

Утверждаю:
Заведующий

Платыч Светлана Петр

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Д/с МБДОУ " Детский сад № 21"

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		1847	81	57	252	1843	
ЗАВТРАК		367	6	7	42	257	
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	2,75	1,93	18,80	103,59	270/5
	Бутерброд с маслом	37	2,34	5,18	15,54	118,10	100/5
	Кофейный напиток с молоком	180	0,41	0,13	8,12	35,29	514/5
10 ЧАСОВ		100	1	.	13	53	
	Сок	100	0,50		12,70	52,80	
ОБЕД		660	25	24	67	581	
	Овощи натуральные соленые	50	0,62		1,31	7,70	113п/5
	Суп крестьянский с крупой, с мясом	180	5,20	4,08	11,24	102,32	160п/5
	каша перловая рассыпчатая	130	3,79	3,52	26,85	154,16	248/5
	Азу	70	11,64	15,77	1,48	194,48	370п/5
	Компот из сухофруктов	180	0,32		6,00	25,28	527/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115/5
ПОЛДНИК		220	14	12	44	341	
	Кисломолочный напиток	150	7,50	4,80	5,25	94,20	535п/5
	Сушка на сметане	70	6,52	7,47	38,47	247,20	583/5
УЖИН		500	36	14	86	611	
	Сырники из творога с джемом или повидлом	170	32,15	13,11	44,94	426,24	327/5
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14		6,52	26,67	526п/5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/5
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/5
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		1870	87	58	288	2017	
ЗАВТРАК		360	16	20	61	481	
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,86	6,69	23,79	178,73	273/5
	Бутерброд с маслом и сыром	30	6,50	9,42	16,10	175,14	96/5
	Какао с молоком	180	3,29	3,44	20,83	127,44	508/5
10 ЧАСОВ		100	1		13	53	
	Сок	100	0,50		12,70	52,80	
ОБЕД		660	28	18	97	661	
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,65	3,03	3,54	43,97	57п/5
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	180	4,54	2,62	15,22	102,61	152/5
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,24	4,89	32,63	203,56	243/5
	Печень говяжья по-строгановски	70	12,34	6,49	6,47	133,63	403п/5
	Компот из плодов консервированных	180	0,34	0,09	19,32	79,42	533/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115/5
ПОЛДНИК		220	10	13	57	383	
	Кисломолочный напиток	150	4,05	3,75	16,20	114,75	535п/5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Булочка домашняя	70	5,61	9,23	40,74	268,46	583/5
	УЖИН	530	33	7	60	439	
	Рыба запечен.с картофелем по-русски	200	28,81	6,98	21,43	263,64	346п/5
	Чай с лимоном	180	0,09		4,31	17,60	501/5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/5
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/5
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	1837	64	61	237	1751	
	ЗАВТРАК	367	10	14	49	366	
	Суп молочный с ячневой крупой	150	4,93	6,36	18,65	151,56	170/5
	Бутерброд с маслом	37	2,34	5,18	15,54	118,10	100/5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,72	15,26	96,44	514/5
	10 ЧАСОВ	100	1	.	13	53	
	Сок	100	0,50		12,70	52,80	
	ОБЕД	660	24	21	78	601	
	Овощи натуральные соленые	50	0,87		1,85	10,90	113п/5
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	180	4,10	3,18	11,38	90,43	136/5
	Картофельное пюре	130	2,89	2,90	19,30	114,85	434/5
	Гуляш	70	12,81	14,61	2,97	194,54	403/5
	Напиток из шиповника	180	0,61		22,66	93,11	538/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115/5
	ПОЛДНИК	200	11	11	43	312	
	Кисломолочный напиток	150	7,50	4,80	5,25	94,20	535п/5
	Кондитерские изделия	50	3,75	5,90	37,45	217,90	/5
	УЖИН	510	18	15	54	419	
	Омлет натуральный	130	13,21	14,13	5,49	201,95	307/5
	Икра кабачковая (промышленного про-ва)	50	0,95		3,85	19,20	121п/5
	Чай с сахаром	180			10,00	39,99	503/5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/5
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/5
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	1945	73	61	290	2003	
	ЗАВТРАК	380	8	7	62	345	
	Каша "Дружба"	150	5,58	6,33	23,48	173,24	275/5
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,35	0,87	29,74	136,19	101/5
	Чай с сахаром	180			9,00	35,99	503/5
	10 ЧАСОВ	100	1	.	13	53	
	Сок	100	0,50		12,70	52,80	
	ОБЕД	685	32	30	101	804	
	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	1,86		3,90	23,04	181/5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Щи из свежей капусты	180	5,05	3,78	8,97	90,04	145п/5
	Макаронные изделия отварные	130	5,78	3,69	36,74	203,31	297/5
	Котлеты из говядины	70	14,97	17,81	4,23	237,00	386/5
	Соус сметанный натуральный	25	0,87	4,39	2,33	52,28	452/5
	Компот из изюма и кураги	180	0,68	0,03	24,48	100,89	531/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115/5
	ПОЛДНИК	250	11	9	44	295	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	534п/5
	Булочка молочная	70	5,72	2,86	35,07	188,81	585п/5
	УЖИН	530	21	15	71	505	
	Сельдь с луком репчатым	70	14,16	10,50	1,31	156,39	359/5
	Картофель отварной	130	2,68	4,21	21,29	133,77	431/5
	Чай с лимоном	180	0,06		14,20	57,05	501/5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/5
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/5
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1847	77	74	234	1906	
	ЗАВТРАК	377	13	15	44	364	
	Каша манная молочная жидкая	150	4,86	5,18	19,73	144,97	268/5
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,97	7,20	15,23	145,56	96/5
	Какао с молоком	180	2,71	2,87	9,09	73,01	508/5
	10 ЧАСОВ	100	1		13	53	
	Сок	100	0,50		12,70	52,80	
	ОБЕД	690	45	43	54	787	
	Салат "Полевой" (картофельный с огурцами солеными)	50	0,88	3,41	5,13	54,65	71/5
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180	6,24	2,73	14,07	105,86	149/5
	Суфле куриное с яйцом	230	34,63	36,53	4,04	483,46	414/5
	Кисель из свежих ягод	180	0,15	0,04	11,10	45,29	645/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115/5
	ПОЛДНИК	200	8	10	54	333	
	Кисломолочный напиток	150	4,05	3,75	16,20	114,75	535п/5
	Кондитерские изделия	50	3,75	5,90	37,45	217,90	/5
	УЖИН	480	11	5	69	370	
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	6,80	5,04	21,46	158,38	319/5
	Компот из сухофруктов	180	0,41		12,99	53,61	527/5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/5
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/5
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	1807	59	52	274	1797	
	ЗАВТРАК	367	10	14	55	389	

