

ОСНОВНОЕ

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Сезон: осенне-зимний

Руководитель
УТВЕРЖДАЮ
Негуч А.А.
02.09.2024

Возрастная категория: Ясли

подпись расшифровка
подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
День: 1							
Завтрак	Омлет с сыром	65	9,2	15,5	1,3	182,6	230
	Икра из кабачков	40	0,0	0,0	0,0	0,0	56
	Бутерброд с маслом	35	1,6	4,3	9,9	84,4	1
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Чай с сахаром	170	0,0	0,0	7,0	27,9	411
Общий выход всех блюд на Завтрак		330	12,0	20,0	26,2	332,9	
Завтрак2	Молоко	150	4,3	3,8	7,2	81,0	419
	Пряники	36	2,1	1,7	27,0	131,8	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		186	6,5	5,4	34,2	212,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	4,8	4,5	15,7	122,7	87
	Запеканка картофельная с печенью	120	16,6	8,4	26,9	250,4	164
	Салат из свеклы	40	0,6	2,4	3,3	37,5	34
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	17,9	74,0	390
	Хлеб пшеничный 15	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Свекла, тушеная в сметане	100	2,3	3,2	12,5	89,2	145
Общий выход всех блюд на Обед		604	27,2	19,0	94,2	658,8	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (паровой)	50	8,0	5,6	13,1	136,3	248
	Сдоба обыкновенная	50	5,1	3,3	31,8	176,7	449
	Яблоки	110	0,6	0,6	15,5	74,5	386
	Ряженка	160	4,5	3,9	16,5	123,6	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		370	18,2	13,4	76,9	511,0	
Итого за 1 день:			63,9	57,8	231,5	1715,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
День: 2							

Завтрак	Каша манная	160	6,4	5,2	34,0	209,0	182
	Салат из моркови	40	0,5	0,0	4,7	21,4	42
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Какао с молоком	150	2,9	2,5	12,5	84,5	416
	Яйца вареные	40	4,5	4,0	0,3	55,3	227
Общий выход всех блюд на Завтрак		430	17,1	12,1	69,2	455,1	
Завтрак2	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	1,0	0,2	20,2	92,0	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	2,0	12,4	16,5	186,4	86
	Тефтели мясные	60	20,3	21,0	8,9	305,6	303
	Пюре картофельное	120	2,5	4,3	17,0	117,5	339
	Огурцы соленые	40	0,3	0,0	0,7	5,2	
	Кисель из яблок	150	0,1	0,1	16,6	68,5	
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		559	27,8	38,1	75,1	756,4	
Уплотненный полдник	Рыба отварная	60	20,0	1,1	0,5	92,4	256
	Соус сметанный	15	0,2	0,4	0,9	7,8	372
	Каша гречневая	120	5,5	5,4	34,5	208,4	179
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Кефир	160	5,1	3,8	8,3	91,7	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		370	31,9	10,8	51,5	435,6	
Итого за 2 день:			77,7	61,2	216,0	1739,2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 3							
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	150	5,7	7,8	18,8	169,5	101
	Салат из моркови и яблок	40	0,6	2,1	4,5	40,1	41
	Бутерброд с сыром	35	3,5	7,2	7,4	109,3	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	1,9	10,6	68,4	414
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		395	13,3	19,2	49,3	425,3	
Завтрак2	Сок фруктовый	150	0,8	0,1	15,2	69,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	0,8	0,1	15,2	69,0	

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,6	2,4	19,2	110,2	88
	Плов из птицы	160	16,1	18,8	27,4	343,9	321
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,5	2,5	1,9	32,5	14
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	14,6	58,6	394
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		544	22,1	24,1	81,0	630,1	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	50	14,0	9,4	8,7	178,4	251
	Соус молочный (сладкий)	15	0,2	0,6	1,7	12,9	369
	Яблоки	110	0,6	0,6	14,7	70,3	386
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Ряженка	160	4,4	3,8	6,3	81,2	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		350	20,3	14,4	38,7	378,0	
Итого за 3 день:			56,4	57,9	184,2	1502,4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 4							
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой	150	4,5	5,5	16,1	132,7	101
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Какао с молоком	150	1,4	1,1	10,0	56,4	416
	Салат из моркови	40	0,5	0,0	4,7	21,4	42
	Яйца вареные	40	4,5	4,0	0,3	55,3	227
Общий выход всех блюд на Завтрак		415	13,3	11,1	46,4	339,0	
Завтрак2	Молоко	150	4,3	3,8	7,2	81,0	419
	Вафли	20	0,7	0,8	18,6	85,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		170	5,0	4,5	25,8	166,0	
Обед	Суп картофельный	150	1,6	1,8	12,1	71,8	83
	Котлеты рубленые	60	21,9	21,7	10,1	323,5	299
	Рагу из овощей	105	2,0	9,1	12,2	139,3	148
	Кисель из яблок	150	0,1	0,1	12,2	50,9	
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		504	28,1	33,0	62,0	658,7	

