

Утверждаю:

И.О.Заведующего  Делякова М.А.

## 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		
	<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	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
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>434</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>64</b>	<b>424</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Икра кабачковая	30	0,00	2,10	2,10	27,30	
	Суп картофельный с помидорами	150	4,80	5,88	11,03	116,25	18/5
	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	/0
	Соус красный основной	30	0,34	0,75	1,98	16,05	2/3
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>81</b>	<b>592</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,53	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>175</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	<b>169</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	-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	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>345</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>24</b>	<b>245</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1514</b>	<b>44</b>	<b>55</b>	<b>190</b>	<b>1431</b>	

Утверждаю:  
И.О. Заведующего

И.О. Полякова М.А.



### 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		
	<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 жидкая рисовая с сахаром	155	5,45	4,45	25,29	163,04	199/9
	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
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>451</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>68</b>	<b>457</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Огурец порционный	30	0,21	0,03	0,57	3,39	/1
	Суп гороховый	150	7,88	6,05	15,50	147,91	36/3
	Бигус с мясом	160	10,95	10,78	7,33	170,12	9/2
	Компот из свежих фруктов	150	0,13	0,09	15,50	63,43	33/1
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>59</b>	<b>488</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Зефир	25	0,25	0,03	20,00	81,23	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>175</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>158</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 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	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>380</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>44</b>	<b>337</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1536</b>	<b>61</b>	<b>45</b>	<b>197</b>	<b>1439</b>	

Утверждаю:

И.О. Заведующего

Полякова М.А.

### 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		
	<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 пшенная 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 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	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>435</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>65</b>	<b>499</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из тушеного перца	30	0,32	2,33	1,82	29,50	36/4
	Борщ со сметаной и яйцом	150	6,14	8,16	10,52	139,97	25/3
	Плов с курами	180	13,55	14,93	32,49	318,36	3/2
	Компот из яблок, груш, кураги	150	0,32	0,07	15,13	62,48	13/2
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>80</b>	<b>654</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Булочка домашняя	50	4,94	4,06	29,37	173,76	3/3
	Кефир	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>250</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Икра из баклажан	30	0,50	2,34	1,99	31,01	19/2
	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	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>360</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	<b>243</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1545</b>	<b>63</b>	<b>59</b>	<b>216</b>	<b>1646</b>	


Утверждаю:

И.О.Заведующего  Полякова М.А.**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		
<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	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 джемом	45	2,30	3,79	21,06	127,57	/1
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>445</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>68</b>	<b>443</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Икра из свежих кабачков	30	0,34	2,41	1,97	30,85	2/2
	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 апельсинов, сухофруктов или	150	0,28	0,08	16,32	66,98	14/2
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>580</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>77</b>	<b>669</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Кефир	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Мармелад	25	0,00	0,00	20,00	80,00	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>175</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>156</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат морковный	30	0,35	2,33	3,36	35,77	25/2
	Запеканка с фруктами и творогом	120	18,41	7,32	19,26	216,62	2/5
	Подлив киселевый	30	0,04	0,02	0,54	2,52	11/1
	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	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>360</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>50</b>	<b>374</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1560</b>	<b>62</b>	<b>56</b>	<b>222</b>	<b>1642</b>	

Утверждаю:  
И.О. Заведующего  Полякова М.А.

**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		
<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	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 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	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>446</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>512</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	7,45	9,51	10,08	155,73	34/3
	Слоенные голубцы с мясом	150	10,43	10,97	11,47	186,37	31/2
	Компот из брусники (клюквы) и яблочк	150	0,14	0,12	18,82	76,90	18/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>62</b>	<b>553</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Булочка дорожная	60	4,80	4,57	30,08	180,57	470/1
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>210</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	<b>295</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из сладкого перца	30	0,15	2,31	1,16	26,01	9/4
	Рыбное суфле	60	11,98	4,87	1,11	96,22	110/2
	Рагу со свежемороженными овощами	130	2,09	4,40	6,54	74,07	32/1
	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	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>37</b>	<b>322</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1576</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>216</b>	<b>1682</b>	

Утверждаю:

И.О. Заведующего  Волынова М.А.

## 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		
	<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	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	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>434</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>63</b>	<b>423</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	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	/0
	Кисель из клюквы (брусники)	150	0,14	0,04	20,73	83,82	27/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>626</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Булочка Российская	60	4,28	3,46	30,33	169,58	474/1
	Йогурт	200	7,00	8,00	2,20	108,80	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>33</b>	<b>278</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Икра из свежих овощей	30	0,45	2,37	2,07	31,42	47/5
	Рыба запеченная в омлете	60	2,94	5,96	1,86	72,84	263/2
	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	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>270</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>31</b>	<b>224</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1494</b>	<b>47</b>	<b>56</b>	<b>215</b>	<b>1551</b>	

Утверждаю:

И.О.Заведующего  Полякова М.А.