Утверждаю:
Заведующий



Платыч Светлана Петр

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ " Детский сад № 21"

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		
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	5,10	6,15	24,69	174,53	271п/5
	Бутерброд с маслом	37	2,34	5,18	15,54	118,10	100/5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,72	15,26	96,44	514/5
	10 ЧАСОВ	100	1		13	53	
	Сок	100	0,50		12,70	52,80	
	ОБЕД	660	24	20	79	594	
	Овощи натуральные соленые	50	0,40		0,85	5,00	113п/5
	Суп картофельный с клецками с мясом	180	5,00	3,44	14,80	110,24	151/5
	Бигус	200	15,47	16,22	20,64	290,45	371п/5
	Компот из яблок с лимоном	180	0,23		22,55	91,16	528п/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115/5
	ПОЛДНИК	220	10	10	43	302	
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,35	535п/5
	Булочка КРОШКА	70	5,90	6,01	37,01	225,60	275/5
	УЖИН	460	14	8	84	459	
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	8,04	6,03	30,13	206,84	301п/5
	Чай с молоком	180	1,31	1,44	19,09	94,50	507/5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/5
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/5
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1797	63	51	314	1964	
	ЗАВТРАК	377	13	15	47	378	
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,49	6,92	23,49	178,09	261п/5
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,89	5,37	15,82	131,13	96/5
	Какао с молоком	180	2,71	2,87	8,09	69,02	508/5
	10 ЧАСОВ	100	1		13	53	
	Сок	100	0,50		12,70	52,80	
	ОБЕД	660	25	14	85	563	
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	1,27	3,04	4,25	49,38	27/5
	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	180	3,95	3,20	10,50	86,59	133/5
	Картофельное пюре	130	3,10	3,82	20,66	129,50	434/5
	Котлеты рыбные любительские	70	13,07	3,18	4,63	99,44	352п/5
	Кисель из свежих ягод	180	0,15	0,04	25,07	101,18	645/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115/5
	ПОЛДНИК	200	13	18	104	625	
	Кисломолочный напиток	150	4,05	3,75	16,20	114,75	535п/5
	Кондитерские изделия	50	8,78	13,81	87,63	509,89	/5
	УЖИН	460	12	4	65	345	
	Горошница	130	7,86	3,84	18,90	141,52	425/5
	Чай с лимоном	180	0,07		11,22	45,16	501/5

