

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-
20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний

Руководитель _____

Гром Н.А.

Возрастная категория: Ясли

подпись _____
расшифровка _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 1							
Завтрак	Омлет с сыром	150	21,9	22,3	2,3	144,7	230
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,8	2,8	3,7	35,3	10
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,3	9,4	38,0	
	Чай с молоком	150	0,1	0,0	6,2	65,2	413
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		408	25,3	3,3	29,6	283,2	
Завтрак2	Сок яблочный	150	0,8	0,1	15,2	70,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	0,8	0,1	15,2	70,0	
Обед	Огурец свежий	40	0,4	0,1	1,1	10,2	
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	2,2	4,3	15,9	103,0	65
	Гуляш из отварного мяса	60	10,0	9,8	2,9	112,6	293
	Макаронные изделия отварные	120	5,9	4,3	37,4	154,9	335
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,0	11,2	34,3	394
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	38,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		663	22,4	18,9	91,3	491,0	
Полдник	Рагу из овощей	150	2,4	3,0	14,8	160,2	148
	Сырники из творога	130	23,2	6,5	13,8	134,2	456
	Кефир	150	3,7	4,1	3,8	47,5	416
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,3	9,4	38,0	
	Яблоко	95	0,5	0,5	11,2	43,6	386
Общий выход всех блюд на Полдник		580	30,0	10,3	53,0	423,5	
Итого за 1 день:			54,2	62,2	189,1	1267,7	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-
20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Ясли

Руководитель _____ Гром Н.А.
подпись расшифровка
подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 2							
Завтрак	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	34,4	6
	суп молочный с пшениной крупой	150	4,2	4,7	18,3	129,6	101
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	38,0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	1,9	11,9	44,3	414
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		423	9,2	11,1	48,0	284,3	
	Био-кефир	150	5,1	3,7	8,2	70,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	5,1	3,7	8,2	70,0	
Обед	Икра свекольная	40	1,7	3,1	9,1	43,5	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,2	0,7	22,8	133,3	88
	Запеканка картофельная с печенью	180	9,2	18,2	16,8	159,6	164
	Кисель из кураги	150	0,8	0,0	15,2	78,0	398
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	38,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		612	21,5	22,4	86,7	490,4	
Полдник	Картофель отварной	120	3,4	2,2	20,0	98,7	136
	Рыба, тушеная с овощами	60	6,3	6,3	5,0	109,7	261
	Помидор свежий	40	5,0	3,3	32,1	10,2	
	Чай с лимоном	150	2,6	2,3	10,3	32,3	414
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	38,0	
	Апельсин	95	0,5	0,5	11,2	35,2	
	Зефир	20	3,4	4,5	27,9	99,8	
Общий выход всех блюд на Полдник		570	23,5	19,3	121,3	423,9	
Итого за 2 день:			54,0	61,2	262,0	1268,6	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-
20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Ясли

Руководитель

Гром Н.А.

подпись расшифровка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 3							
Завтрак	Яйца вареные	40	6,3	5,8	0,3	60,2	227
	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	150	8,2	9,9	21,4	106,2	180
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	38,0	
	Какао с молоком	150	3,4	2,9	11,4	38,8	416
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		418	21,5	19,0	55,9	281,2	
Завтрак2	Йогурт	150	5,4	5,9	7,4	70,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	5,4	5,9	7,4	70,0	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,7	3,1	2,0	36,8	
	Борщ зеленый	180	3,2	4,7	11,5	105,9	71
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	17,9	14,0	19,9	205,8	319
	Сок яблочный	150	0,8	0,1	15,2	67,8	418
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	38,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		613	26,2	25,6	86,7	492,3	
Полдник	Ватрушки	50	6,6	4,2	49,6	131,1	441
	Суп молочный с гречневой крупой	150	5,6	5,5	18,0	114,9	101
	чай с сахаром	150	2,6	2,3	10,3	52,5	414
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	38,0	
	Бананы	95	1,5	0,5	20,0	80,5	
Общий выход всех блюд на Полдник		570	18,6	12,7	112,7	417,0	
Итого за 3 день:			54,2	60,3	263,1	1260,5	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-
20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Ясли