## 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		
<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 "Дружба"	150	5,41	6,70	20,87	165,41	2/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	11,97	89,80	10/3
	Бутерброд с сыром	46	4,91	6,43	15,47	139,41	/1
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>446</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>65</b>	<b>463</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	-Салат из свежих помидоров с перцем	30	0,27	3,05	1,16	33,10	33/3
	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 яблочный	150	0,10	0,10	14,53	59,44	1/2
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>63</b>	<b>527</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,53	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>175</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>26</b>	<b>164</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Фрукт	50	0,20	0,20	4,90	22,20	-
	Творог, припущенный (запеченный) со с	70	11,33	5,98	7,74	130,06	14/1
	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	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>272</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1451</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>193</b>	<b>1425</b>	

Утверждаю:

И.О. Заведующего  Полякова М.А.

**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		
	<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 жидкая манная с сахаром	155	6,21	4,45	24,51	162,95	199/9
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
	Бутерброд с джемом	45	2,30	3,79	21,06	127,57	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	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>451</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>73</b>	<b>507</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из консервированных огурцов и т	30	0,32	2,33	0,97	26,09	32/1
	Суп "Рябчик"	150	6,64	7,81	8,39	130,42	18/5
	Плов с курами	150	11,30	12,52	26,83	265,20	3/3
	Компот из яблок, груш, кураги	150	0,32	0,07	15,13	62,48	13/2
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>71</b>	<b>587</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Крендель в сахаре	50	4,17	3,77	28,82	165,92	5/3
	Кефир	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>35</b>	<b>242</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	-Салат из свеклы с сыром	30	1,56	2,73	2,20	39,53	32/9
	Рыба, запеченная в сметане с картофел	150	12,09	4,85	23,20	184,83	114/2
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>360</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>45</b>	<b>315</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1531</b>	<b>63</b>	<b>56</b>	<b>225</b>	<b>1652</b>	



Утверждаю:

И.О. Заведующего  Полякова М.А.

## 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		
<b>НЕДЕЛЯ 2 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 молочная из разных круп	150	5,80	6,94	20,15	166,21	18/1
	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
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>434</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>64</b>	<b>429</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Икра из баклажан	30	0,50	2,34	1,99	31,01	19/2
	Суп ленинградский	150	4,85	7,52	10,75	130,04	82/3
	Бефстроганов из печени	60	10,06	4,33	4,91	98,84	21/3
	Каша перловая рассыпчатая	110	4,23	4,13	30,18	174,67	3/1
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>79</b>	<b>583</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Печенье Хрупокое	25	1,45	4,58	15,45	108,78	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>175</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>224</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Фрукт	50	0,20	0,20	4,90	22,20	-
	-Пудинг творожный запеченный с абрикосом	115	42,13	30,56	20,87	527,10	249/9
	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	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>375</b>	<b>45</b>	<b>31</b>	<b>46</b>	<b>642</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1524</b>	<b>85</b>	<b>73</b>	<b>220</b>	<b>1878</b>	

Утверждаю:  
И.О. Заведующего Полякова М.А.

**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		
<b>НЕДЕЛЯ 2 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	150	5,44	6,54	20,72	163,42	15/1
	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
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>435</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>64</b>	<b>485</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Помидор порционный	30	0,33	0,06	1,14	6,42	/1
	Щи со свежемороженными овощами	150	5,21	7,26	10,02	126,16	35/3
	Слоённые голубцы с мясом	150	10,43	10,97	11,47	186,37	31/2
	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	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>62</b>	<b>500</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Пирожок с яйцом и репчатым луком	110	9,23	9,51	38,91	278,15	1,3/1
	Йогурт	200	7,00	8,00	2,20	108,80	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>310</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>41</b>	<b>387</b>	
<b>УЖИН</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
	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	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>360</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>33</b>	<b>238</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1625</b>	<b>65</b>	<b>61</b>	<b>200</b>	<b>1611</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>15356</b>	<b>605</b>	<b>574</b>	<b>2093</b>	<b>15956</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1536</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>209</b>	<b>1596</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>15</b>	<b>32</b>	<b>53</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. Дружинина "Питание здорового и больного ребёнка"
- 5 "Питание детей до гипераллергической диеты" г. Екатеринбург

Утверждаю:

И.О. Заведующего  Полякова М.А.**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 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	
	Суп картофельный с помидорами	180	5,79	7,71	14,15	149,17	18/5
	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 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>700</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>103</b>	<b>769</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,53	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	<b>185</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	-Салат из картофеля с солеными огурцами	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>1845</b>	<b>56</b>	<b>69</b>	<b>225</b>	<b>1748</b>	

Утверждаю:

И.О.Заведующего  Г.Олякова М.А.

