

Утверждаю:
Заведующий И.О. Кравченко Ю.О.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 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 1 ДЕНЬ 1

0 0 0 0

ЗАВТРАК

0 0 0 0

Каша пшеничная молочная

200

5,49 6,43 21,48

165,62

10/1

Какао с молоком

180

3,48 3,70 10,28

88,36

7/3

Батон с маслом сливочным

35

2,29 4,50 15,49

111,56

/1

Сок

100

0,50 0,10 10,10

43,30

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

515

12 15 57

409

ОБЕД

0 0 0 0

Салат икра кабачковая

50

0,00 3,50 3,50

45,50

/1

Борщ

180

6,24 8,56 11,73

148,80

25/3

Печень в сметанном соусе

70

11,61 5,97 4,98

120,08

39/2

Макаронные изделия с маслом

150

5,45 4,20 37,25

208,55

6/1

Компот из сухих фруктов

180

0,32 0,07 11,99

49,83

20/3

Хлеб столичный

50

3,85 1,50 25,05

129,10

ИТОГО ЗА ОБЕД

680

27 24 95

702

ПОЛДНИК

0 0 0 0

Сдоба обыкновенная

70

5,72 5,82 39,21

232,06

280/15

Кисломолочный продукт

180

5,22 5,76 7,20

101,52

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК

250

11 12 46

334

УЖИН

0 0 0 0

Салат из зеленого горошка

50

1,40 3,39 3,30

49,36

6/4

Омлет натуральный

160

12,81 23,35 2,47

271,26

229/16

Чай полусладкий

180

0,00 0,00 5,01

20,03

6/3

Хлеб пшеничный

50

3,80 0,40 24,60

117,20

ИТОГО ЗА УЖИН

440

18 27 35

458

ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ

1885

68 77 234

1902

Утверждаю:
Заведующий *Крас* и.о. Крайченко Ю.О.

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

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием
пища



Наименование блюда

Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры	
	Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК						
	0	0	0	0		
	0	0	0	0		
	200	4,49	5,97	21,42	157,31	12/1
	180	3,22	3,26	11,23	87,14	10/3
	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	15	0,03	0,03	8,39	33,93	
	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	11	14	67	433
ОБЕД						
	0	0	0	0	0	
	50	0,37	3,35	1,18	36,33	16/2
	180	6,00	7,58	9,61	130,44	39/1
	160	20,48	21,66	27,43	386,67	/0
	180	0,16	0,10	18,08	73,84	18/3
	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	620	31	34	81	756
ПОЛДНИК						
	0	0	0	0	0	
	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7	11	28	237
УЖИН						
	0	0	0	0	0	
	50	0,19	0,16	7,22	31,11	33/7
	160	29,59	12,39	21,67	316,51	10/3
	40	0,05	0,03	2,68	11,13	11/1
	180	0,00	0,00	5,01	20,03	6/3
	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	34	13	61	496
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1840	82	72	237	1922

Утверждаю:
Заведующий  и о. Кравченко Ю.О.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 МБДОУ ДС № 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 овсяная "Геркулес" молочная	200	5,15	6,73	21,61	167,50	9/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	227/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	17	20	58	474	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из капусты, огурцов и сладкого пе	50	0,52	3,34	1,64	38,57	17/1
	Суп "Рябчик"	180	8,06	9,43	9,59	155,40	18/5
	Котлеты	70	12,31	11,28	3,39	164,21	4/3
	Картофельное пюре	150	3,32	5,79	21,05	149,57	9/1
	Компот из апельсинов и сухофруктов	180	0,38	0,09	18,61	76,84	14/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	28	31	79	714	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Пирожок с капустой	70	4,88	5,54	25,92	173,03	33/1
	Фрукт	50	0,52	0,52	12,74	57,72	-
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	11	12	46	332	
УЖИН			0	0	0	0	
	Свекла порционная	50	0,75	0,05	4,40	21,05	/1
	Рыба под овощами	160	13,06	5,12	17,05	166,48	144/1
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	13,26	53,46	19/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	18	6	59	358	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1975	73	68	242	1878	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Дружба"	200	4,85	6,15	20,82	158,01	2/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,26	11,23	87,14	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	11	14	58	400	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра из баклажан	50	0,95	4,08	3,78	55,58	19/2
	Суп картофельный с вермишелью	180	5,15	6,39	13,24	130,95	38/1
	Куриное рагу с картофелем	160	15,63	16,76	27,82	324,42	2/2
	Компот из яблок, груш, кураги	180	0,34	0,09	16,34	67,38	13/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	620	26	29	86	707	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Кондитерские изделия	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7	11	28	237	
УЖИН			0	0	0	0	
	Фрукт	50	0,52	0,52	12,74	57,72	-
	Запеканка с бананом и творогом	160	23,60	10,03	25,57	286,87	2/5
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	29	14	73	538	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1825	72	68	245	1882	