Руководитель _____ Гром Н.А.
подпись расшифровка

День: 4							
Завтрак	Пудинг из творога (паровой)	130	18,4	6,1	26,7	94,4	248
	Суп молочный с манной крупой	150	18,4	6,1	26,7	98,6	
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	38,0	
	Молоко	150	2,6	2,3	10,3	51,7	
Общий выход всех блюд на Завтрак		423	41,7	14,7	34,5	282,7	
Завтрак2	Кефир	150	3,7	4,1	3,8	70,0	416
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	3,7	4,1	3,8	70,0	
Обед	Салат из свеклы	40	1,1	4,1	6,4	46,6	34
	Суп картофельный с клецками	180	7,0	3,6	42,3	128,3	91
	Капуста тушеная	120	3,7	3,6	15,8	97,6	143
	Биточки паровые	60	12,1	11,7	5,6	109,1	306
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	38,0	
	Компот из свежих яблок	150	0,0	0,0	11,2	34,2	394
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		653	27,5	23,4	104,1	491,8	
Полдник	суфле рыбное	60	10,5	8,8	3,7	128,2	285
	Картофельное пюре	120	3,7	4,3	29,7	98,7	136
	Чай с молоком	150	0,1	0,0	6,2	50,2	413
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,3	9,4	38,0	
	груша	95	0,5	0,5	11,2	43,5	
	печенье	15	3,4	4,5	27,9	65,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		570	18,4	18,4	88,1	423,6	
Итого за 4 день:			54,2	60,4	263,2	1268,1	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-
20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Ясли

Руководитель _____ Гром Н.А.
подпись расшифровка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 5							
Завтрак	Омлет натуральный	150	17,0	16,5	1,9	128,2	
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	0,0	3,3	1,2	23,9	12
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	38,0	
	чай с сахаром	150	2,6	2,3	10,3	52,5	414
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		408	23,2	22,5	36,2	280,6	
Завтрак2	Напиток из груши дички	150	0,1	0,1	12,5	70,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	0,1	0,1	12,5	70,0	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,7	0,1	2,1	8,4	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,3	4,3	15,2	112,4	73
	Запеканка из печени с рисом	160	14,3	11,7	28,1	245,7	311
	Сок яблочный	150	0,8	0,1	15,2	47,7	418
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	38,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		653	22,7	21,5	108,5	490,2	
Полдник	Суп молочный с ячневой крупой	150	0,9	3,1	5,0	136,6	101
	Булочка домашняя	40	10,2	13,8	18,0	172,1	452
	Йогурт	150	5,4	5,9	7,4	70,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	38,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		570	18,8	23,0	45,2	416,7	
Итого за 5 день:			54,0	60,1	261,2	1257,5	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-
20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Ясли

Руководитель _____ Гром Н.А.
подпись расшифровка

День: 6							
Завтрак	сыр (порциями)	10	3,5	4,4	0,0	44,8	7
	Суп молочный с клецками	150	8,5	10,0	44,5	127,3	105
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,8	38,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Чай с лимоном	150	2,6	2,3	10,3	32,4	414
Общий выход всех блюд на Завтрак		418	18,2	17,1	77,6	280,5	
Завтрак2	Яблоко	100	0,5	0,5	11,2	68,7	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,5	0,5	11,2	68,7	
Обед	салат из свежих помидоров	40	0,7	0,1	2,1	23,4	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,9	4,2	7,8	105,6	77
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	120	8,2	10,8	9,5	99,4	309
	Бефсироганов из отварного мяса	60	0,0	0,0	11,2	122,3	417
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,3	9,4	38,0	
	Компот из плодов шиповник	150	0,0	0,0	11,2	65,0	417
Общий выход всех блюд на Обед		653	12,3	15,6	59,2	491,7	
Полдник	Вареники ленивые	150	4,6	5,2	16,1	126,4	244
	Кефир	150	3,7	4,1	3,8	77,5	416
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,3	9,4	42,0	
	Булочка "Веснушка"	60	5,2	5,8	36,9	170,3	456
Общий выход всех блюд на Полдник		550	13,7	11,3	66,2	416,2	
Итого за 6 день:			54,3	61,2	262,3	1257,1	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Ясли