Утверждаю:
Заведующий



Платыч Светлана Петр

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Д/с МБДОУ "Детский сад № 21"

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		
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/5
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/5
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	1857	67	62	275	1925	
	ЗАВТРАК	367	7	12	49	328	
	Суп молочный с рисовой крупой	150	4,51	6,32	19,85	154,32	170/5
	Бутерброд с маслом	37	2,34	5,18	15,54	118,10	100/5
	Чай с сахаром	180			13,97	55,89	503/5
	10 ЧАСОВ	100	1		13	53	
	Сок	100	0,50		12,70	52,80	
	ОБЕД	660	28	29	92	745	
	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	50	1,66	3,02	3,91	49,39	56/5
	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	180	4,84	3,20	10,92	91,69	139/5
	Капуста тушеная	130	4,26	3,33	18,18	119,63	428/5
	Тефтели из говядины	70	13,88	15,38	16,10	258,32	395/5
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,77	3,74	22,95	128,53	526п/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115/5
	ПОЛДНИК	270	12	14	53	389	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	534п/5
	Манник со сгущенным молоком	90	6,46	8,68	44,61	282,35	583/5
	УЖИН	460	20	7	68	410	
	Запеканка из макарон с творогом	130	14,99	6,12	10,97	158,92	305п/5
	Напиток из шиповника	180	0,61		22,66	93,11	538/5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/5
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/5
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	1848	54	52	236	1631	
	ЗАВТРАК	378	14	18	55	438	
	Каша Геркулесовая молочная жидкая	150	5,98	7,25	22,67	179,85	272п/5
	Бутерброд с маслом и сыром	48	4,94	7,83	15,89	153,75	96/5
	Какао с молоком	180	2,90	3,06	16,33	104,46	508/5
	10 ЧАСОВ	100	1		13	53	
	Сок	100	0,50		12,70	52,80	
	ОБЕД	660	23	19	72	553	
	Овощи натуральные соленные	50	0,87		1,85	10,90	113п/5
	Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	180	4,36	3,25	14,17	103,35	101/5
	Жаркое по-домашнему	200	14,45	15,56	20,54	279,94	374/5
	Компот из сухофруктов	180	0,46		14,99	61,78	527/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115/5
	ПОЛДНИК	200	8	10	44	294	

Утверждаю:
Заведующий

Платыч Светлана Петр

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Д/с МБДОУ "Детский сад № 21"

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		
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,35	535п/5
	Кондитерские изделия	50	3,75	5,90	37,45	217,90	/5
	УЖИН	510	9	5	53	292	
	Суп с рыбными консервами	180	4,46	4,80	9,31	98,25	159п/5
	Чай с сахаром	180			8,98	35,93	503/5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/5
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/5
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	1870	74	80	283	2147	
	ЗАВТРАК	380	10	9	71	403	
	Каша "Рябчик"	150	5,65	6,46	24,22	177,61	266/5
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,35	0,87	29,74	136,19	101/5
	Чай с молоком	180	1,62	1,79	16,60	89,04	507/5
	10 ЧАСОВ	100	1	1	13	53	
	Сок	100	0,50		12,70	52,80	
	ОБЕД	660	33	36	90	821	
	Икра кабачковая (промышленного про-ва)	50	0,95		3,85	19,20	121п/5
	Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы	180	2,74	3,59	6,89	70,75	101/5
	Плов с курицей	200	26,07	31,98	42,09	560,56	180/5
	Напиток из шиповника	180	0,61		17,67	73,15	538/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	115/5
	ПОЛДНИК	220	14	11	41	319	
	Кисломолочный напиток	150	7,50	4,80	5,25	94,20	535п/5
	Пирожок, печеный из сдобного теста с картофельным фаршем	70	6,68	5,94	36,16	224,64	562п/5
	УЖИН	510	16	24	68	552	
	Винегрет овощной	50	1,92	12,14	9,12	153,30	82/5
	Омлет натуральный	130	9,29	11,42	3,89	155,52	307/5
	Компот из изюма и кураги	180	0,68	0,03	20,49	84,92	531/5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/5
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/5
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	18525	700	607	2681	18985	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1853	70	61	268	1898	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		15	29	57		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов... Под ред. А.Я.Перевалова, 2018 г.