

УТВЕРЖДЕНО

приказом №142 от 31.08.2023

ЧОУ СОШ "Общеобразовательный центр "Школа"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов с изюмом - я ал д	130	3	13	28	192	485,11
	Фруктовое пюре - я ал д	90			8	34	917
	Чай черный - я ал д	150			7	26	1 015,1
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
Итого за Завтрак		390	5	13	53	300	
Второй завтрак							
	Сок - я	200	1		25	110	788,12
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110	
Обед							
	Салат из картофеля с огурцами - я	40	1	1	6	38	992
	Суп с клецками - я ал д	150	6	5	10	109	807,04
	Солянка с картофелем и мясом - я ал д	150	14	12	14	220	164,29
	Хлеб пшеничный - я	30	2		11	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из сухофруктов - я	150			17	67	211,07
Итого за Обед		260	6	1	48	245	
Полдник							
	Напиток витаминный - я/с	100			5	21	213,04
Итого за Полдник		100	0	0	5	21	
Ужин							
	Картофель тушеный с луком и томатом - я ал д	150	2	4	22	163	672,14
	Язычок слоеный (бездрожжевой) - я ал д	50	3	8	22	192	305,14
	Хлеб ржаной - я ал д	20	1		5	24	299,04
	Чай фруктовый - я.	180			9	36	1 015,25
Итого за Ужин		400	6	12	58	415	
Итого за день		1 350	18	26	189	1 091	

(лист 2)

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая - я ал д	30		1	2	23	1 014,02
	Каша рисовая вязкая - я ал д	150	2	4	15	140	230,24
	Кондитерское изделие - я ал д	15	1		7	36	332,05
	Чай черный - я ал д	150			7	26	1 015,1
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
Итого за Завтрак		365	5	5	41	273	
Второй завтрак							
	Фрукты - я	150			8	144	383,13
Итого за Второй завтрак		150	0	0	8	144	
Обед							
	Салат из свежих помидоров с луком - я	40			1	6	982
	Суп овощной с курицей - я ал д	150	3	7	7	113	58,14
	Картофель тушеный с отварной индейкой - я ал д	130/30	9	10	24	212	483,15
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Кисель из свежемороженой вишни - я	150			13	51	217,09
Итого за Обед		400	17	17	69	499	
Полдник							
	Фруктовое пюре - я ал д	90			8	34	917
Итого за Полдник		90	0	0	8	34	
Ужин							
	Огурец св порц - я	30				4	0,08
	Фрикадельки из говядины с растительным маслом - я	50	1	1	7	46	833,1
	Каша пшеничная вязкая - я ал д	110	2	3	14	88	230,23
	Кондитерское изделие - я ал д	30	1		7	36	332,05
	Хлеб ржаной - я ал д	30	1		5	24	299,04
	Чай черный - я ал д	150			7	26	1 015,1
Итого за Ужин		400	5	4	40	224	
Итого за день		1 405	27	26	166	1 174	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" вязкая - я ал.д	150	2	4	18	140	230,37
	Джем порц - с ал.д	20			14	53	892,04
	Чай черный - я ал.д	150			7	26	1 015,1
	Батон - я	30	2		10	48	278,01
Итого за Завтрак		350	4	4	49	267	
Второй завтрак							
	Сок - я	200	1		25	110	788,12
Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110	
Обед	Салат витаминный - я	40	1	2	14	70	989,1
	Суп гороховый с курицей - я	150	2	8	14	125	63,06
	Тефтели из печени с рисом, растительным маслом - я	50	5	8	19	131	833,08
	Макаронные отварные (безглютеновые) - я ал.д	110	2	5	18	150	300,05
	Компот из кураги и чернослива - я	150	1		11	52	211,08
	Хлеб пшеничный - я	30	2		11	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
Итого за Обед		570	16	23	101	668	
Полдник							
	Морс ФрутоНяня - я	200			23	92	788,16
Итого за Полдник		200	0	0	23	92	
Ужин	Гуляш из отварного мяса - я ал.д	100	8	13	5	194	579,03
	Рис припущенный - я ал.д	110	3	3	12	150	232,04
	Фрукты - я	100			11	122	383,11
	Хлеб ржаной - я ал.д	20	1		5	24	299,04
	Чай зеленый - я ал.д	180			7	26	1 015,08
Итого за Ужин		510	12	16	29	516	