Руководитель _____ Гром Н.А.
подпись _____ расшифровка _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 7							
Завтрак	Омлет натуральный	150	0,0	5,2	0,1	99,4	
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	4,8	5,1	17,1	43,2	
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,3	9,4	38,0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	1,9	11,9	62,3	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		408	8,5	12,7	46,5	280,9	
Завтрак2	Ряжечка	150	0,8	0,0	15,2	70,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	0,8	0,0	15,2	70,0	
Обед	Огурец свежий	40	0,7	3,1	2,0	30,3	
	Суп картофельный с крупой (рис)	150	4,1	3,5	16,0	105,4	
	Печень по-строгановски	60	2,9	0,3	16,4	111,6	
	Картофельное пюре	120	5,9	4,3	37,4	101,4	
	Напиток из груши дички	150	0,1	0,1	12,5	68,2	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,3	9,4	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		625	15,2	11,8	101,7	492,9	
Полдник	рис отварной	120	1,2	5,6	4,9	89,5	
	суфле рыбное	60	8,2	10,8	3,7	99,2	
	пряники	20	3,5	4,8	25,1	96,5	
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,3	9,4	38,0	
	Чай с лимоном	150	2,6	2,3	10,3	42,3	414
	Груша	95	0,5	0,5	11,2	54,5	
Общий выход всех блюд на Полдник		570	16,2	24,3	64,6	420,0	
Итого за 7 день:			54,3	62,3	262,2	1263,8	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-
20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Ясли

Руководитель _____ Гром Н.А.
подпись _____ расшифровка _____

День: 8							
Завтрак	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	27,8	6
	Пудинг из творога (паровой)	150	18,4	6,1	26,7	122,5	248
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,3	9,4	38,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Молоко	150	2,6	2,3	10,3	53,7	
Общий выход всех блюд на Завтрак		408	22,5	13,0	54,4	280,0	
Завтрак2	Напиток из груши дички	150	0,1	0,1	12,5	70,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	0,1	0,1	12,5	70,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты.	40	0,5	3,1	3,2	38,7	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,8	3,0	22,1	116,5	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	180	10,2	14,2	25,2	215,7	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,0	0,0	11,2	42,7	
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,3	9,4	38,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		635	15,0	20,8	79,1	489,6	
Полдник	Салат из моркови	40	0,9	3,1	5,0	41,2	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	1,9	11,9	54,3	
	картофель, тушенный в соусе	150	8,8	9,9	21,4	182,4	
	Ватрушки	20	1,4	1,7	11,1	103,4	
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,3	9,4	38,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		570	13,5	16,9	58,8	419,3	
Итого за 8 день:			54,2	62,2	261,3	1258,9	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Ясли

Руководитель _____ Гром Н.А.
подпись _____ расшифровка _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 9							
Завтрак	яйцо	40	6,3	5,8	0,3	69,2	227
	суп молочный с крупой (геркулес)	150	5,6	4,7	19,6	76,7	99
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,3	9,4	38,0	
	Какао с молоком	150	3,4	2,9	11,4	63,0	416
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		423	14,1	19,1	39,1	284,9	
Завтрак2	Йогурт	150	5,4	5,9	7,4	70,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	5,4	5,9	7,4	70,0	
Обед	салат из свеклы и соленых огурцов	40	1,4	3,1	5,6	45,7	37
	Суп картофельный с бобовыми	150	2,7	2,5	20,2	96,9	88
	Плов из птицы	180	11,2	13,2	31,7	215,4	321
	Кисель из джема	150	0,8	0,0	11,2	55,2	418
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,3	9,4	38,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		645	17,6	19,3	86,1	489,2	
Полдник	картофельное пюре	120	8,8	4,8	12,6	106,2	277
	рыба припущенная	60	2,9	8,8	17,1	182,2	148
	огурец свежий	40	0,7	0,1	1,4	10,2	
	Чай с молоком	150	0,1	0,0	6,2	50,2	413
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,3	9,4	38,0	
	вафли	15	0,5	0,5	11,2	33,2	420
Общий выход всех блюд на Полдник		570	13,2	14,5	57,9	420,0	
Итого за 9 день:			53,2	61,2	263,2	1264,1	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-
20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Ясли