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	
	Каша манная молочная	200	4,85	5,95	19,43	150,59	7/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	Яйцо отварное	3	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	518	14	17	55	425	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Кукуруза с яйцом и луком	50	3,26	5,73	3,90	80,15	154/14
	-Рассольник на мясном бульоне со смет	180	2,12	3,02	9,43	73,41	80/9
	Бефстроганов из мяса	70	8,37	10,38	2,79	138,06	19/3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,61	6,33	34,34	224,75	1/1
	-Соус сметанный с луком	20	0,33	1,22	1,54	18,39	374/9
	Смесь витаминов	250	0,00	0,00	9,70	38,80	/0
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	26	28	87	703	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Кондитерские изделия	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7	11	28	237	
УЖИН			0	0	0	0	
	Винегрет	50	1,08	4,33	5,43	64,96	30/1
	Расстегай с рыбой	140	19,12	8,63	46,65	340,74	312/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	24	13	82	543	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1918	70	69	252	1908	

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	
	Гречка в молоке	200	5,00	7,08	21,99	171,62	14/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,26	11,23	87,14	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	11	15	59	414	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свежей капусты	50	0,78	3,35	2,72	44,13	38/2
	Сердце в соусе	70	38,20	39,61	13,21	562,05	48/18
	Каша перловая рассыпчатая	150	5,17	4,96	36,88	212,74	3/1
	Компот из кураги	180	0,57	0,03	16,59	68,94	23/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	500	49	49	94	1017	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Фрукт	50	0,52	0,52	12,74	57,72	-
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	6	6	20	159	
УЖИН			0	0	0	0	
	-Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,65	112/3
	Омлет натуральный	160	12,81	23,35	2,47	271,26	229/16
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	17	24	33	414	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1685	82	94	206	2004	



Приём 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"	200	4,87	5,97	25,58	175,47	1/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	51,69	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	15	18	61	470	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из редиса	50	0,56	3,35	1,60	38,74	20/2
	Суп гороховый	180	6,43	6,45	10,70	126,50	36/3
	Азу с чесноком и картофелем	160	13,25	14,39	22,49	272,60	14/3
	Компот из брусники	180	0,12	0,05	8,83	36,22	22/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	620	24	26	69	603	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Кондитерские изделия	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7	11	28	237	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из бананов и апельсин с сахаром	50	0,61	0,08	9,33	40,36	34/7
	Сырники с изюмом	160	31,10	9,83	31,37	338,28	1/3
	Подлив сметанный сладкий	30	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	13,26	53,46	19/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	36	14	84	605	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1830	83	69	242	1915		

Утверждаю:
Заведующий  и.р. Кравченко Ю.О.

Меню приготавливаемых блюд

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

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приём
пищи

МБДОУ № 25
«Золотая
рыбка»

Наименование блюда

Вес
блюда

Пищевые вещества, г.

