

Утверждаю:  
Заведующий

и.о. Крайченко Ю.О.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием  
пищи



Наименование блюда

Вес  
блюда

Пищевые вещества, г.

Б

Ж

У

Энергет.  
ценность  
(ккал)

№  
рецептуры

#### НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

Каша пшеничная молочная

Какао с молоком

Батон с маслом сливочным

Сок 0,2

**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**

ОБЕД

Салат икра кабачковая

Борщ

Печень в сметанном соусе

Макаронные изделия с маслом

Компот из сухих фруктов

Хлеб столичный

**ИТОГО ЗА ОБЕД**

ПОЛДНИК

Сдоба обыкновенная

Кисломолочный продукт

**ИТОГО ЗА ПОЛДНИК**

УЖИН

Салат из зеленого горошка

Омлет натуральный

Чай полусладкий

Хлеб пшеничный

**ИТОГО ЗА УЖИН**

**ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ**

Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
	Б	Ж	У		
	0	0	0	0	
	0	0	0	0	
160	5,26	6,07	19,64	154,15	10/1
150	3,14	3,35	7,79	73,91	7/3
35	2,29	4,50	15,49	111,56	1/1
100	0,50	0,10	11,94	50,66	
<b>445</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>55</b>	<b>390</b>	
	0	0	0	0	
30	0,00	2,10	2,10	27,30	1/1
150	5,13	7,24	10,47	127,44	25/3
50	9,14	3,81	3,66	85,53	39/2
130	4,40	3,51	30,08	169,51	6/1
150	0,23	0,05	9,99	41,30	20/3
40	3,08	1,20	20,04	103,28	
<b>550</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>76</b>	<b>554</b>	
	0	0	0	0	
50	5,43	5,34	37,32	219,11	280/15
150	4,35	4,80	6,00	84,60	
<b>200</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>304</b>	
	0	0	0	0	
30	0,84	2,35	1,88	32,05	6/4
140	10,53	20,73	1,97	236,58	229/16
180	0,00	0,00	3,01	12,04	6/3
30	2,28	0,24	14,76	70,32	
<b>380</b>	<b>14</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>351</b>	
<b>1575</b>	<b>57</b>	<b>65</b>	<b>196</b>	<b>1599</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 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 рисовая молочная	160	4,35	5,66	19,43	146,01	12/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,93	8,50	71,91	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Джем	10	0,02	0,02	5,59	22,62	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,94	50,66	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>485</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>61</b>	<b>403</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из свежих огурцов с луком	30	0,22	2,34	0,74	24,83	16/2
	Суп картофельный с мясными фрикадел	150	4,99	6,28	8,53	110,42	39/1
	Жаркое из сердца	140	15,61	15,74	22,77	295,13	/0
	Компот из клюквы и груш	150	0,14	0,10	15,95	65,22	18/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>510</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>68</b>	<b>599</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Кондитерские изделия	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>170</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>175</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат грушево-яблочный с сахаром	30	0,12	0,10	4,31	18,58	33/7
	Пудинг творожный	140	25,26	9,92	17,21	259,17	10/3
	Подлив киселевый	30	0,04	0,02	1,54	6,51	11/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	3,01	12,04	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>410</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>41</b>	<b>367</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1575</b>	<b>67</b>	<b>57</b>	<b>190</b>	<b>1543</b>	

Утверждаю:  
Заведующий *Ю.О. Кравченко*

**Меню приготавливаемых блюд**

Приложение №8

и о Кравченко Ю.О. Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

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 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 овсяная "Геркулес" молочная	160	4,90	6,32	18,36	149,83	9/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	7,79	73,91	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,94	50,66	
	-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	227/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>485</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>54</b>	<b>449</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из капусты, огурцов и сладкого пе	30	0,31	2,32	1,00	26,15	17/1
	Суп "Рябчик"	150	5,69	6,96	8,22	118,11	18/5
	Котлеты	50	8,64	8,07	2,21	115,92	4/3
	Картофельное пюре	130	2,82	4,71	18,94	129,37	9/1
	Компот из апельсинов и сухофруктов	150	0,35	0,09	15,89	65,64	14/2
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>66</b>	<b>558</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Пирожок с капустой	50	4,55	4,71	24,07	156,84	33/1
	Фрукт	50	0,48	0,48	11,76	53,28	-
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	<b>295</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Свекла порционная	30	0,45	0,03	2,64	12,63	/1
	Рыба под овощами	140	11,22	3,42	13,43	129,35	144/1
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	11,24	45,29	19/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>380</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	<b>258</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1665</b>	<b>60</b>	<b>56</b>	<b>204</b>	<b>1560</b>	