Руководитель _____ Гром Н.А.
подпись _____ расшифровка _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 10							
Завтрак	сыр (порциями)	10	3,5	4,4	0,0	44,8	7
	Суп молочный с крупой (рис)	150	4,4	4,8	15,5	115,2	101
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Чай с лимоном	150	2,6	2,3	10,3	42,3	414
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,3	9,4	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		408	10,8	16,5	45,8	278,3	
	Кефир	150	3,7	4,1	3,8	70,0	416
Общий выход всех блюд на Завтрак2		150	3,7	4,1	3,8	70,0	
Обед	помидор свежий	40	0,7	0,1	2,3	14,2	
	Борщ с картофелем	150	2,2	4,3	15,9	116,9	64
	Запеканка картофельная с печенью	180	10,5	5,3	9,5	211,4	294
	Сок яблочный	150	0,8	0,1	15,2	67,8	418
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,3	9,4	38,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		632	15,7	10,3	60,3	486,3	
Полдник	каша пшеничная с овощами	120	0,9	3,1	5,0	96,4	42
	рыба отварная	60	12,3	17,4	23,6	114,9	244
	чай с сахаром	150	2,6	2,3	10,3	52,5	414
	печенье	15	3,4	4,5	27,9	65,0	
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,3	9,4	38,0	
	Бананы	95	0,5	0,5	11,5	53,6	
Общий выход всех блюд на Полдник		550	19,9	28,1	87,7	420,4	
Итого за 10 день:			54,2	61,2	261,2	1255,0	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-
20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Сад

Руководитель _____ Гром Н.А..
подпись расшифровка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 1							
Завтрак	Омлет с сыром	150	21,9	22,3	2,3	164,7	230
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	2,8	3,7	45,3	10
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,3	9,4	42,0	
	Чай с молоком	180	0,1	0,6	6,2	70,2	413
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		408	25,3	26,2	29,6	360,2	
Завтрак2	Сок яблочный	180	0,8	0,1	15,2	87,8	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		180	0,8	0,1	15,2	87,8	
Обед	Огурец свежий	60	0,4	0,1	1,1	20,2	
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,2	4,3	15,9	121,8	65
	Гуляш из отварного мяса	80	10,0	9,8	2,9	148,7	293
	Макаронные изделия отварные	150	5,9	4,3	37,4	216,8	335
	Компот из сушеных фруктов	180	0,3	0,0	11,2	44,3	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	42,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		663	22,4	18,9	91,3	631,8	
Полдник	Рагу из овощей	180	2,4	3,0	14,8	180,2	148
	Сырники из творога	150	23,2	6,5	13,8	174,2	456
	Кефир	180	3,7	4,1	3,8	89,5	416
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,3	9,4	42,0	
	Яблоко	100	0,5	0,5	11,2	53,6	386
Общий выход всех блюд на Полдник		580	30,0	10,3	53,0	539,5	
Итого за 1 день:			54,2	62,2	189,1	1619,3	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-
20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 161"
Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Сад

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

Гром Н.А..

