

ОСНОВНОЕ

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №70"

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Сад

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ
Головченко М.И.

подпись расшифровка подписи

01.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 1							
Завтрак	Омлет натуральный	85	9,7	16,1	1,8	191,1	229
	Икра из кабачков	60	0,0	0,0	0,0	0,0	56
	Кофейный напиток с молоком	180	5,2	4,5	13,6	117,2	414
	Хлеб пшеничный 30	20	1,9	0,2	12,3	58,8	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Пряники	55	3,3	2,6	41,3	201,3	
Общий выход всех блюд на Завтрак		430	22,0	23,6	81,0	625,3	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,9	2,4	13,8	85,4	86
	Капуста тушеная	150	3,8	6,2	16,1	137,7	143
	Котлеты рубленые	80	2,3	5,5	13,5	112,7	299
	Огурцы соленые	60	0,5	0,1	1,1	8,3	
	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	Хлеб пшеничный 30	20	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		716	13,0	14,8	85,5	535,4	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	100	19,3	13,8	12,3	255,2	251
	Соус из кураги	30	0,2	0,0	3,9	16,6	377
	Хлеб пшеничный 15	25	2,7	0,3	17,2	82,3	
	Яблоки	123	0,5	0,5	12,3	58,7	386
	Ряженка	185	5,2	4,5	7,5	96,9	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		463	27,9	19,0	53,2	509,6	
Итого за 1 день:			62,8	57,5	219,7	1670,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 2							
Завтрак	Каша вязкая гречневая	210	7,1	6,6	25,7	192,1	182
	Бутерброд с повидлом	45	1,6	4,3	22,9	134,4	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Чай с лимоном	197	0,1	0,0	5,2	22,3	412
Общий выход всех блюд на Завтрак		482	10,8	11,2	65,8	405,8	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	5,2	11,7	101,7	63
	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,9	1,6	3,8	34,8	15-101
	Тефтели из печени с рисом	80	23,5	12,7	16,6	276,4	301
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	15,9	63,5	394
	Хлеб пшеничный 30	20	2,7	0,3	17,2	82,3	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Картофель отварной	155	2,9	4,7	23,4	147,5	336
Общий выход всех блюд на Обед		745	33,0	24,7	96,6	744,1	
Уплотненный полдник	Свекла, тушенная в сметане	150	3,9	6,8	19,9	157,7	145
	Рыба, запеченная в омлете	80	8,9	10,3	3,0	139,8	263
	Хлеб пшеничный 15	15	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Бананы	146	1,5	0,5	21,0	96,2	386
	Кефир	180	5,9	4,4	9,6	106,5	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		571	21,8	22,1	63,4	547,2	
Итого за 2 день:			65,6	58,1	225,8	1697,2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 3							
Завтрак	Запеканка из творога	100	16,7	11,9	15,0	237,4	251
	Кофейный напиток с молоком	180	5,8	5,0	14,6	128,0	414
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Хлеб пшеничный 15	25	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Печенье	40	1,7	2,3	13,9	82,8	
Общий выход всех блюд на Завтрак		375	27,3	19,6	63,0	540,4	
Обед	Суп картофельный	200	1,4	7,2	10,5	113,4	83
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	20,3	17,3	23,5	331,9	319
	Сок фруктовый	180	0,8	0,1	15,2	69,0	418

	Хлеб пшеничный 30	20	1,9	0,2	12,3	58,8	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	
Общий выход всех блюд на Обед		716	26,1	25,2	70,9	619,4	

Уплотненный полдник	Суп молочный с рисовой крупой	200	7,3	6,7	29,2	207,2	101
	Хлеб пшеничный 15	25	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Сдоба обыкновенная	50	11,4	4,0	71,0	364,9	449
	Ряженка	185	5,2	4,5	7,5	96,9	420
	Апельсины	100	1,4	0,3	12,5	66,3	

Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		560	26,4	15,6	127,6	770,5	
---	--	-----	------	------	-------	-------	--

Итого за 3 день:			79,8	60,3	261,4	1930,3	
-------------------------	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 4							

Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	8,3	8,3	24,0	205,1	101
	Хлеб пшеничный 30	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Какао с молоком	180	5,9	5,1	14,6	129,4	416
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	7

