

Утверждаю:  
И.О. Заведующего  Кравченко Ю.О.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: 3-7 лет МБДОУ № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша рисовая молочная	200	5,92	7,92	26,37	200,48	12/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,58	14,69	105,04	10/3
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>515</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>67</b>	<b>460</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Икра кабачковая	50	0,00	3,50	3,50	45,50	
	Борщ	180	6,34	9,48	14,52	168,88	25/3
	Макаронные изделия с маслом	130	5,55	5,00	35,33	208,50	6/1
	Котлета из мяса птицы в панировке	70	8,69	9,46	8,61	154,35	/0
	Соус красный основной	40	0,54	1,50	3,13	28,09	2/3
	Компот из свежих яблок и груш	180	0,18	0,16	17,40	71,68	24/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>25</b>	<b>31</b>	<b>108</b>	<b>806</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Хачапури	75	10,45	9,91	32,15	259,71	11/3
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>255</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>40</b>	<b>351</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	-Салат из картофеля с солеными огурце	50	0,71	2,62	4,58	44,63	23/9
	Омлет натуральный с маслом	155	8,53	13,49	1,90	163,05	110/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	8,00	32,01	6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>425</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>34</b>	<b>333</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1895</b>	<b>65</b>	<b>78</b>	<b>248</b>	<b>1951</b>	

Утверждаю:  
И.О. Заведующего Кравченко Ю.О.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: 3-7 лет МБДОУ № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша "Дружба"	200	6,37	8,15	25,62	201,35	2/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Бутерброд с сыром	47	5,18	7,43	15,49	149,47	1/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>527</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>64</b>	<b>494</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Огурец порционный	50	0,35	0,05	0,95	5,65	1/1
	Рассольник	180	6,27	9,51	15,70	173,56	50/2
	Бигус с мясом	200	13,45	14,04	9,38	217,72	9/2
	Компот из яблок с лимоном	180	0,20	0,15	19,61	80,57	17/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>71</b>	<b>607</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>210</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>197</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Банан	50	0,75	0,05	9,60	41,85	
	Запеканка творожная с морковью	150	21,32	8,16	20,62	241,13	13/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	8,00	32,01	6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>460</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>63</b>	<b>464</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1857</b>	<b>71</b>	<b>62</b>	<b>229</b>	<b>1762</b>	

Утверждаю:

И.О. Заведующего

Кравченко Ю.О.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет МБДОУ № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша пшеничная молочная	200	7,26	8,53	26,72	212,65	10/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,58	14,69	105,04	10/3
	Бутерброд с джемом	47	2,31	4,52	21,64	136,44	/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>528</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>73</b>	<b>560</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с	50	0,46	3,08	1,72	36,44	15/9
	Суп "Рябчик"	180	8,53	10,43	11,87	175,51	18/5
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	19,32	16,44	20,22	306,06	44/0
	Компот из клюквы (брусники)	180	0,13	0,05	18,89	76,51	22/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>78</b>	<b>724</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Крендель в сахаре	70	6,05	5,54	44,04	250,29	5/3
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>388</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Икра из свежих овощей	50	0,75	3,42	3,36	47,20	47/5
	Рыба под овощами	200	13,05	5,12	17,04	166,43	144/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	8,00	32,01	6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>470</b>	<b>17</b>	<b>9</b>	<b>48</b>	<b>339</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1908</b>	<b>79</b>	<b>72</b>	<b>263</b>	<b>2011</b>	

Утверждаю:

И.О.Заведующего

Кравченко Ю.О.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет МБДОУ № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	24,48	196,15	13/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	1/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>515</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>63</b>	<b>451</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из сладкого перца	50	0,26	3,31	1,93	38,56	9/4
	Суп сырный	180	8,71	10,39	16,11	192,67	18/5
	Котлеты, биточки (говяжьи)	70	12,31	11,28	3,39	164,21	4/3
	Картофель отварной с луком	150	3,22	6,97	25,51	177,65	20/5
	Соус сметанный с помидорами и луком	40	0,75	3,51	3,18	47,25	4/2
	Компот из сухих фруктов	180	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>29</b>	<b>37</b>	<b>88</b>	<b>803</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Зефир	30	0,30	0,03	24,00	97,47	
	Йогурт	200	7,00	8,00	2,20	108,80	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>230</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	<b>206</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Апельсины	50	0,45	0,10	4,05	18,90	
	Запеканка из риса с творогом	150	19,56	9,47	28,56	277,70	6/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	14,26	57,45	19/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>460</b>	<b>24</b>	<b>13</b>	<b>72</b>	<b>504</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1925</b>	<b>73</b>	<b>75</b>	<b>250</b>	<b>1965</b>	