подпись расшифровка
подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 2							
Завтрак	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	34,4	6
	суп молочный с пшенной крупой	180	4,2	4,7	18,3	159,6	101
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	9,8	42,0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	1,9	11,9	84,3	414
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		423	9,2	11,1	48,0	358,3	
	Био-кефир	180	5,1	3,7	8,2	89,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		180	5,1	3,7	8,2	89,0	
Обед	Икра свекольная	60	1,7	3,1	9,1	73,5	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,2	0,7	22,8	159,3	88
	Запеканка картофельная с печенью	200	9,2	18,2	16,8	228,5	164
	Кисель из кураги	180	0,8	0,0	15,2	93,6	398
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	42,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		612	21,5	22,4	86,7	634,9	
Полдник	Картофель отварной	130	3,4	2,2	20,0	158,3	136
	Рыба, тушенная с овощами	80	6,3	6,3	5,0	129,7	261
	Помидор свежий	60	5,0	3,3	32,1	20,2	
	Чай с лимоном	180	2,6	2,3	10,3	42,3	414
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	42,0	
	Апельсин	100	0,5	0,5	11,2	45,2	
	Зефир	20	3,4	4,5	27,9	99,8	
Общий выход всех блюд на Полдник		570	23,5	19,3	121,3	537,5	
Итого за 2 день:			54,0	61,2	262,0	1614,1	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-
20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Сад

Руководитель

Гром Н.А..

подпись расшифровка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 3							
Завтрак	Яйца вареные	60	6,3	5,8	0,3	99,2	227
	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	150	8,2	9,9	21,4	110,2	180
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	42,0	
	Какао с молоком	180	3,4	2,9	11,4	70,8	416
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		418	21,5	19,0	55,9	360,2	
Завтрак2	Йогурт	180	5,4	5,9	7,4	90,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		180	5,4	5,9	7,4	90,0	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,7	3,1	2,0	56,8	
	Борщ зеленый	200	3,2	4,7	11,5	155,9	71
	Птица, тушенная в соусе с овощами	220	17,9	14,0	19,9	255,8	319
	Сок яблочный	180	0,8	0,1	15,2	87,8	418
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	42,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		613	26,2	25,6	86,7	636,3	
Полдник	Ватрушки	70	6,6	4,2	49,6	181,1	441
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,6	5,5	18,0	154,9	101
	чай с сахаром	180	2,6	2,3	10,3	72,5	414
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	42,0	
	Бананы	100	1,5	0,5	20,0	90,5	
Общий выход всех блюд на Полдник		570	18,6	12,7	112,7	541,0	
Итого за 3 день:			54,2	60,3	263,1	1627,5	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-
20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Сад

Руководитель

Гром Н.А.

подпись расшифровка

День: 4							
Завтрак	Пудинг из творога (паровой)	150	18,4	6,1	26,7	136,5	248
	Суп молочный с манной крупой	200	18,4	6,1	26,7	108,7	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	42,0	
	Молоко	180	2,6	2,3	10,3	73,7	
Общий выход всех блюд на Завтрак		423	41,7	14,7	34,5	360,9	
Завтрак2	Кефир	180	3,7	4,1	3,8	89,5	416
Общий выход всех блюд на Завтрак2		180	3,7	4,1	3,8	89,5	
Обед	Салат из свеклы	60	1,1	4,1	6,4	66,6	34
	Суп картофельный с клецками	180	7,0	3,6	42,3	200,9	91
	Капуста тушеная	150	3,7	3,6	15,8	102,8	143
	Биточки паровые	70	12,1	11,7	5,6	136,0	306
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	42,0	
	Компот из свежих яблок	180	0,0	0,0	11,2	44,2	394
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		653	27,5	23,4	104,1	630,5	
Полдник	суфле рыбное	80	10,5	8,8	3,7	168,2	285
	Картофельное пюре	130	3,7	4,3	29,7	127,2	136
	Чай с молоком	180	0,1	0,0	6,2	70,2	413
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,3	9,4	42,0	
	груша	100	0,5	0,5	11,2	53,5	
	печенье	20	3,4	4,5	27,9	78,4	
Общий выход всех блюд на Полдник		570	18,4	18,4	88,1	539,5	
Итого за 4 день:			54,2	60,4	263,2	1620,4	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-
20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Сад

