7.20	92.00	б/н
Хлеб пшеничный	20.00	2.14	0.24	14.21	67.80	701
Итого за полдник	200.00	7.54	4.74	21.41	159.80	
Ужин						
Винегрет	120.00	1.60	7.42	10.13	113.80	46
Яйцо	40.00	5.05	4.60	0.28	63.00	213
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Сушка	20.00	2.14	0.24	14.21	67.80	б/н
Хлеб пшеничный	40.00	3.00	1.16	20.26	106.00	701
Итого за ужин	400.00	9.71	13.20	40.66	322.80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1610.00	44.55	48.53	187.73	1298.75	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

сезон: весна - лето

Возрастная категория: ясли

Рацион: ясли

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша манная на молоке	155.00	3.40	3.96	22.94	141.00	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	2.45	7.55	14.62	136.00	701
Итого за завтрак 1	375.00	8.70	13.92	51.92	368.00	
Завтрак 2						
Яблоко	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	150.00	3.50	4.20	4.30	69.20	81
Макароны	120.00	4.61	0.66	24.92	124.12	204
Икра кабачковая	30.00	0.36	1.41	3.66	23.40	б/н
Сок	150.00	0.83	0.17	16.83	76.67	399
Хлеб ржаной(с)	40.00	2.60	0.50	15.80	78.20	700
Котлета мясная	60.00	13.60	10.05	13.50	197.71	282
Итого за обед	550.00	25.50	16.99	79.01	500.10	
Полдник						
Кефир	180.00	5.22	4.50	7.20	90.00	401
Хлеб пшеничный	20.00	1.50	0.58	10.28	53.00	701
Печенье	10.00	1.19	0.15	7.25	35.00	б/н
Итого за полдник	210.00	6.41	4.65	14.45	125.00	
Ужин						
Пудинг из творога с рисом	150.00	23.58	15.10	31.87	358.00	236
Соус молочный сладкий	15.00	0.31	0.78	1.99	12.57	351
Кисель из св мор. Ягод	180.00	0.08	0.03	23.52	40.00	392
Салат из отварной моркови с курагой	40.00	0.58	0.04	5.73	25.68	42
Хлеб пшеничный	15.00	1.19	0.15	7.25	35.00	701
Итого за ужин	400.00	25.16	16.06	64.63	445.57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1655.00	67.27	52.12	231.01	1533.67	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД						
Рацион: ясли		День: вторник Неделя: 1			сезон: весна - лето Возрастная категория: ясли	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша геркулесовая на молоке	155.00	4.05	5.69	20.36	149.00	168
Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	107.00	397
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68.00	701
Итого за завтрак 1	355.00	8.95	12.66	43.49	324.00	
Завтрак 2						
Банан	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Рассольник на м/кур. Со сметаной	150.00	3.60	4.30	10.20	94.20	76
Картофельное пюре	120.00	2.50	4.20	15.90	111.50	321
Свежий огурец порционно	30.00	0.20	0.00	0.80	4.20	б/н
Компот из с/ф	180.00	0.40	0.02	24.99	102.00	376
Хлеб ржаной(с)	40.00	2.80	0.60	24.70	78.20	700
Куриная котлета	60.00	11.50	2.60	8.10	101.10	305
Итого за обед	580.00	21.00	11.72	84.69	397.00	
Полдник						
Снежок	180.00		4.50	7.20	92.00	401
Хлеб пшеничный	20.00	1.34	0.04	10.06	48.00	701
Итого за полдник	200.00	3.47	4.50	7.20	92.00	
Ужин						
Рыбный рулет с яйцом и луком	60.00	8.06	4.00	9.03	104.00	266
Свекла тушенная в сметане	120.00	2.48	4.89	7.66	81.60	134
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	40.00	3.00	1.16	20.26	106.00	701
Итого за ужин	400.00	13.60	10.07	46.94	331.60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1635.00	49.11	39.45	203.32	1239.60	