Утверждаю:  
И.О. Заведующего

Кравченко Ю.О.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: 3-7 лет МБДОУ № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Макаронные изделия в молоке	200	6,25	7,92	24,08	192,61	15/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,58	14,69	105,04	10/3
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>516</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>65</b>	<b>515</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	-Салат овощной из помидоров с луком	50	0,57	3,09	2,35	39,49	14/9
	Свекольник с яйцом	180	9,00	12,20	13,18	198,53	34/3
	Жаркое по домашнему с сердцем	200	13,18	13,28	24,20	269,10	/3
	Смесь витаминная "Витошка"	180	0,00	0,00	3,80	15,20	/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>610</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>44</b>	<b>522</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Пирожок с картофелем	140	9,59	8,39	61,90	361,55	/1
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>320</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>81</b>	<b>499</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	-Салат из свежих помидоров с перцем	50	0,45	5,07	1,97	55,31	33/3
	Рыбное суфле	80	12,97	6,81	1,54	119,17	110/2
	Рагу овощное со сметаной	150	2,77	5,38	14,72	118,27	18/2
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	8,00	32,01	6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>500</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>46</b>	<b>419</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1946</b>	<b>74</b>	<b>80</b>	<b>235</b>	<b>1955</b>	

Утверждаю:  
И.О.Заведующего Кравченко Ю.О.



**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: 3-7 лет МБДОУ № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша пшеничная (кукурузная) молочная	200	6,21	7,96	25,71	199,38	8/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>515</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>65</b>	<b>455</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	-Салат из кабачков	50	0,33	5,16	2,73	58,55	28/3
	Суп картофельный с болгарским перцем	180	5,53	7,66	12,16	139,72	46/4
	Рис припущенный с маслом	130	3,90	4,90	40,78	222,80	2/1
	Биточки мясные в молочном соусе	90	16,25	15,82	10,23	248,33	37/2
	Компот из чернослива	180	0,35	0,11	22,60	92,72	15/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>114</b>	<b>891</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Булочка дорожная	70	5,93	5,51	38,31	226,41	470/1
	Йогурт	200	7,00	8,00	2,20	108,80	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>270</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>41</b>	<b>335</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из белокочанной капусты с морко	50	0,86	2,56	4,14	42,93	1/3
	Омлет с сыром с маслом	155	10,46	15,43	1,62	187,07	-
	Чай с шиповником	180	0,34	0,14	18,82	77,90	26/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>425</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>44</b>	<b>402</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1890</b>	<b>70</b>	<b>83</b>	<b>263</b>	<b>2083</b>	

Утверждаю:  
И.О.Заведующего Кравченко Ю.О.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: 3-7 лет МБДОУ № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша "Розовые щечки"	200	6,47	7,93	32,60	227,67	1/1
	-Кофейный напиток с молоком	180	2,95	2,94	15,81	101,51	414/9
	Бутерброд с джемом	47	2,31	4,52	21,64	136,44	/1
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>527</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>86</b>	<b>534</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с	50	0,46	3,08	1,72	36,44	15/9
	Суп картофельный с мясными фрикадел	180	6,70	8,74	12,07	153,71	39/1
	Азу с чесноком и картофелем	200	14,49	15,82	24,69	298,94	14/3
	Компот лимонный	180	0,14	0,02	18,41	74,34	16/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>82</b>	<b>693</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,53	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>27</b>	<b>179</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Банан	50	0,75	0,05	9,60	41,85	
	Пудинг творожный	150	28,32	11,24	21,60	300,80	10/3
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	0,68	3,15	11/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	8,00	32,01	6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>460</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	<b>472</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1852</b>	<b>76</b>	<b>62</b>	<b>255</b>	<b>1877</b>	