Утверждаю:  
Заведующий *Кравченко Ю.О.*

**Меню приготавливаемых блюд**

Приложение №8

и.о. Кравченко Ю.О. Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

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 "Дружба"	160	4,74	5,83	19,65	149,95	2/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,93	8,50	71,91	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	1/1
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,94	50,66	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>475</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>56</b>	<b>384</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Икра из баклажан	30	0,66	3,16	2,64	41,57	19/2
	Суп картофельный с вермишелью	150	4,60	5,55	11,93	115,92	38/1
	Куриное рагу с картофелем	140	13,42	13,36	25,39	275,49	2/2
	Компот из яблок, груш, кураги	150	0,32	0,07	14,13	58,49	13/2
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>510</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>74</b>	<b>595</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Кондитерские изделия	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>170</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>175</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Фрукт	50	0,48	0,48	11,76	53,28	-
	Запеканка с бананом и творогом	140	20,38	7,99	21,04	237,60	2/5
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	37,64	10/2
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	3,01	12,04	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>430</b>	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>54</b>	<b>411</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1585</b>	<b>62</b>	<b>56</b>	<b>204</b>	<b>1564</b>	

Утверждаю:  
Заведующий: *Кравченко Ю.О.*

**Меню приготавливаемых блюд**

Приложение №8

и.о. Кравченко Ю.О. Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием  
пищи



**НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Каша манная молочная	160	4,64	5,64	17,51	139,30	7/1
Какао с молоком	150	3,14	3,35	7,79	73,91	7/3
Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	1/1
Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,94	50,66	
Яйцо отварное	3	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>448</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>53</b>	<b>407</b>	
<b>ОБЕД</b>						
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Кукуруза с яйцом и луком	30	1,71	3,23	2,38	45,42	154/14
-Рассольник на мясном бульоне со смет	150	1,80	2,76	7,91	63,70	80/9
Суфле мясное (мясо-филе)	50	12,71	13,56	1,60	179,26	24/3
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,21	5,17	28,04	183,55	1/1
-Соус сметанный с луком	15	0,24	0,92	1,12	13,67	374/9
Компот из шиповника	150	0,41	0,17	17,78	74,23	29/3
Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>565</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>79</b>	<b>663</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
Кондитерские изделия	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>170</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>175</b>	
<b>УЖИН</b>						
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Винегрет	30	0,73	3,19	3,77	46,64	30/1
Расстегай с рыбой	120	14,84	6,47	38,01	269,50	312/1
Чай полусладкий	180	0,00	0,00	3,01	12,04	6/3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>360</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>399</b>	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1543</b>	<b>63</b>	<b>61</b>	<b>211</b>	<b>1643</b>	

Утверждаю:

Заведующий

и.о. Кравченко Ю.О.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием  
пищиМБДОУ № 26  
«Золотая  
рыбка»

Наименование блюда

Вес  
блюда

Пищевые вещества, г

Б

Ж

У

Энергет.  
ценность  
(ккал)№  
рецептуры**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1**

	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<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>	
Гречка в молоке	160	4,84	6,49	21,24	162,71	14/1
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,93	8,50	71,91	10/3
Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,94	50,66	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>475</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>57</b>	<b>397</b>	
<b>ОБЕД</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>	
Салат из свежей капусты	30	0,48	2,34	1,72	29,76	38/2
Сердце в соусе	50	27,85	28,17	9,40	402,48	48/18
Каша перловая рассыпчатая	130	4,23	4,13	30,18	174,67	3/1
Компот из кураги	150	0,52	0,03	14,08	58,68	23/3
Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>400</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>75</b>	<b>769</b>	
<b>ПОЛДНИК</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>	
Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
Фрукт	50	0,48	0,48	11,76	53,28	-
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>138</b>	
<b>УЖИН</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>	
-Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	112/3
Омлет натуральный	140	10,53	20,73	1,97	236,58	229/16
Чай полусладкий	180	0,00	0,00	3,01	12,04	6/3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>380</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>322</b>	
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1455</b>	<b>65</b>	<b>76</b>	<b>171</b>	<b>1626</b>	

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"	160	4,66	5,66	22,54	159,66	1/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	7,79	73,91	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	34,46	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,94	50,66	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>455</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>58</b>	<b>430</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из редиса	30	0,34	2,33	0,95	26,08	20/2
	Суп гороховый	150	5,47	5,86	9,78	113,69	36/3
	Азу с чесноком и картофелем	140	10,72	11,00	19,11	218,29	14/3
	Компот из брусники	150	0,10	0,04	6,73	27,67	22/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>510</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>57</b>	<b>489</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Кондитерские изделия	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>170</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>175</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из бананов и апельсин с сахаром	30	0,37	0,05	5,60	24,22	34/7
	Сырники с изюмом	140	27,06	8,50	24,70	283,46	1/3
	Подлив сметанный сладкий	20	0,43	2,35	3,71	37,64	10/2
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	11,24	45,29	19/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>60</b>	<b>461</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1535</b>	<b>69</b>	<b>56</b>	<b>194</b>	<b>1555</b>	