Итого за день		1 830	33	43	227	1 653	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из разных круп - я ал.д	150	4	5	18	133	606,06
	Кондитерское изделие - я ал.д	20	2		10	48	332,05
	Чай черный - я ал.д	150			7	26	1 015,1
	Батон - я	30	2		12	60	278,01
Итого за Завтрак		350	8	5	47	267	
Второй завтрак							
	Фрукты - я	150			8	144	383,13
Итого за Второй завтрак		150	0	0	8	144	
Обед	Ши из свежей капусты с картофелем - я ал.д	150	6	5	7	98	47,09
	Шницель из говядины с растительным маслом - я ал.д	50	1	3	8	67	473,23
	Картофель отварной с маслом растительным - я ал.д	55	1	2	10	60	603,07
	Свекла, тушенная - я ал.д	55	1	2	7	47	770,05
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Хлеб ржаной - я	30	2		10	54	299,01
	Компот из св/мор ягодно-фруктовой смеси - я	150			11	43	320,13
Итого за Обед		510	13	12	63	414	
Полдник							
	Фруктовое пюре - я ал.д	90			8	34	917
Итого за Полдник		90	0	0	8	34	
Ужин	Икра кабачковая - я	40		2	3	31	1 014
	Котлета из говядины с растительным маслом - я ал.д	50	1	8	8	67	473,22
	Каша гречневая вязкая - я ал.д	110	4	3	12	115	230,19
	Кондитерское изделие - я ал.д	20	2		10	48	332,05
	Хлеб ржаной - я ал.д	30	1		7	36	299,04
	Чай с сахаром - я	150			10	37	1 015,15
Итого за Ужин		400	8	13	50	334	
Итого за день		1 500	29	30	176	1 193	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом и изюмом - я ал.д	150	5	7	28	207	230,51
	Батон - я	25	2		12	60	278,01
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	Чай черный - я ал.д	150			7	26	1 015,1
Итого за Завтрак		365	12	12	47	356	
Второй завтрак	Сок - я	200	1		25	110	788,12
	Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов - я	40		2	1	24	983
	Суп с мясными фрикадельками - я ал.д	150	6	5	13	120	65,06
	Говядина, тушеная с луком - я ал.д	50	16	17	3	185	579,04
	Рис отварной с растительным маслом - я ал.д	110	4	5	18	136	618,09
	Компот из св/мор вишни - я	150			12	45	1 016,05
	Хлеб пшеничный - я	30	2		11	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
Итого за Обед		570	31	29	72	650	
Полдник	Напиток витаминный - я/с	100			5	21	213,04
	Итого за Полдник		100	0	0	5	21
Ужин	Макаронник с мясом - я ал.д	150	10	18	25	198	657,05
	Соус томатный - я ал.д	30		2	2	26	285,05
	Слойка с изюмом (бездрожжевой) - я ал.д	50	2	10	24	185	305,18
	Хлеб ржаной - я ал.д	20	1		5	24	299,04
	Чай зеленый - я ал.д	150			7	26	1 015,08
Итого за Ужин		400	13	30	63	459	
Итого за день		1 635	57	71	212	1 596	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая - я	40		2	3	31	1 014
	Макароны отварные (безглютеновые) - я ал.д	150	2	5	25	204	300,05
	Джем порц - я ал.д	10			7	27	892,03
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай зеленый - я ал.д	150			7	26	1 015,08
Итого за Завтрак		370	4	7	52	336	
Второй завтрак	Фрукты - с	150			8	144	383,15
	Итого за Второй завтрак		150	0	0	8	144
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком - я	40	1	2	4	37	994
	Суп картофельный с перловкой - я	150	6	4	13	117	66,02
	Биточки рубленные из говядины - я ал.д	50	8	7	8	128	473,08
	Капуста тушеная - я ал.д	110	2	3	7	66	233,08
	Хлеб пшеничный - я	30	2		11	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из св/мор ягодно-фруктовой смеси - я	150			11	43	320,13
Итого за Обед		570	22	16	68	531	
Полдник	Фруктовое пюре - я ал.д	90			8	34	917
	Итого за Полдник		90	0	0	8	34
Ужин	Салат из кукурузы (консервированной) - я	40	1	2	4	38	980
	Кулеш с мясом - я ал.д	150	3	5	22	125	898
	Слойка с яблоком (бездрожжевой) - я ал.д	50	2	10	24	185	305,17
	Хлеб ржаной - я ал.д	20	1		5	24	299,04