МБДОУ "Детский сад №7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

сезон: весна - лето

Рацион: ясли

Возрастная категория: ясли

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша гречневая молочная	155.00	4.67	4.86	20.94	146.00	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68.00	701
Итого за завтрак 1	355.00	8.75	11.05	42.61	305.00	
Завтрак 2						
Сок	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	399
Итого за завтрак 2	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	
Обед						
Суп рисовый на м/к бульоне	150.00	1.17	1.60	8.70	54.17	80
Овощное рагу	120.00	12.50	4.20	10.50	130.30	137
Напиток из шиповника	180.00	0.61	0.25	18.67	79.00	375
Хлеб ржаной(с)	40.00	2.80	0.60	24.70	78.20	700
Свежий помидор порционно	30.00	0.30	0.10	1.10	6.40	б/н
Итого за обед	520.00	17.38	6.75	63.67	293.90	
Полдник						
Ряженка	180.00	5.40	4.50	7.20	92.00	б/н
Хлеб пшеничный	20.00	1.54	0.04	10.06	48.00	701
Итого за полдник	200.00	5.40	4.50	7.20	92.00	
Ужин						
Сырник	105.00	20.58	5.88	21.63	224.07	206
Соус сладкий молочный	15.00	0.31	0.78	1.99	12.57	351
Апельсин	100.00	0.90	0.20	23.07	98.00	371
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за ужин	400.00	20.95	6.68	33.61	276.64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1575.00	52.98	28.98	157.19	1010.14	

МБДОУ "Детский сад №7"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Рацион: ясли

День: четверг

возрастная категория: ясли

сезон: весна - лето

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Молочная вермишель	155.00	4.40	4.31	14.49	111.60	93
Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	107.00	397
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68.00	701
Итого за завтрак 1	400.00	9.30	11.28	37.62	286.60	
Завтрак 2						
Груша	100.00	0.50		10.10	42.60	368
Итого за завтрак 2	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	
Обед						
Борщ со сметаной	150.00	3.50	4.22	7.55	82.35	57
Жаркое по дом. С мясом	120.00	12.00	11.20	10.20	190.70	276
Салат из кв. капусты	30.00	0.83	1.54	3.24	32.16	б/н
Компот из кураги	180.00	0.40	0.02	24.99	102.00	376
Хлеб ржаной(с)	40.00	2.80	0.60	24.70	78.20	700
Итого за обед	520.00	19.53	17.58	70.68	403.06	
Полдник						
Молоко	150.00	4.58	4.08	7.58	85.00	400
Ватрушка с повидлом	50.00	2.94	9.12	28.51	208.57	458
Итого за полдник	200.00	7.52	13.20	36.09	293.57	
Ужин						
Каша пшенная рассыпчатая с фруктами и маслом	155.00	5.57	9.43	43.19	280.00	167
Яйцо	40.00	5,,05	4.60	0.28	63.00	213
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	25.00	1.98	0.05	12.08	59.00	701
Итого за ужин	400.00	14.52	14.10	65.54	442.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1620.00	51.37	56.16	220.03	1467.83	

МБДОУ "Детский сад №7"

Рацион: ясли

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

День: пятница

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

сезон: весна - лето

Возрастная категория:ясли

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша рисовая молочная	155.00	2.32	3.96	24.08	141.00	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Сыр	20.00	2.30	3.00	0.00	35.80	7
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68.00	3
Итого за завтрак 1	365.00	6.40	10.15	45.75	300.00	
Завтрак 2						
Яблоко	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Суп гороховый на м/к бульоне	150.00	4.98	3.43	12.14	99.35	81
Каша перловая	120.00	5.00	3.78	21.60	140.20	313
Гуляш из отварной говядины	60.00	10.10	9.80	2.40	139.20	277
Хлеб ржаной(с)	40.00	2.80	0.60	24.70	78.20	700
Салат из свеклы с соленым огурцом	60.00	0.43	1.83	2.00	26.21	36
Сок	160.00	0.83	0.17	16.83	76.67	399
Итого за обед	590.00	24.14	19.61	79.67	460.48	
Полдник						
Кефир	180.00	5.60	6.40	8.20	234.00	401
печенье	20.00	1.10	1.30	30.90	141.60	б/н
Итого за полдник	200.00	6.70	7.70	39.10	375.60	
Ужин						
Рыбная котлета	60.00	8.40	1.70	5.10	68.60	255
Капуста тушенная	120.00	3.00	3.50	11.70	90.80	132
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	40.00	3.00	1.16	20.56	106.00	701
Итого за ужин	400.00	14.46	6.38	47.35	305.40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1655.00	53.20	44.34	232.87	1536.48	