Руководитель _____ Гром Н.А.
подпись расшифровка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 5							
Завтрак	Омлет натуральный	150	17,0	16,5	1,9	177,9	
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	0,0	3,3	1,2	33,9	12
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	42,0	
	чай с сахаром	200	2,6	2,3	10,3	72,5	414
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		408	23,2	22,5	36,2	364,3	
Завтрак2	Ряженка	180	0,5	0,5	11,2	87,6	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		180	0,5	0,5	11,2	87,6	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,7	0,1	2,1	12,0	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3,3	4,3	15,2	149,5	73
	Запеканка из печени с рисом	200	14,3	11,7	28,1	304,0	311
	Сок яблочный	180	0,8	0,1	15,2	87,8	418
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	42,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		653	22,7	21,5	108,5	633,3	
Полдник	Суп молочный с ячневой крупой	200	0,9	3,1	5,0	156,6	101
	Булочка домашняя	60	10,2	13,8	18,0	195,1	452
	Йогурт	180	5,4	5,9	7,4	90,0	
	Сливы	100	0,5	0,5	11,2	53,6	386
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	42,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		570	19,3	23,5	56,4	537,3	
Итого за 5 день:			54,0	60,1	261,2	1622,5	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-
20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Сад

Руководитель

Гром Н.А.

подпись расшифровка

День: 6							
Завтрак	сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,8	7
	Суп молочный с клецками	150	8,5	10,0	44,5	187,3	105
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	42,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Чай с лимоном	180	2,6	2,3	10,3	42,3	414
Общий выход всех блюд на Завтрак		418	18,2	17,1	77,6	364,4	
Завтрак2	Яблоко	100	0,5	0,5	11,2	78,6	386
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,5	0,5	11,2	78,6	
Обед	салат из свежих помидоров	60	0,7	0,1	2,1	43,4	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,9	4,2	7,8	164,7	77
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	150	8,2	10,8	9,5	118,4	309
	Бефсироганов из отварного мяса	80	10,0	9,8	3,0	181,7	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,3	9,4	42,0	
	Компот из плодов шиповник	180	0,0	0,0	11,2	42,0	417
Общий выход всех блюд на Обед		653	22,3	25,4	51,0	630,2	
Полдник	Вареники ленивые	200	4,6	5,2	16,1	219,1	244
	Кефир	180	3,7	4,1	3,8	77,5	416
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,3	9,4	42,0	
	Груша	100	3,4	4,5	27,9	54,5	
	Булочка "Веснушка"	150	5,2	5,8	36,9	150,3	456
Общий выход всех блюд на Полдник		550	17,1	15,8	94,1	543,4	
Итого за 6 день:			54,3	61,2	262,3	1616,6	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-
20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Сад

Руководитель _____ Гром Н.А.
подпись _____ расшифровка _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 7							
Завтрак	Омлет натуральный	180	0,0	5,2	0,1	137,7	
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	4,8	5,1	17,1	58,2	
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,3	9,4	42,0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	1,9	11,9	84,3	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		408	8,5	12,7	46,5	360,2	
Завтрак2	Груша	100	0,8	0,0	15,2	54,5	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,8	0,0	15,2	54,5	
Обед	Огурец свежий	60	0,7	3,1	2,0	40,3	
	Суп картофельный с крупой (рис)	180	4,1	3,5	16,0	135,4	
	Печень по-строгановски	80	2,9	0,3	16,4	151,6	
	Картофельное пюре	150	5,9	4,3	37,4	141,4	
	Напиток из груши дички	180	0,1	0,1	12,5	88,2	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,3	9,4	42,0	
Общий выход всех блюд на Обед		625	15,2	11,8	101,7	636,9	
Полдник	рис отварной	150	1,2	5,6	4,9	125,2	
	суфле рыбное	80	8,2	10,8	3,7	140,4	
	пряники	30	3,5	4,8	25,1	145,2	
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,3	9,4	42,0	
	Чай с лимоном	180	2,6	2,3	10,3	42,3	414
Общий выход всех блюд на Полдник		570	15,7	23,8	53,4	495,1	
Итого за 7 день:			54,3	62,3	262,2	1616,9	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-
20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Сад

Руководитель _____

Гром Н.А.