	Чай зеленый - я ал.д	150			7	26	1 015,08
	Итого за Ужин		410	7	17	62	398
Итого за день		1 590	33	40	198	1 443	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из разных круп вязкая - я ал.д	150	4	5	25	151	230,49
	Яйцо вареное порц	40	1	1		10	532,02
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай черный - я ал.д	150			7	26	1 015,1
	Итого за Завтрак		360	7	6	42	235
Второй завтрак	Сок - я	200	1		25	110	788,12
	Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными - я	40	1	2	3	33	1 003
	Суп с куриными фрикадельками - я ал.д	150	7	5	15	128	65,1
	Плов из отварной курицы - я ал.д	170	20	23	23	234	485,09
	Хлеб пшеничный - я	30	2		11	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из изюма и чернослива - я	150			12	125	211,14
Итого за Обед		580	33	30	78	660	
Полдник	Морс ФрутоНяня - я	200			23	92	788,16
	Итого за Полдник		200	0	0	23	92
Ужин	Рагу овощное с кабачками - я ал.д	150	3	7	21	156	129,09
	Язычок слоеный (бездрожжевой) - я ал.д	50	3	8	22	192	305,14
	Хлеб ржаной - я ал.д	30	1		7	36	299,04
	Чай фруктовый - я	180			10	39	1 015,24
Итого за Ужин		410	7	15	60	423	
Итого за день		1 750	48	51	228	1 520	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" - я ал д	150	4	5	19	135	97,08
	Джем порц - я ал д	10			7	27	892,03
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай зеленый - я ал.д	180			8	31	1 015,08
Итого за Завтрак		360	6	5	44	241	
Второй завтрак	Фрукты - я	150	1		17	144	383,11
	Итого за Второй завтрак		150	1	0	17	144
Обед	Салат из св капусты, огурц, сл перца - я	40	1	2	2	26	985
	Свекольник с курицей - я ал д	150	6	7	9	123	49,24
	Запеканка картофельная с печенью - я ал д	125	10	8	25	203	179,07
	Соус томатный - я ал д	30		2	2	26	285,05
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из сухофруктов - я	150			12	67	211,07
Итого за Обед		555	22	19	74	562	
Полдник	Фруктовое пюре - я ал д	90			8	34	917
	Итого за Полдник		90	0	0	8	34
Ужин	Гуляш из отварного мяса - я ал д	100	8	12	5	194	579,03
	Каша гречневая вязкая - я ал д	110	3	3	12	105	230,42
	Кондитерское изделие - я ал д	30	2		15	71	332,05
	Хлеб ржаной - я ал д	40	2		9	48	299,04
	Чай зеленый - я ал.д	180			8	31	1 015,08
Итого за Ужин		460	15	15	49	449	
Итого за день		1 615	44	39	192	1 430	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая на воде с растительным маслом и курагой - я ал.д	150	5	7	25	204	230,56
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	Кондитерское изделие - я ал д	20	2		10	48	332,05
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай с сахаром - я	150			7	26	1 015
Итого за Завтрак		380	14	12	52	389	
Второй завтрак	Сок - я	200	1		25	110	788,12
	Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов - я	40		2	1	24	983
	Суп рисовый с мясом, помидорами- я ал д	150	1	2	7	52	77,05
	Колбаски по-деревенски - я ал д	50	8	6	28	189	473,31
	Пюре гороховое - я ал д	110	11	3	27	171	306,04
	Хлеб пшеничный - я	30	2		11	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из изюма и кураги - я	150	1		14	56	211,1
Итого за Обед		410	7	4	47	272	
Полдник	Напиток витаминный - я/с	100			5	21	213,04
	Итого за Полдник		100	0	0	5	21
Ужин	Икра свекольная - я	40	1	1	7	43	1 013,02
	Шницель из говядины с растительным маслом - я ал д	50	1	3	8	67	473,23
	Рис припущенный - я ал д	110	3	3	19	150	232,04
	Кондитерское изделие - я ал д	40	3		19	95	332,05
	Хлеб ржаной - я ал д	20	1		5	24	299,04
	Чай зеленый - я ал.д	150			7	26	1 015,08
Итого за Ужин		410	9	7	65	405	
Итого за день		1 500	31	23	194	1 197	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая - я ал д	40		2	3	31	1 014,02