МБДОУ "Детский сад №7"

Рацион: ясли

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

День: понедельник

Неделя : 2

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

сезон: весна - лето

Возрастная категория:ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша манная молочная	155.00	3.40	3.96	2.94	141.00	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68.00	701
Итого за завтрак 1	355.00	7.48	10.15	24.61	300.00	
Завтрак 2						
Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	10.60	368
Итого за завтрак 2	100.00	0.40	0.40	9.80	10.60	
Обед						
Суп рыбный из консервов"Сайры"	150.00	5.10	4.89	8.59	100.35	87
Каша Гречневая	120.00	6.60	5.00	28.80	187.00	313
Салат из кв.капусты	30.00	0.83	1.54	3.39	32.16	б/н
Сок	160.00	0.83	0.17	16.83	76.67	399
Хлеб ржаной(с)	40.00	2.60	0.50	18.80	78.20	700
Мясная тефтеля	60.00	8.20	7.10	5.00	117.10	286
Итого за обед	560.00	24.16	19.20	81.41	491.13	
Полдник						
Кефир	180.00	5.22	4.50	7.20	90.00	б/н
Хлеб пшеничный	20.00	1.50	0.58	10.28	53.00	701
Печенье	10.00	1.19	0.15	7.25	35.00	б/н
Итого за полдник	210.00	6.41	4.65	14.45	125.00	
Ужин						
Запеканка из творога	150.00	29.50	10.70	22.30	304.20	237
Соус сладкий молочный	15.00	0.31	0.78	1.99	12.57	350
Салат из отварной моркови с черносливом	30.00	0.80	0.13	11.40	50.48	38
Кисель из св ягод	180.00	0.18	0.07	15.68	62.50	378/6
Хлеб пшеничный	25.00	1.87	0.72	12.85	66.25	701
Итого за ужин	400.00	32.48	12.33	48.54	433.50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1625.00	70.93	46.73	178.81	1360.23	

МБДОУ "Детский сад №7"

Рацион: ясли

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

День:вторник
Неделя:2

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

сезон: весна - лето
Возрастная категория: ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Геркулесовая молочня каша	155.00	4.05	5.69	20.36	149.00	168
Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	107.00	397
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68.00	701
Итого за завтрак 1	355.00	8.95	12.66	43.49	324.00	
Завтрак 2						
Банан	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Суп вермишелевый на м/кур.б	150.00	1.61	1.70	10.28	62.85	82
Картофельное пюре	120.00	2.50	4.20	15.90	111.50	321
Котлета из мяса кур	60.00	11.50	2.60	8.10	101.10	300
Салат из кукурузы	30.00	0.86	1.85	2.41	29.78	12
Хлеб ржаной(с)	40.00	2.80	0.60	24.70	78.20	700
Компот из с/х фруктов	180.00	0.40	0.02	24.99	102.00	376
Итого за обед	580.00	19.67	10.97	86.38	422.58	
Полдник						
Снежок	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20	б/н
Хлеб пшеничный	20.00	1.34	0.04	10.06	48.00	701
Итого за полдник	200.00	4.86	4.50	19.44	142.20	
Ужин						
Овощное рагу	120.00	2.10	7.40	10.30	116.40	132
Суфле рыбное	60.00	10.30	4.40	2.50	91.40	268
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	40.00	3.00	1.16	20.56	106.00	701
Итого за ужин	400.00	13.36	5.58	33.05	237.40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1635.00	48.34	34.21	203.36	1221.18	