Общий выход всех блюд на Завтрак		445	21,1	18,3	60,5	493,1	
---	--	-----	------	------	------	-------	--

Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	1,4	15,3	93,7	87
	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	205	6,9	5,4	30,7	199,2	180
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	2,5	3,2	4,1	55,3	10
	Напиток из груши дички	180	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Биточки паровые	80	23,6	21,9	8,2	324,6	306
	Хлеб пшеничный 30	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	

Общий выход всех блюд на Обед		771	40,5	32,4	76,2	757,6	
--------------------------------------	--	-----	------	------	------	-------	--

Уплотненный полдник	Картофель отварной	155	3,8	4,9	30,8	182,7	336
	Чай с сахаром	190	0,0	0,0	5,0	19,9	411
	Рыба соленая(порциями)	25	7,9	3,9	0,0	67,3	8
	Хлеб пшеничный 15	15	2,3	0,2	14,8	70,5	
	Крендель сахарный	50	10,8	4,8	61,1	330,1	443

Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		435	24,8	13,8	111,7	670,5	
Итого за 4 день:			86,4	64,5	248,4	1921,2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 5							
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	200	7,4	6,8	21,7	178,6	101
	Бутерброд с маслом	40	2,3	8,5	14,8	145,3	1
	Чай с сахаром	190	0,0	0,0	10,0	39,9	411
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Яйца вареные	40	4,5	4,0	0,3	55,3	227
Общий выход всех блюд на Завтрак		500	16,2	19,6	58,8	476,1	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	5,9	14,5	120,3	88
	Котлеты рубленые из птицы	85	12,3	18,2	6,0	237,0	322
	Пюре картофельное	150	3,3	5,2	22,2	149,0	339
	Сок фруктовый	180	0,8	0,1	15,2	69,0	418
	Хлеб пшеничный 30	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		661	21,2	29,8	75,7	660,3	
Уплотненный полдник	Каша пшеничная	150	6,5	2,9	28,8	167,0	179
	Салат из свеклы	60	0,9	3,7	5,0	56,3	34
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Ряженка	185	5,4	4,6	17,8	139,8	420
	Бананы	146	1,7	0,6	24,2	110,8	386
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		556	15,6	11,9	83,2	509,1	
Итого за 5 день:			53,0	61,3	217,7	1645,4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 6							
Завтрак	Каша вязкая рисовая	205	9,6	5,6	83,4	425,2	182
	Кофейный напиток с молоком	180	5,8	5,0	19,6	147,9	414
	Бутерброд с маслом	40	1,2	8,4	7,5	110,0	1
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	7
Общий выход всех блюд на Завтрак		470	22,0	23,7	122,5	794,7	

Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	5,7	19,7	153,9	87
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,7	6,7	3,0	76,5	14
	Жаркое по-домашнему	220	24,0	23,0	28,9	419,1	292
	Напиток из груши дички	180	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный 30	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		756	33,2	35,7	69,5	734,6	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (паровой)	100	19,4	13,8	42,5	376,5	248
	Хлеб пшеничный 15	25	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Соус яблочный	30	0,1	0,0	27,8	111,9	380
	Кефир	180	6,6	4,8	10,7	118,3	420
	Бананы	146	1,5	0,5	21,0	96,2	386
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		481	28,7	19,3	109,4	738,1	
Итого за 6 день:			83,9	78,7	301,4	2267,4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 7							
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,7	5,3	38,9	227,1	101
	Бутерброд с маслом	40	1,6	8,4	9,9	121,8	1
	Какао с молоком	180	4,0	3,3	15,6	109,4	416
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Апельсины	100	0,7	0,1	6,2	32,7	
Общий выход всех блюд на Завтрак		550	14,0	17,5	82,6	548,0	
Обед	Суп картофельный	200	1,4	10,2	10,5	140,3	83
	Гуляш из отварного мяса	160	27,1	23,3	5,9	341,3	293
	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	Макаронные изделия отварные	100	5,6	10,6	35,4	258,8	335
	Огурцы соленые	60	0,5	0,1	1,1	8,3	
	Хлеб пшеничный 30	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		746	38,3	44,7	88,8	916,5	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омете	80	11,4	12,6	3,1	171,2	263
	Икра кабачковая	60	0,8	3,3	4,9	52,7	54