	Каша гречневая вязкая - я ал.д	150	5	5	15	157	230,19
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай черный - я ал.д	150			7	26	1 015,1
Итого за Завтрак		360	7	7	35	262	
Второй завтрак	Фрукты - я	150	1		17	144	383,11
	Итого за Второй завтрак		150	1	0	17	144
Обед	Овощной винегрет - я	40	1	2	4	35	1 010
	Щи из свежей капусты с картофелем - я ал д	150	6	5	7	98	47,09
	Говядина, тушеная с луком - я ал д	50	16	17	3	185	579,04
	Картофельное пюре с растительным маслом - я ал д	110	2	4	18	98	226,09
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Кисель из св/морож ягодно-фруктовой смеси - я	150			29	112	217,15
Итого за Обед		560	30	28	85	645	
Полдник	Фруктовое пюре - я ал д	90			8	34	917
	Итого за Полдник		90	0	0	8	34
Ужин	Помидора порц - я	30				4	0,08
	Макаронник с мясом - я ал д	125	10	18	29	198	657,06
	Рогалик с джемом (бездрожжевой) - я ал д	50	3	8	22	175	305,16
	Хлеб ржаной - я ал д	20	1		5	24	299,04
	Чай черный - я ал.д	180			8	31	1 015,1
Итого за Ужин		405	14	26	64	432	
Итого за день		1 565	52	61	209	1 517	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима		Неделя: 3			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рис отварной с овощами - я ал д	130	3	4	19	166	463,03
	Фруктовое пюре - я ал д	90			8	34	917
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай черный - я ал.д	150			7	26	1 015,1
Итого за Завтрак		390	5	4	44	274	
Второй завтрак							
	Фрукты - я	150	1		17	144	383,11
Итого за Второй завтрак		150	1	0	17	144	
Обед	Салат витаминный - я	40	1	2	14	70	989,1
	Борщ с фасолью и картофелем - я ал д	150	7	6	11	123	52,02
	Жаркое по-домашнему со свининой и маслом растительным - я ал д	150	12	22	13	98	164,3
	Хлеб пшеничный - я	30	2		11	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из сухофруктов - я	150			12	67	211,07
Итого за Обед		560	25	30	75	498	
Полдник							
	Напиток витаминный - я/с	100			5	21	213,04
Итого за Полдник		100	0	0	5	21	
Ужин	Огурец св порц - я	30				4	0,08
	Кулеш с мясом - я ал д	150	3	5	22	125	898
	Слойка с яблоком (бездрожжевой) - я ал д	50	2	10	24	185	305,17
	Хлеб ржаной - я ал д	20	1		5	24	299,04
	Сок - я	200	1		25	110	788,12
Итого за Ужин		450	7	15	76	448	
Итого за день		1 650	38	49	217	1 385	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима		Неделя: 3			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из разных круп вязкая - я ал.д	150	4	5	25	151	230,49
	Кондитерское изделие - я ал.д	15	1		7	36	332,05
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай черный - я ал.д	150			7	26	1 015,1
Итого за Завтрак		375	12	10	49	324	
Второй завтрак	Сок - я	200	1		25	110	788,12
	Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110
Обед	Салат летний - с	40		2	3	30	984,01
	Суп лапша домашняя - я ал.д	150	6	7	10	123	132,05
	Куры тушеные - я ал.д	50	12	12		163	183,06
	Капуста тушеная - я ал.д	110	2	3	7	66	233,08
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Кисель из свежемороженой вишни - я	150			13	51	217,09
Итого за Обед		560	25	24	57	550	
Полдник	Фруктовое пюре - я ал.д	90			8	34	917
	Итого за Полдник		90	0	0	8	34
Ужин	Гуляш из отварного мяса - я ал.д	50	8	13	2	97	579,03
	Каша гречневая рассыпчатая - я ал.д	110	7	5	18	201	230,21
	Фрукты - я ал.д	100			6	96	383,16
	Хлеб ржаной - я ал.д	30	1		7	36	299,04
	Чай зеленый - я ал.д	150			7	26	1 015,08
Итого за Ужин		440	16	18	40	456	
Итого за день		1 665	54	52	179	1 474	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима		Неделя: 3			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая - я ал.д	150	3	4	19	120	230,23