Уплотненный полдник	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,5	2,5	1,9	32,5	14
	Пюре картофельное	120	2,8	4,4	19,4	129,1	339
	Рыба соленая(порциями)	25	9,1	4,6	0,0	77,7	8
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Чай с сахаром	170	0,0	0,0	7,0	27,9	411
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		370	13,6	11,5	35,7	302,5	
Итого за 4 день:			59,9	60,2	169,8	1466,2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
День: 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,8	4,1	16,1	121,5	100
	Бутерброд с сыром	35	3,9	7,2	9,9	120,8	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	1,9	10,6	68,4	414
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		355	12,2	13,5	44,5	348,7	
Завтрак2	Сок фруктовый	150	0,8	0,1	15,2	69,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	0,8	0,1	15,2	69,0	
Обед	Борщ	150	1,1	4,5	6,2	70,5	62
	Птица тушеная	120	16,0	16,7	4,8	233,1	318
	Картофель отварной	120	3,0	6,4	24,5	167,9	336
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,7	3,1	2,9	46,0	10
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	17,9	74,0	390
	Хлеб пшеничный 30	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		629	24,4	31,0	71,7	664,6	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	65	9,4	15,1	1,3	178,4	229
	Капуста тушеная	100	2,7	4,4	13,4	105,0	143
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Сдоба обыкновенная	50	5,0	4,4	31,7	186,6	449
	Ряженка	160	4,4	3,8	6,3	81,2	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		390	22,6	27,8	60,1	586,4	
Итого за 5 день:			59,9	72,4	191,5	1668,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
День: 6							

Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,6	4,5	14,7	118,8	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	1,9	10,6	68,4	414
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Бутерброд с маслом	35	1,2	6,7	7,4	95,1	1
	Яйца вареные	40	4,5	4,0	0,3	55,3	227
Общий выход всех блюд на Завтрак		395	13,7	17,4	41,0	375,6	
Завтрак2	Яблоки	110	0,4	0,4	9,8	47,0	386
Общий выход всех блюд на Завтрак2		110	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	2,0	2,1	13,5	81,8	86
	Котлеты рубленые	60	12,3	11,3	7,1	179,7	299
	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	92,0	418
	Хлеб пшеничный 30	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		399	17,8	13,9	56,2	426,7	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	105	2,3	9,1	12,9	143,8	148
	Крендель сахарный	50	5,8	7,6	40,5	253,2	443
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Кефир	160	5,1	3,8	8,3	91,7	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		330	14,3	20,6	69,0	524,0	
Итого за 6 день:			46,3	52,3	176,1	1373,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 7							
Завтрак	Суп молочный рисовый протертый	200	4,9	5,5	14,7	129,0	97
	Хлеб пшеничный 15	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Какао с молоком	150	2,9	2,5	12,5	84,5	416
Общий выход всех блюд на Завтрак		390	10,6	8,3	45,1	298,5	
Завтрак2	Молоко	150	4,3	3,8	7,2	81,0	419
	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		170	4,9	4,4	22,7	151,8	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,6	4,6	10,5	90,2	63
	Компот из кураги	150	0,8	0,1	19,6	82,7	394
	Жаркое по-домашнему	170	21,1	19,4	24,5	357,1	292
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	