	Хлеб пшеничный 15	25	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Ряженка	185	5,4	4,6	17,8	139,8	420
	Печенье	40	3,4	4,5	27,9	165,6	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		390	22,1	25,1	61,0	564,5	
Итого за 7 день:			74,4	87,2	232,5	2029,0	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 8							
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,6	4,9	26,3	173,0	99
	Бутерброд с повидлом	55	2,4	4,4	27,8	157,9	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Чай с лимоном	197	0,1	0,0	10,2	42,3	412
Общий выход всех блюд на Завтрак		482	10,0	9,6	76,3	430,2	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,3	5,3	16,1	122,6	63
	Запеканка из печени с рисом	185	27,9	15,4	27,8	363,0	311
	Салат из квашеной капусты	60	1,0	13,1	5,0	142,7	
	Хлеб пшеничный 15	25	1,9	0,2	12,3	58,8	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Сок фруктовый	180	0,8	0,2	16,2	73,6	418
Общий выход всех блюд на Обед		676	35,2	34,3	85,4	798,6	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	85	9,7	16,1	1,8	191,1	229
	Хлеб пшеничный 15	25	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Капуста тушеная	150	3,4	10,2	15,1	167,8	143
	Кефир	180	5,9	4,4	9,6	106,5	420
	Яблоки	123	0,3	0,3	8,2	39,3	386
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		563	20,5	31,1	42,1	539,9	
Итого за 8 день:			65,6	75,0	203,7	1768,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 9							
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	200	8,5	6,7	40,3	256,9	101
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,8	14,8	162,9	3
	Кофейный напиток с молоком	180	5,8	5,0	19,6	147,9	414
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	

	Яблоки	123	0,5	0,5	12,3	58,7	386
Общий выход всех блюд на Завтрак		583	22,6	21,3	99,0	683,5	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,3	15,1	90,6	88
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	0,0	3,6	1,2	37,1	12
	Жаркое по-домашнему	220	22,8	18,2	34,2	392,7	292
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	15,7	62,7	394
	Хлеб пшеничный 15	25	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		705	27,4	24,5	81,5	656,4	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	100	6,1	4,8	38,8	223,3	335
	Сдоба обыкновенная	50	11,0	4,7	66,7	352,7	449
	Котлеты рыбные запеченные	80	10,4	7,4	7,9	155,4	271
	Хлеб пшеничный 15	25	1,3	0,1	8,4	40,0	
	Ряженка	185	5,1	4,4	7,3	94,3	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		440	33,9	21,5	129,0	865,6	
Итого за 9 день:			83,9	67,3	309,6	2205,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 10							
Завтрак	Запеканка из творога	100	27,8	20,0	27,9	409,1	251
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,8	14,8	162,9	3
	Какао с молоком	180	6,3	5,3	19,8	153,7	416
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,0	57,0	
	Бананы	146	1,5	0,5	21,0	96,2	386
Общий выход всех блюд на Завтрак		506	43,4	34,9	95,5	878,9	
Обед	Борщ с мясом	250	18,2	19,8	8,4	284,8	68
	Плов из птицы	210	20,8	19,3	36,8	403,8	321
	Напиток из груши дички	180	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Салат из свеклы	60	0,9	3,7	5,0	56,3	34
	Хлеб пшеничный 15	25	1,9	0,2	12,3	58,8	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	6	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		751	43,0	43,2	70,5	841,7	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	155	3,8	12,8	23,6	226,5	148

	Хлеб пшеничный 15	25	1,9	0,2	12,3	58,8	
	Пряники	55	3,3	2,6	41,3	201,3	
	Кефир	180	6,1	4,5	19,9	149,7	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		415	15,0	20,1	97,0	636,3	
Итого за 10 день:			101,4	98,2	263,0	2356,9	
Итого за весь период:			756,8	708,0	2483,1	19491,9	
Среднее значение за период:			75,7	70,8	248,3	1949,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			3,9	3,6	12,7		