Утверждаю:

И.О.Заведующего Кравченко Ю.О.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет МБДОУ № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	22,65	195,09	4/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Бутерброд с сыром	47	5,18	7,43	15,49	149,47	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>528</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>62</b>	<b>551</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из консервированных огурцов и т	50	0,51	3,35	1,50	38,11	32/1
	Суп крестьянский с пшеном	180	6,64	9,62	16,35	178,61	42/3
	Плов с курами	220	16,26	19,11	40,68	399,55	3/2
	Компот из яблок с лимоном	180	0,20	0,15	19,61	80,57	17/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>27</b>	<b>34</b>	<b>103</b>	<b>826</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Ватрушка с курагой	70	5,59	4,74	41,22	229,80	7/3
	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>49</b>	<b>321</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	-Салат из свеклы с сыром	50	2,46	4,40	3,61	63,86	32/9
	Рыба, запеченная в сметане с картофел	220	16,50	6,62	31,62	252,02	114/2
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	14,26	57,45	19/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>490</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>69</b>	<b>467</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1948</b>	<b>82</b>	<b>79</b>	<b>283</b>	<b>2165</b>	



Утверждаю:  
И.О. Заведующего Кравченко Ю.О.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: 3-7 лет МБДОУ № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,84	8,94	22,45	197,66	9/1
	-Кофейный напиток с молоком	180	2,95	2,94	15,81	101,51	414/9
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>515</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>64</b>	<b>454</b>	
<b>ОБЕД</b>							
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Икра из баклажан	50	0,80	3,36	3,16	46,09	19/2
	Суп гороховый	180	9,58	7,94	20,39	191,31	36/3
	Печень в сметанном соусе	80	12,01	6,58	5,31	128,41	39/2
	Каша перловая рассыпчатая	130	5,17	4,96	36,88	212,74	3/1
	Компот из шиповника с лимоном	180	0,40	0,15	23,00	94,96	30/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>670</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>114</b>	<b>803</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Конфеты	25	0,49	0,50	3,41	20,04	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>23</b>	<b>158</b>	
<b>УЖИН</b>							
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Банан	50	0,75	0,05	9,60	41,85	
	Пудинг творожный с курагой (изюмом)	150	28,43	11,23	20,57	297,04	9/3
	Подлив сладкий из джема	30	0,05	0,05	13,98	56,55	7/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	8,00	32,01	6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>72</b>	<b>521</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1840</b>	<b>82</b>	<b>58</b>	<b>272</b>	<b>1936</b>	

Утверждаю:  
И.О. Заведующего \_\_\_\_\_ Кравченко Ю.О.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: 3-7 лет МБДОУ № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша молочная из разных круп	200	6,95	8,45	25,45	205,68	18/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>516</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>65</b>	<b>524</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из редиса	50	0,56	3,35	1,60	38,74	20/2
	Борщ со сметаной и яйцом	180	7,56	10,58	14,59	183,96	25/3
	Запеканка вермишелевая с отварным м	200	17,08	14,71	36,27	345,76	34/2
	Соус со свежими помидорами и овощам	40	0,57	1,52	3,23	28,79	6/2
	Компот из смородины	180	0,25	0,10	15,80	65,09	31/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>97</b>	<b>791</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Мармелад	25	0,00	0,00	20,00	80,00	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>218</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Винегрет	130	2,56	9,28	11,86	141,21	30/1
	Расстегай с рыбой	150	20,48	9,87	46,71	357,60	312/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	8,00	32,01	6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>500</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>86</b>	<b>625</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1921</b>	<b>79</b>	<b>77</b>	<b>287</b>	<b>2157</b>	
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>18982</b>	<b>752</b>	<b>724</b>	<b>2585</b>	<b>19863</b>	
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1898</b>	<b>75</b>	<b>72</b>	<b>258</b>	<b>1986</b>	
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>15</b>	<b>33</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.
- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4