	Джем порц - я ал.д	10			7	27	892,03
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай черный - я ал.д	180			8	31	1 015,1
Итого за Завтрак		360	5	4	44	226	
Второй завтрак	Фрукты - я	150			11	144	383,11
	Итого за Второй завтрак		150	0	0	11	144
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов - я	40		2	1	24	983
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б-не - я ал.д	150	6	9	8	141	47,12
	Макаронник с печенью - я ал.д	125	10	18	21	198	657,07
	Соус томатный - я ал.д	30		2	2	26	285,05
	Хлеб пшеничный - я	30	2		11	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из кураги и чернослива - я	150	1		13	52	211,08
Итого за Обед		565	22	31	70	581	
Полдник	Морс ФрутоНяня - я	200			23	92	788,16
	Итого за Полдник		200	0	0	23	92
Ужин	Рагу овощное с фрикадельками - я ал.д	150	3	7	21	160	129,18
	Слойка с изюмом (бездрожжевой) - я ал.д	50	2	10	24	185	305,18
	Хлеб ржаной - я ал.д	20	1		5	24	299,04
	Чай фруктовый - я	180			10	39	1 015,24
Итого за Ужин		400	6	17	60	408	
Итого за день		1 675	33	52	208	1 451	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима		Неделя: 3			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" вязкая - я ал.д	150	2	4	18	140	230,37
	Джем порц - я ал д	30			7	27	892,03
	Чай черный - я ал.д	150			7	26	1 015,1
	Батон - я	20	2		10	48	278,02
Итого за Завтрак		350	4	4	42	241	
Второй завтрак	Сок - я	200	1		25	110	788,12
	Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110
Обед	Салат из св капусты, св огурца - я	40	1	2	2	27	985,02
	Рассольник ленинградский - я ал д	150	6	7	12	142	56,12
	Биточки особые - я ал д	50	11	12	8	132	473,27
	Картофельное пюре с растительным маслом - я ал д	110	2	4	18	98	226,09
	Хлеб пшеничный - я	40	3		11	90	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из св/мор ягодно-фруктовой смеси - я	150			11	43	320,13
Итого за Обед		580	26	25	76	604	
Полдник	Фруктовое пюре - я ал д	90			8	34	917
	Итого за Полдник		90	0	0	8	34
Ужин	Шницель из говядины с растительным маслом - я ал д	50	1	3	8	67	473,23
	Рис отварной с растительным маслом - я ал д	110	4	5	18	136	618,09
	Язычок слоеный (бездрожжевой) - я ал д	50	3	8	22	192	305,14
	Хлеб ржаной - я ал д	40	2		9	48	299,04
	Чай зеленый с сахаром - я	180			10	37	1 015,16
Итого за Ужин		430	10	16	67	480	
Итого за день		1 650	41	45	218	1 469	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима		Неделя: 3			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая - я ал д	40		2	3	31	1 014,02
	Макароны отварные (безглютеновые) - я ал.д	150	2	5	25	204	300,05
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай черный - я ал.д	150			7	26	1 015,1
Итого за Завтрак		360	4	7	45	309	
Второй завтрак	Фрукты - я	150			8	144	383,13
	Итого за Второй завтрак		150	0	0	8	144
Обед	Суп крестьянский с мясом - я ал д	150	6	6	9	114	67,09
	Фрикадельки из говядины с растительным маслом - я	50	7	8	7	46	833,1
	Картофель отварной с маслом растительным - я ал д	55	1	2	10	60	603,07
	Свекла, тушенная - я ал д	55	1	2	7	47	770,05
	Хлеб пшеничный - я	30	2		11	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	71	299,01
	Компот из св/мор вишни - я	150			12	45	1 016,05
Итого за Обед		530	20	18	70	451	
Полдник	Напиток витаминный - я/с	100			5	21	213,04
	Итого за Полдник		100	0	0	5	21
Ужин	Огурец св порц - с ал д	40			1	5	0,12
	Плов с говядиной - я ал д	150	8	23	19	172	485,08
	Кондитерское изделие - я ал д	30	2		15	71	332,05
	Хлеб ржаной - я ал д	30	1		7	36	299,04
	Чай зеленый - я ал.д	150			7	26	1 015,08