	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Огурцы соленые	40	0,4	0,1	0,9	6,8	
Общий выход всех блюд на Обед		549	26,3	24,4	70,9	610,0	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	100	5,5	4,8	35,3	206,4	335
	Салат из белокачанной капусты	40	0,6	2,0	3,8	36,2	21
	Котлеты рыбные запеченные	80	11,2	7,7	8,2	164,1	271
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Ряженка	160	4,4	3,8	6,3	81,2	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		395	22,9	18,4	61,0	523,1	
Итого за 7 день:			64,8	55,5	199,6	1583,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 8							
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	200	5,5	5,9	15,8	139,2	101
	Салат из моркови и яблок	40	0,3	2,1	3,1	33,5	41
	Чай с сахаром	170	0,0	0,0	7,0	27,9	411
	Хлеб пшеничный 20	20	0,8	0,1	4,9	23,5	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Яйца вареные	40	4,5	4,0	0,3	55,3	227
Общий выход всех блюд на Завтрак		490	12,4	12,3	39,1	317,4	
Завтрак2	Бананы	115	1,7	0,6	24,1	110,4	386
Общий выход всех блюд на Завтрак2		115	1,7	0,6	24,1	110,4	
Обед	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	27,4	26,4	10,9	390,7	290
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,4	4,0	5,8	66,4	73
	Компот из сушеных фруктов	120	0,0	0,0	11,5	46,2	394
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		479	31,2	30,8	43,7	576,5	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	50	9,1	6,5	7,6	127,0	251
	Соус яблочный	15	0,0	0,0	6,8	27,4	380
	Кефир	160	5,1	3,8	8,3	91,7	420
	Сдоба обыкновенная	50	5,7	3,3	36,6	198,8	449
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		275	19,9	13,6	59,3	444,8	
Итого за 8 день:			65,3	57,2	166,2	1449,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
День: 9							
Завтрак	Суп молочный манный	150	5,0	4,6	13,7	116,9	99
	Бутерброд с сыром	35	3,1	7,2	5,0	97,6	3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Какао с молоком	150	3,2	2,6	12,6	87,4	416
	Салат из моркови	40	0,5	0,0	2,6	13,4	42
Общий выход всех блюд на Завтрак		395	13,1	14,6	41,9	353,3	
Завтрак2	Молоко	150	4,3	3,8	7,2	81,0	419
	Пряники	36	2,4	1,9	30,0	146,4	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		186	6,7	5,6	37,2	227,4	
Обед	Суп картофельный	150	2,1	2,4	16,0	94,6	83
	Каша гречневая	150	6,8	5,8	43,2	251,6	179
	Тефтели из печени с рисом	120	24,8	12,0	13,3	261,6	301
	Сок фруктовый	150	0,8	0,1	15,2	69,0	418
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	2,1	1,4	3,4	34,4	10
	Хлеб пшеничный 15	15	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		655	38,9	22,0	106,4	784,5	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	60	22,2	9,9	2,1	185,6	263
	Капуста тушеная	100	3,7	4,4	14,8	115,9	143
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Ряженка	160	4,4	3,8	6,3	81,2	420
	Апельсины	88	1,3	0,3	11,9	63,4	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		423	32,7	18,5	42,5	481,3	
Итого за 9 день:			91,4	60,7	228,0	1846,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
День: 10							
Завтрак	Запеканка из творога	50	29,4	16,7	12,3	324,0	251
	Кофейный напиток с молоком	150	4,3	3,8	14,2	108,9	414
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	227
	Хлеб пшеничный 20	20	1,5	0,2	9,8	47,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		280	41,7	25,4	44,6	580,8	

Завтрак2	Яблоки	110	0,6	0,6	13,8	66,2	386
Общий выход всех блюд на Завтрак2		110	0,6	0,6	13,8	66,2	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,6	13,4	18,3	204,9	88
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	10,1	9,1	12,3	171,7	319
	Салат из белокачанной капусты	40	0,6	2,0	3,8	36,2	21
	Сок фруктовый	150	0,8	0,1	15,2	69,0	418
	Хлеб пшеничный 30	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Соль	4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		559	16,5	25,0	64,9	555,0	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	105	2,9	9,4	13,7	152,4	148
	Хлеб пшеничный 15	15	1,1	0,1	7,4	35,3	
	Сдоба обыкновенная	50	5,0	3,5	27,0	158,8	449
	Кефир	160	5,1	3,8	8,3	91,7	420
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		330	14,2	16,7	56,3	438,2	
Итого за 10 день:			72,9	67,7	179,7	1640,1	
Итого за весь период:			658,6	603,1	1942,6	15984,4	
Среднее значение за период:			65,9	60,3	194,3	1598,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			4,1	3,8	12,2		