МБДОУ "Детский сад №7"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

сезон: весна - лето

Рацион: ясли

День: среда

Возрастная категория: ясли

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша пшенная молочная	150.00	6.30	7.60	28.20	206.20	168
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.01	14.36	91.00	395
Сыр	20.00	2.30	3.00	0.00	35.80	7
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68.00	3
Итого за завтрак 1	360.00	10.38	13.39	49.87	365.20	
Завтрак 2						
Сок	100.00	0.50		10.10	42.60	399
Итого за завтрак 2	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	
Обед						
Свекольник на м/б со сметаной	150.00	1.22	3.00	9.81	65.85	58
Макаронник с мясом	120.00	13.65	8.75	25.04	234.00	292
Соус молочный	15.00	0.31	0.78	1.06	12.57	350
Напиток из шиповника	180.00	0.61	0.25	9.30	79.00	399
Хлеб ржаной(с)	40.00	2.80	0.60	24.70	78.20	700
Свежий помидор порционно	30.00	0.30	0.10	1.10	6.40	б/н
Итого за обед	535.00	18.89	13.48	71.01	476.02	
Полдник						
Ряженка	180.00	5.40	4.50	7.20	92.00	б/н
Хлеб пшеничный	20.00	1.54	0.04	10.06	48.00	701
Итого за полдник	200.00	5.40	4.50	7.20	92.00	
Ужин						
Сырник	100.00	19.60	5.60	20.60	213.40	231
Чай	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Яблоко	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Хлеб пшеничный	25.00	1.98	0.05	12.08	59.00	701
Итого за ужин	405.00	21.64	5.67	42.67	312.40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600.00	56.81	37.04	180.85	1288.22	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Молочная вермишель	155.00	4.40	4.31	14.49	111.60	168
Какао с молоком	180.00	3.67	3.19	15.82	107.00	
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68.00	701
Итого за завтрак 1	355.00	9.30	11.28	37.62	286.60	
Завтрак 2						
Груша	100.00	0.50		10.10	42.60	368
Итого за завтрак 2	100.00	0.50	0.00	10.10	42.60	
Обед						
Суп картофельный с рисом на м/к б	150.00	1.18	1.64	8.74	101.06	81
Капуста тушенная с мясом	120.00	13.20	13.20	8.00	203.70	30
Компот из св ягод	180.00	0.27	0.11	19.78	81.07	375
Свежий огурец порционно	30.00	0.20	0.00	0.80	4.20	б/н
Хлеб ржаной(с)	40.00	3.00	1.16	20.56	106.00	700
Итого за обед	520.00	17.85	16.11	57.88	394.97	
Полдник						
Молоко	180.00	5.40	4.50	7.20	92.00	400
Булочка обогащенная	60.00	4.39	1.63	27.94	144.00	474
Итого за полдник	240.00	9.79	6.13	35.14	236.00	
Ужин						
Каша гречневая с маслом	120.00	6.60	5.00	28.80	187.00	165
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Хлеб пшеничный	40.00	3.17	0.08	19.33	94.00	701
Итого за ужин	390.00	9.83	5.10	58.12	321.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1565.00	47.27	38.62	198.86	1281.17	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

сезон: весна - лето

Рацион: ясли

День: пятница

Возрастная категория: Ясли

Неделя:2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическа я ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Молочная каша "Дружба"	150.00	3.70	4.40	17.90	126.80	171
Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68.00	701
Итого за завтрак 1	350.00	7.78	10.59	39.57	285.80	
Завтрак 2						
Яблоко	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за завтрак 2	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед						
Щи из квашенной капусты со сметаной	150.00	0.93	2.88	2.85	40.95	70
Картофельное пюре	120.00	2.50	4.20	15.90	111.50	321
Гуляш из мяса	60.00	10.10	9.80	2.40	139.20	277
сок	160.00	0.83	0.17	16.83	76.67	399
Хлеб ржаной(с)	40.00	2.80	0.60	24.70	78.20	700
Салат из фасоли	30.00	0.86	1.85	2.41	29.78	б/н
Итого за обед	560.00	18.02	19.50	65.09	435.35	
Полдник						
Кефир	180.00	5.40	4.50	7.20	92.00	б/н
Хлеб пшеничный	20.00	2.14	0.24	14.21	67.80	701
Итого за полдник	200.00	7.54	4.74	21.41	159.80	
Ужин						
Винегрет	120.00	1.60	7.42	10.13	113.80	46
Яйцо	40.00	5.05	4.60	0.28	63.00	213
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Сушка	20.00	2.14	0.24	14.21	67.80	б/н
Хлеб пшеничный	40.00	3.00	1.16	20.26	106.00	701
Итого за ужин	400.00	9.71	13.20	40.66	322.80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1610.00	44.55	48.53	187.73	1298.75	