Итого за Ужин		400	11	23	49	310	
Итого за день		1 540	35	48	177	1 235	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима		Неделя: 4			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая - я	40		2	3	31	1 014
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами - я ал д	150	8	14	18	205	485,13
	Джем порц - я ал д	10			7	27	892,03
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай зеленый - я ал.д	150			7	26	1 015,08
Итого за Завтрак		370	10	16	45	337	
Второй завтрак	Фрукты - я	150			8	144	383,13
	Итого за Второй завтрак		150	0	0	8	144
Обед	Салат из св овощей с яблоками - я	40		2	2	44	986
	Суп с макаронными изделиями - я ал д	150	6	4	11	120	71,07
	Шницель из говядины с растительным маслом - я ал д	50	7	8	8	67	473,23
	Пюре гороховое - я ал д	110	11	3	22	155	306,04
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из св/мор ягодно-фруктовой смеси - я	150			11	43	320,13
Итого за Обед		560	29	17	78	546	
Полдник	Фруктовое пюре - я ал д	90			8	34	917
	Итого за Полдник		90	0	0	8	34
Ужин	Куры, тушеные в соусе с овощами - я ал д	150	15	15	18	185	483,13
	Язычок слоеный (бездрожжевой) - я ал д	50	3	8	22	192	305,14
	Хлеб ржаной - я ал д	30	1		7	36	299,04
	Чай зеленый с сахаром - я	180			8	31	1 015,06
Итого за Ужин		410	19	23	55	444	
Итого за день		1 580	58	56	194	1 505	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима		Неделя: 4			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из разных круп вязкая - я ал.д	150	4	5	25	151	230,49
	Кондитерское изделие - я ал.д	15	1		7	36	332,05
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай черный - я ал.д	150			7	26	1 015,1
Итого за Завтрак		375	12	10	49	324	
Второй завтрак	Сок - я	200	1		25	110	788,12
	Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов - я	40		2	1	24	983
	Борщ с фасолью и картофелем - я ал.д	150	7	6	11	102	52,02
	Котлеты рубленые из индейки - я	60	7	8	5	45	294,14
	Картофельное пюре с растительным маслом - я ал.д	110	2	4	18	98	226,09
	Хлеб пшеничный - я	30	2		11	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из изюма и чернослива - я	150			12	125	211,14
Итого за Обед		580	21	20	72	534	
Полдник	Морс ФрутоНяня - я	200			23	92	788,16
	Итого за Полдник		200	0	0	23	92
Ужин	Жаркое по-домашнему со свининой и маслом	150	12	14	13	98	164,3
	Фрукты - я ал.д	100			11	96	383,19
	Хлеб ржаной - я ал.д	20	1		5	24	299,04
	Чай зеленый - я ал.д	150			7	26	1 015,08
Итого за Ужин		420	13	14	36	244	
Итого за день		1 775	47	44	205	1 304	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима		Неделя: 4			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая на воде с растительным маслом и изюмом - я ал.д	150	5	7	25	204	230,59
	Кондитерское изделие - я ал.д	20	1		7	36	332,05
	Батон - я	30	2		10	48	278,01
	Чай зеленый - я ал.д	150			7	26	1 015,08
Итого за Завтрак		350	8	7	49	314	
Второй завтрак	Фрукты - я	150			8	144	383,13
	Итого за Второй завтрак		150	0	0	8	144
Обед	Салат из св.капусты, св.огурца - я	40	1	2	2	27	985,02
	Рассольник домашний на к/б-не - я ал.д	150	6	7	11	129	55,08
	Оладьи из печени с растительным маслом - я ал.д	50	7	3	12	102	833,11
	Соус томатный - я ал.д	30		2	2	26	285,05
	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом - я ал.д	110	6	5	18	158	230,6
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из сухофруктов - я	150			12	67	211,07
Итого за Обед		590	25	19	81	626	
Полдник	Фруктовое пюре - я ал.д	90			8	34	917
	Итого за Полдник		90	0	0	8	34
Ужин	Икра овощная - я	40	1	1	7	43	1 013
	Макароны отварные с овощами - я ал.д	150	2	5	25	199	928