подпись расшифровка

День: 8							
Завтрак	Масло (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	34,4	6
	Пудинг из творога (паровой)	200	18,4	6,1	26,7	172,5	248
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,3	9,4	42,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Молоко	180	2,6	2,3	10,3	73,7	
Общий выход всех блюд на Завтрак		408	22,5	13,0	54,4	360,6	
Завтрак2	Банан	100	5,4	5,9	7,4	90,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	5,4	5,9	7,4	90,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты.	60	0,5	3,1	3,2	58,7	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,8	3,0	22,1	157,1	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	200	10,2	14,2	25,2	284,6	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	11,2	52,7	
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,3	9,4	42,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		635	15,0	20,8	79,1	633,1	
Полдник	Салат из моркови	60	0,9	3,1	5,0	71,2	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	1,9	11,9	84,3	
	картофель, тушенный в соусе	180	8,8	9,9	21,4	226,2	
	Ватрушки	30	1,4	1,7	11,1	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,3	9,4	42,0	
Общий выход всех блюд на Полдник		570	13,5	16,9	58,8	537,3	
Итого за 8 день:			54,2	62,2	261,3	1620,7	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-
20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Сад

Руководитель _____ Гром Н.А.
подпись расшифровка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 9							
Завтрак	яйцо	60	6,3	5,8	0,3	99,2	227
	суп молочный с крупой (геркулес)	180	5,6	4,7	19,6	96,7	99
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,3	9,4	42,0	
	Какао с молоком	180	3,4	2,9	11,4	83,0	416
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		423	14,1	19,1	39,1	358,9	
Завтрак2	Йогурт	180	5,4	5,9	7,4	90,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		180	5,4	7,4	7,4	90,0	
Обед	салат из свеклы и соленых огурцов	60	1,4	3,1	5,6	65,7	37
	Суп картофельный с бобовыми	180	2,7	2,5	20,2	124,1	88
	Плов из птицы	200	11,2	13,2	31,7	298,0	321
	Кисель из джема	180	0,8	0,0	11,2	65,2	418
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,3	9,4	42,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		645	17,6	19,3	86,1	633,0	
Полдник	картофельное пюре	130	8,8	4,8	12,6	166,2	277
	рыба припущенная	80	2,9	8,8	17,1	186,2	148
	огурец свежий	60	0,7	0,1	1,4	20,2	
	Чай с молоком	180	0,1	0,0	6,2	70,2	413
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,3	9,4	42,0	
	вафли	30	0,5	0,5	11,2	53,2	
Общий выход всех блюд на Полдник		570	13,2	14,5	57,9	538,0	
Итого за 9 день:			53,2	61,2	263,2	1619,9	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-
20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №161"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: Сад

Руководитель _____ Гром Н.А.
подпись _____ расшифровка _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 10							
Завтрак	сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,8	7
	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,4	4,8	15,5	185,2	101
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Чай с лимоном	180	2,6	2,3	10,3	42,3	414
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,3	9,4	42,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		408	10,8	16,5	45,8	362,3	
	Кефир	180	3,7	4,1	3,8	89,5	416
Общий выход всех блюд на Завтрак2		180	3,7	4,1	3,8	89,5	
Обед	помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	24,2	
	Борщ с картофелем	180	2,2	4,3	15,9	176,9	64
	Запеканка картофельная с печенью	200	10,5	5,3	9,5	261,4	294
	Сок яблочный	180	0,8	0,1	15,2	87,8	418
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,3	9,4	42,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
Общий выход всех блюд на Обед		632	15,7	10,3	60,3	630,3	
Полдник	каша пшеничная с овощами	150	0,9	3,1	5,0	107,5	42
	рыба отварная	80	12,3	17,4	23,6	178,9	244
	чай с сахаром	180	2,6	2,3	10,3	72,5	414
	печенье	20	3,4	4,5	27,9	85,0	
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,3	9,4	42,0	
	Бананы	100	0,5	0,5	11,5	53,6	386
Общий выход всех блюд на Полдник		550	19,9	28,1	87,7	539,5	
Итого за 10 день:			54,2	61,2	261,2	1621,6	