

Утверждаю:

И.О. Заведующего  Кравченко Ю.О.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети до 3л 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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная	150	4,98	6,51	20,73	161,38	12/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	11,97	89,80	10/3
	Бутерброд с маслом сливочным	34	2,28	3,77	15,47	104,95	1/1
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	434	11	14	64	424	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	30	0,00	2,10	2,10	27,30	
	Борщ	150	5,12	7,24	10,46	127,40	25/3
	Макаронные изделия с маслом	110	4,44	4,15	28,27	168,13	6/1
	Котлета из мяса птицы в панировке	50	6,25	7,37	6,20	116,10	1/0
	Соус красный основной	30	0,34	0,75	1,98	16,05	2/3
	Компот из свежих яблок и груш	150	0,14	0,12	13,59	56,10	24/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	19	23	83	614	
ПОЛДНИК							
	Хачапури	55	7,95	7,58	23,84	195,45	11/3
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	205	12	11	30	272	
УЖИН							
	-Салат из картофеля с солеными огурца	30	0,41	1,57	2,64	26,31	23/9
	Омлет натуральный с маслом	135	5,90	10,89	1,62	128,05	110/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	345	9	13	24	245	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1544	51	61	201	1555	

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

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети до 3л 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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Дружба"	150	5,41	6,70	20,87	165,41	2/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
	Бутерброд с сыром	46	4,91	6,43	15,47	139,41	1/1
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	446	14	17	63	459	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Огурец порционный	30	0,21	0,03	0,57	3,39	1/1
	Рассольник	150	5,01	7,25	10,92	128,93	50/2
	Бигус с мясом	160	10,95	10,78	7,33	170,12	9/2
	Компот из яблок с лимоном	150	0,15	0,11	15,67	64,27	17/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	19	19	55	470	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	180	5	5	29	181	
УЖИН			0	0	0	0	
	Банан	50	0,75	0,05	9,60	41,85	
	Запеканка творожная с морковью	120	16,78	6,35	16,38	189,79	13/3
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	37,64	10/2
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	380	20	9	49	360	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1536	59	50	197	1470	

Утверждаю:

И.О.Заведующего

Кравченко Ю.О.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети до 3л 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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная	150	6,09	7,00	21,45	173,11	10/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	11,97	89,80	10/3
	Бутерброд с джемом	45	2,30	3,79	21,06	127,57	/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	446	17	19	71	522	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с	30	0,28	1,85	1,05	21,95	15/9
	Суп "Рябчик"	150	6,64	7,81	8,39	130,42	18/5
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	15,36	12,86	16,41	242,74	44/0
	Компот из клюквы (брусники)	150	0,10	0,04	16,71	67,59	22/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	25	24	63	566	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Крендель в сахаре	50	4,17	3,77	28,82	165,92	5/3
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	8	45	281	
УЖИН			0	0	0	0	
	Икра из свежих овощей	30	0,45	2,37	2,07	31,42	47/5
	Рыба под овощами	150	10,59	3,20	12,62	121,64	144/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	360	13	6	34	243	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1556	64	56	213	1612	

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

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети до 3л 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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	150	5,59	6,57	19,92	161,16	13/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
	Бутерброд с маслом сливочным	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	434	11	14	62	420	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из сладкого перца	30	0,15	2,31	1,16	26,01	9/4
	Суп сырный	150	7,70	8,44	13,90	162,39	18/5
	Котлеты, биточки (говяжьи)	60	10,31	9,63	2,68	138,63	4/3
	Картофель отварной с луком	120	2,57	4,77	20,36	134,54	20/5
	Соус сметанный с помидорами и луком	30	0,54	2,36	2,14	31,96	4/2
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	10,99	45,29	20/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580	25	29	71	642	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Зефир	30	0,30	0,03	24,00	97,47	
	Йогурт	200	7,00	8,00	2,20	108,80	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	7	8	26	206	
УЖИН			0	0	0	0	
	Апельсины	50	0,45	0,10	4,05	18,90	
	Запеканка из риса с творогом	120	15,92	7,78	22,17	222,35	6/3
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	37,64	10/2
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	12,22	49,15	19/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	380	19	10	57	398	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1624	62	61	217	1667	

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

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети до 3л 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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Макаронные изделия в молоке	150	5,44	6,54	20,72	163,42	15/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	11,97	89,80	10/3
	Бутерброд с маслом сливочным	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	16	18	65	489	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат овощной из помидоров с луком	30	0,34	1,85	1,41	23,70	14/9
	Свекольник с яйцом	150	7,45	9,51	10,08	155,73	34/3
	Жаркое по домашнему с сердцем	150	10,14	9,45	20,35	206,95	/3
	Компот из кураги и изюма	150	0,44	0,06	18,79	77,44	2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	480	18	21	51	464	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Пирожок с картофелем	110	7,09	6,46	44,64	264,90	/1
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	11	10	61	380	
УЖИН			0	0	0	0	
	-Салат из свежих помидоров с перцем	30	0,27	3,05	1,16	33,10	33/3
	Рыбное суфле	60	11,98	4,87	1,11	96,22	110/2
	Рагу овощное со сметаной	120	2,54	4,27	13,71	103,48	18/2
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	390	17	12	36	323	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1565	63	62	212	1656	