	Яйцо вареное ал.д	40	5	5		63	532,03
	Рогалик с джемом (бездрожжевой) - я ал.д	50	3	8	22	175	305,16
	Хлеб ржаной - я ал.д	20	1		5	24	299,04
	Чай зеленый - я ал.д	180			8	31	1 015,08
Итого за Ужин		480	12	19	67	535	
Итого за день		1 660	97	94	409	1653	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима		Неделя: 4			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" - я ал д	150	4	5	19	135	97,08
	Яйцо вареное	40	5	5		63	532,01
	Джем порц - я ал д	10			7	27	892,03
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай черный - я ал.д	150			7	26	1 015,1
Итого за Завтрак		370	11	10	43	299	
Второй завтрак	Сок - я	200	1		25	110	788,12
	Итого за Второй завтрак		200	1	0	25	110
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком - я	40	1	2	4	37	994
	Суп с клецками - я ал д	150	6	5	8	109	807,04
	Рулет мясной с луком и яйцом - я ал д	50/50	10	16	12	195	706,08
	Капуста тушеная - я ал д	110	2	3	7	66	233,08
	Хлеб пшеничный - я	30	2		10	68	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Компот из изюма и кураги - я	150	1		12	56	211,1
Итого за Обед		520	25	26	67	603	
Полдник	Напиток витаминный - я/с	100			5	21	213,04
	Итого за Полдник		100	0	0	5	21
Ужин	Помидоры порц - я	30			1	4	0,04
	Мясо отварное - я ал д	50	15	13		178	163,06
	Рис отварной с растительным маслом - я ал д	110	4	5	11	136	618,09
	Кондитерское изделие - я ал д	20	2		7	48	332,05
	Чай зеленый - я ал.д	150			7	26	1 015,08
	Хлеб ржаной - я ал д	40	2		9	48	299,04
Итого за Ужин		400	23	18	35	440	
Итого за день		1 590	60	54	175	1 473	

Рацион: Детский сад мл.гр осень-зима		Неделя: 4			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с овощами - я ал д	150	2	5	28	199	928
	Кондитерское изделие - я ал д	15	1		7	36	332,05
	Батон - я	20	2		10	48	278,01
	Чай черный - я ал.д	180			8	31	1 015,1
Итого за Завтрак		365	5	5	53	314	
Второй завтрак							
	Фрукты - я	150	1		17	144	383,11
Итого за Второй завтрак		150	1	0	17	144	
Обед	Овощной винегрет - я	40	1	2	4	35	1 010
	Суп гороховый с мясом - я	150	2	8	11	136	63,05
	Котлета из говядины с растительным маслом - я ал д	50	7	8	8	67	473,22
	Картофельное пюре с растительным маслом - я ал д	110	2	18	18	98	226,09
	Хлеб пшеничный - я	20	2		10	45	250,02
	Хлеб ржаной - я	40	3		14	72	299,01
	Кисель из св/морож черной смородины - я	150			12	46	217,13
Итого за Обед		560	17	36	77	499	
Полдник							
	Фруктовое пюре - я ал д	90			8	34	917
Итого за Полдник		90	0	0	8	34	
Ужин	Кулеш с мясом - я ал д	150	3	5	18	125	898
	Слойка с яблоком (бездрожжевой) - я ал д	50	2	10	24	185	305,17
	Хлеб ржаной - я ал д	50	2		11	60	299,04
	Чай черный - я ал.д	180			8	31	1 015,1
Итого за Ужин		430	7	15	61	401	
Итого за день		1 595	30	56	216	1 392	

Пищевая ценность приготовляемых блюд				
дни примерного меню	белки	жиры	углеводы	ккал
1	18	26	189	1091
2	27	26	166	1174
3	33	43	227	1653
4	29	30	176	1193
5	57	71	212	1596
6	33	40	198	1443
7	48	51	228	1520
8	44	39	192	1430
9	31	23	194	1197
10	52	61	209	1517
11	38	49	217	1385
12	54	52	179	1474
13	33	52	208	1451
14	41	45	218	1469
15	35	48	177	1235
16	58	56	194	1505
17	47	44	205	1304
18	97	94	409	1653
19	60	54	175	1473
20	30	56	216	1392
всего за 20 дн	865	960	4189	28155
в среднем за день	43	48	209	1408
рекомендация СанПиН 2.3/2.4.3590-20				
	42	47	203	1400
Выполнение, %	103	102	103	101

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. На основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п 8.1.4.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 1 к настоящим Правилам).