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 ячневая молочная	160	4,90	5,72	18,79	146,19	13/1
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,93	8,50	71,91	10/3
Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	227/9
Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,94	50,66	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>515</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>55</b>	<b>443</b>
<b>ОБЕД</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Икра овощная сборная	30	0,35	2,38	2,00	30,71	11/2
Свекольник с яйцом	150	6,50	8,71	9,86	143,70	34/3
Макаронник с печенью	140	11,83	7,06	26,88	218,34	309/9
Соус красный основной	20	0,34	0,75	1,98	16,05	2/3
Компот из черной смородины	150	0,20	0,08	12,44	51,27	31/3
Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>73</b>	<b>563</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
Ватрушка с джемом	50	3,68	3,74	26,89	155,90	6/3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>33</b>	<b>241</b>
<b>УЖИН</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Салат из томатов в с/с	30	0,35	2,33	1,17	26,98	37/11
Котлеты (биточки) рыбные	50	7,77	1,83	2,22	56,27	134/1
Рис припущенный с маслом	130	3,19	4,08	33,37	182,90	2/1
Чай полусладкий	180	0,00	0,00	3,01	12,04	6/3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>420</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>55</b>	<b>349</b>
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>		<b>1665</b>	<b>60</b>	<b>55</b>	<b>216</b>	<b>1596</b>



Прием  
пищи

МБДОУ № 26  
«Золотая  
рыбка»

Наименование блюда

Вес  
блюда

Пищевые вещества, г.

Б

Ж

У

Энергет.  
ценность  
(ккал)

№  
рецептуры

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4**

0

0

0

0

**ЗАВТРАК**

0

0

0

0

Вермишель в молоке

160

5,35

6,51

18,88

155,40

15/1

Какао с молоком

150

3,14

3,35

7,79

73,91

7/3

Батон с маслом сливочным

35

2,29

4,50

15,49

111,56

1/1

Сок

100

0,50

0,10

10,10

43,30

Сок 0,2

100

0,50

0,10

11,94

50,66

**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**

**545**

**12**

**15**

**64**

**435**

**ОБЕД**

0

0

0

0

Икра свекольная с чесноком

30

0,52

2,34

2,97

34,95

22/2

Суп с мучными клецками

150

6,14

6,54

15,40

144,98

37/1

Птица тушеная в соусе с овощами

140

15,36

12,86

16,41

242,74

319/9

Компот из яблок с лимоном

150

0,17

0,13

15,07

62,05

17/3

Хлеб столичный

40

3,08

1,20

20,04

103,28

**ИТОГО ЗА ОБЕД**

**510**

**25**

**23**

**70**

**588**

**ПОЛДНИК**

0

0

0

0

Кисломолочный продукт

150

4,35

4,80

6,00

84,60

Кондитерские изделия

20

1,28

3,36

13,70

90,16

Фрукт

50

0,48

0,48

11,76

53,28

**ИТОГО ЗА ПОЛДНИК**

**220**

**6**

**9**

**31**

**228**

**УЖИН**

0

0

0

0

Салат морковный

30

0,35

2,33

3,36

35,77

25/2

Творожные ватрушки с курагой

140

26,98

8,54

23,56

278,95

5/2

Сладкий молочный подлив из крахмала

30

1,03

1,12

4,45

31,95

8/3

Чай с шиповником

180

0,17

0,07

13,42

54,94

26/3

Хлеб пшеничный

30

2,28

0,24

14,76

70,32

**ИТОГО ЗА УЖИН**

**410**

**31**

**12**

**60**

**472**

**ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ**

**1685**

**74**

**59**

**225**

**1723**

Утверждаю:  
Заведующий

и.о. Кравченко Ю.О.

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием  
пищи

МБДОУ № 26  
«Золотая  
рыбка»

Наименование блюда

Вес  
блюда

Пищевые вещества, г.

Б

Ж

У

Энергет.  
ценность  
(ккал)

№  
рецептуры

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5**

	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<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 кукурузная молочная	160	4,63	5,70	19,69	148,54	8/1
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,93	8,50	71,91	10/3
Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,94	50,66	
Яйцо отварное	3	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>478</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>414</b>	
<b>ОБЕД</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>	
Салат из помидоров с репчатым луком	30	0,33	2,36	1,24	27,45	13/2
Суп рисовый с чесноком	150	4,88	5,86	12,33	121,45	60/2
Котлеты	50	8,64	8,07	2,21	115,92	4/3
Пюре из гороха с маслом	130	9,82	4,79	20,20	163,22	7/1
Компот из шиповника	150	0,41	0,17	17,78	74,23	29/3
Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>74</b>	<b>606</b>	
<b>ПОЛДНИК</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>	
Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
Фрукт	50	0,48	0,48	11,76	53,28	-
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>138</b>	
<b>УЖИН</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>	
-Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	112/3
Пирожок с капустой и яйцом	120	5,54	5,99	25,32	177,29	20/1
Чай полусладкий	180	0,00	0,00	3,01	12,04	6/3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>360</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	<b>263</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1588</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>191</b>	<b>1421</b>	
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>15871</b>	<b>628</b>	<b>591</b>	<b>2001</b>	<b>15829</b>	
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1587</b>	<b>63</b>	<b>59</b>	<b>200</b>	<b>1583</b>	
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>16</b>	<b>34</b>	<b>51</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 К.С. Ладодо. Л.В. Дрвужина "Питание здорового и больного ребенка"