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

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети до 3л 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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная (кукурузная) молочная	150	5,28	6,56	20,93	163,81	8/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
	Бутерброд с маслом сливочным	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	434	11	14	63	423	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат из кабачков	30	0,19	3,10	1,71	35,48	28/3
	Суп картофельный с болгарским перцем	150	4,51	5,82	8,69	105,18	46/4
	Рис припущенный с маслом	110	3,19	4,08	33,37	182,90	2/1
	Биточки мясные в молочном соусе	70	11,52	10,62	6,42	167,32	37/2
	Компот из чернослива	150	0,23	0,07	17,73	72,45	15/2
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	23	25	88	667	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Булочка дорожная	60	4,80	4,57	30,08	180,57	470/1
	Йогурт	200	7,00	8,00	2,20	108,80	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	12	13	32	289	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из белокочанной капусты с морко	30	0,51	1,53	2,49	25,76	1/3
	Омлет с сыром с маслом	135	6,94	12,13	1,38	142,40	-
	Чай с шиповником	150	0,17	0,07	13,42	54,94	26/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	345	10	14	32	293	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1589	55	65	216	1672	

Утверждаю:
И.О.Заведующего

Кравченко Ю.О.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети до 3л 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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Розовые щечки"	150	5,36	6,51	24,33	177,28	1/1
	-Кофейный напиток с молоком	150	2,45	2,45	11,80	78,99	414/9
	Бутерброд с джемом	45	2,30	3,79	21,06	127,57	1/1
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	10	13	73	452	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с	30	0,28	1,85	1,05	21,95	15/9
	Суп картофельный с мясными фрикадел	150	5,16	6,44	8,52	112,57	39/1
	Азу с чесноком и картофелем	160	10,71	11,00	19,08	218,16	14/3
	Компот лимонный	150	0,09	0,01	16,27	65,52	16/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	19	21	65	521	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,53	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	175	5	5	26	164	
УЖИН			0	0	0	0	
	Банан	50	0,75	0,05	9,60	41,85	
	Пудинг творожный	120	23,56	9,32	15,93	241,75	10/3
	Подлив киселевый	30	0,04	0,02	0,54	2,52	11/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	380	27	10	46	376	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1530	61	48	210	1514	

Утверждаю:

И.О. Заведующего  Кравченко Ю.О.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети до 3л 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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая на молоке	150	6,06	6,93	18,43	160,30	4/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Бутерброд с сыром	46	4,91	6,43	15,47	139,41	1/1
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	447	19	22	61	517	
ОБЕД							
	Салат из консервированных огурцов и т	30	0,32	2,33	0,97	26,09	32/1
	Суп крестьянский с пшеном	150	5,27	7,33	11,42	132,66	42/3
	Плов с курами	180	13,55	14,93	32,49	318,36	3/2
	Компот из яблок с лимоном	150	0,15	0,11	15,67	64,27	17/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	22	26	81	645	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с курагой	55	4,28	3,76	30,42	172,55	7/3
	Кефир	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	205	9	8	37	249	
УЖИН							
	-Салат из свеклы с сыром	30	1,56	2,73	2,20	39,53	32/9
	Рыба, запеченная в сметане с картофелем	150	12,09	4,85	23,20	184,83	114/2
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	12,22	49,15	19/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	360	16	8	52	344	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1562	66	63	231	1754	

Утверждаю:

И.О. Заведующего  Кравченко Ю.О.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети до 3л 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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	5,64	7,27	17,42	157,60	9/1
	-Кофейный напиток с молоком	150	2,45	2,45	11,80	78,99	414/9
	Бутерброд с маслом сливочным	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	434	11	14	61	410	
ОБЕД							
	Икра из баклажан	30	0,50	2,34	1,99	31,01	19/2
	Суп гороховый	150	7,88	6,05	15,50	147,91	36/3
	Печень в сметанном соусе	60	9,89	4,32	4,02	94,45	39/2
	Каша перловая рассыпчатая	110	4,23	4,13	30,18	174,67	3/1
	Компот из шиповника с лимоном	150	0,32	0,12	18,98	78,26	30/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	26	18	91	630	
ПОЛДНИК							
	Конфеты	25	0,49	0,50	3,41	20,04	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	175	5	4	20	135	
УЖИН							
	Банан	50	0,75	0,05	9,60	41,85	
	Пудинг творожный с курагой (изюмом)	120	22,61	9,07	15,43	233,70	9/3
	Подлив сладкий из джема	20	0,04	0,04	11,18	45,24	7/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	26	9	56	411	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1519	67	45	227	1585	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша молочная из разных круп	150	5,80	6,94	20,15	166,21	18/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
	Бутерброд с маслом сливочным	34	2,28	3,77	15,47	104,95	1/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	17	19	63	488	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из редиса	30	0,34	2,33	0,95	26,08	20/2
	Борщ со сметаной и яйцом	150	6,14	8,16	10,52	139,97	25/3
	Запеканка вермишелевая с отварным м	150	15,11	12,87	28,97	292,03	34/2
	Соус со свежими помидорами и овощам	30	0,38	0,76	2,13	16,93	6/2
	Компот из смородины	150	0,20	0,08	13,44	55,26	31/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	25	25	76	634	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Мармелад	25	0,00	0,00	20,00	80,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	175	4	4	36	195	
УЖИН			0	0	0	0	
	Винегрет	110	2,21	8,24	10,68	125,68	30/1
	Расстегай с рыбой	120	16,20	7,71	38,08	286,36	312/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	21	16	69	502	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	67	64	244	1819	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15595	615	575	2168	16304	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1560	62	57	217	1630	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		15	32	53	0	

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

9 Сургутское городское муниципальное унитарное предприятие "Комбинат школьного питания"