Б

Ж

У

Энергет.
ценность
(ккал)

№
рецептуры

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

0 0 0 0

ЗАВТРАК

0 0 0 0

Каша ячневая молочная

200

5,00

6,02

19,96

153,96

13/1

Кофейный напиток с молоком

180

3,22

3,26

11,23

87,14

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

100

0,50

0,10

10,10

43,30

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

555

16

18

57

459

ОБЕД

0 0 0 0

Икра овощная сборная

50

0,54

3,43

3,28

46,15

11/2

Свекольник с яйцом

180

8,06

10,52

10,72

169,84

34/3

Макаронник с печенью

160

15,51

9,26

35,71

288,18

309/9

Соус красный основной

30

0,54

1,50

3,13

28,09

2/3

Компот из черной смородины

180

0,23

0,09

14,65

60,36

31/3

Хлеб столичный

50

3,85

1,50

25,05

129,10

ИТОГО ЗА ОБЕД

650

29

26

93

722

ПОЛДНИК

0 0 0 0

Кисломолочный продукт

180

5,22

5,76

7,20

101,52

Ватрушка с джемом

70

4,91

5,51

39,07

225,43

6/3

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК

250

10

11

46

327

УЖИН

0 0 0 0

Салат из томатов в с/с

50

0,56

3,35

1,86

39,76

37/11

Котлеты (биточки) рыбные

70

11,79

2,41

3,40

82,38

134/1

Рис припущенный с маслом

150

3,90

4,90

40,78

222,80

2/1

Чай полусладкий

180

0,00

0,00

5,01

20,03

6/3

Хлеб пшеничный

50

3,80

0,40

24,60

117,20

ИТОГО ЗА УЖИН

500

20

11

76

482

ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ

1955

75

67

272

1990

Утверждаю:
Заведующий

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 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 2 ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Вермишель в молоке	200	5,51	7,10	21,12	170,31	15/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	1/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	11	15	47	370	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра свекольная с чесноком	50	0,87	3,36	4,95	53,47	22/2
	Суп с мучными клецками	180	6,13	6,98	15,83	150,62	37/1
	Птица тушеная в соусе с овощами	160	19,32	16,44	20,22	306,06	319/9
	Компот из яблок с лимоном	180	0,19	0,15	17,68	72,86	17/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	620	30	28	84	712	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Кондитерские изделия	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	Фрукт	50	0,52	0,52	12,74	57,72	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	8	11	40	294	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат морковный	50	0,59	3,35	5,61	54,82	25/2
	Творожные ватрушки с курагой	160	31,89	10,56	28,37	336,09	5/2
	Сладкий молочный подлив из крахмала	40	1,32	1,44	6,72	45,11	8/3
	Чай с шиповником	180	0,31	0,13	17,34	71,72	26/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	38	16	83	625	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1775	87	71	254	2002	

Прием
пищи



Наименование блюда

Вес
блюда

Пищевые вещества, г.

Б Ж У

Энергет.
ценность
(ккал)

№
рецептуры

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
	Каша кукурузная молочная	200	4,71	6,00	20,91	156,46	8/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,26	11,23	87,14	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	Яйцо отварное	3	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	518	13	16	58	430	
ОБЕД							
			0	0	0	0	
	Салат из помидоров с репчатым луком	50	0,54	3,40	2,01	40,78	13/2
	Суп рисовый с чесноком	180	5,99	7,18	13,62	142,95	60/2
	Котлеты	70	12,31	11,28	3,39	164,21	4/3
	Пюре из гороха с маслом	150	12,42	6,06	25,49	206,16	7/1
	Смесь витаминов	250	0,00	0,00	9,70	38,80	/0
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	35	29	79	722	
ПОЛДНИК							
			0	0	0	0	
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Фрукт	50	0,52	0,52	12,74	57,72	-
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	6	6	20	159	
УЖИН							
			0	0	0	0	
	-Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,65	112/3
	Пирожок с капустой и яйцом	140	6,69	7,66	33,60	230,02	20/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	11	8	64	373	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1918	65	60	221	1684	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	18606	758	716	2404	19086	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1861	76	72	240	1909	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	34	50	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 К.С. Палоло П.В. Ллужина "Питание здорового и больного ребенка"