## 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>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 жидкая рисовая с сахаром	205	7,26	5,94	34,05	218,73	199/9
	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
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>532</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>73</b>	<b>512</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Огурец порционный	50	0,35	0,05	0,95	5,65	/1
	Суп гороховый	180	9,58	7,94	20,39	191,31	36/3
	Бигус с мясом	200	13,45	14,04	9,38	217,72	9/2
	Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,14	18,67	76,74	33/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>74</b>	<b>621</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	
	Зефир	25	0,25	0,03	20,00	81,23	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>28</b>	<b>173</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 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>25</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>441</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1857</b>	<b>75</b>	<b>57</b>	<b>233</b>	<b>1747</b>	

Утверждаю:

И.О. Заведующего  Полякова М.А.**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 пшенная 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 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>19</b>	<b>21</b>	<b>67</b>	<b>535</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из тушеного перца	50	0,49	3,35	2,80	43,24	36/4
	Борщ со сметаной и яйцом	180	7,56	10,58	14,59	183,96	25/3
	Плов с курами	220	16,26	19,11	40,68	399,55	3/2
	Компот из яблок, груш, кураги	180	0,39	0,09	18,04	74,54	13/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>101</b>	<b>830</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Булочка домашняя	70	6,21	5,16	38,83	226,55	3/3
	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	<b>318</b>	
<b>УЖИН</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
	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>338</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1916</b>	<b>76</b>	<b>74</b>	<b>263</b>	<b>2022</b>	

Утверждаю:

И.О. Заведующего  Полякова М.А.**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 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 джемом	47	2,31	4,52	21,64	136,44	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>527</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>69</b>	<b>476</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Икра из свежих кабачков	50	0,50	3,45	2,88	44,60	2/2
	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 апельсинов, сухофруктов или	180	0,35	0,09	19,70	81,02	14/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>30</b>	<b>37</b>	<b>96</b>	<b>837</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	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>28</b>	<b>172</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат морковный	50	0,59	3,35	5,61	54,82	25/2
	Запеканка с фруктами и творогом	150	21,94	8,98	24,21	265,38	2/5
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	0,68	3,15	11/1
	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>26</b>	<b>13</b>	<b>64</b>	<b>475</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1912</b>	<b>73</b>	<b>71</b>	<b>257</b>	<b>1959</b>	

Утверждаю:  
И.О. Заведующего



### 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 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 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>18</b>	<b>21</b>	<b>71</b>	<b>540</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Икра овощная сборная	50	0,54	3,43	3,28	46,15	11/2
	Свекольник с яйцом	180	9,00	12,20	13,18	198,53	34/3
	Слоённые голубцы с мясом	200	13,42	15,29	14,31	248,43	31/2
	Смесь витаминная "Витошка"	180	0,00	0,00	3,80	15,20	/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>60</b>	<b>637</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
	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>58</b>	<b>364</b>	
<b>УЖИН</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
	Рыбное суфле	80	12,97	6,81	1,54	119,17	110/2
	Рагу со свежемороженными овощами	150	2,39	5,23	7,41	86,30	32/1
	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>500</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>49</b>	<b>416</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1938</b>	<b>74</b>	<b>79</b>	<b>238</b>	<b>1957</b>	

Утверждаю:  
И.О. Заведующего



Полякова М.А.

**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>	
	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
	Кисель из клюквы (брусники)	180	0,17	0,05	23,72	95,99	27/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>111</b>	<b>802</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Булочка Российская	70	5,41	4,40	38,56	215,42	474/1
	Йогурт	200	7,00	8,00	2,20	108,80	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>270</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>41</b>	<b>324</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 запеченная в омлете	80	3,10	7,77	2,68	92,97	263/2
	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>350</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>40</b>	<b>291</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1795</b>	<b>56</b>	<b>69</b>	<b>256</b>	<b>1873</b>	



Утверждаю:  
И.О. Заведующего  Полякова М.А.

**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 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 "Дружба"	200	6,37	8,15	25,62	201,35	2/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,58	14,69	105,04	10/3
	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>527</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>66</b>	<b>499</b>	
<b>ОБЕД</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
	Суп картофельный с мясными фрикаделками	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 яблочный	180	0,18	0,18	18,38	75,87	1/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>82</b>	<b>713</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>	
	Фрукт	50	0,20	0,20	4,90	22,20	-
	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	120	19,23	10,05	10,62	209,80	14/1
	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>390</b>	<b>23</b>	<b>11</b>	<b>49</b>	<b>383</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1782</b>	<b>70</b>	<b>66</b>	<b>224</b>	<b>1774</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая 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 жидкая манная с сахаром	205	8,27	5,94	33,00	218,61	199/9
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Бутерброд с джемом	47	2,31	4,52	21,64	136,44	1/1
	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>533</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>78</b>	<b>562</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 "Рябчик"	180	8,53	10,43	11,87	175,51	18/5
	Плов с курами	200	14,73	17,05	36,62	358,78	3/3
	Компот из яблок, груш, кураги	180	0,39	0,09	18,04	74,54	13/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>93</b>	<b>776</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
	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>52</b>	<b>342</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 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>490</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>63</b>	<b>442</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1933</b>	<b>81</b>	<b>73</b>	<b>286</b>	<b>2121</b>	

Утверждаю:

И.О. Заведующего Полякова М.А.

## 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>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша молочная из разных круп	200	6,95	8,45	25,45	205,68	18/1
	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>13</b>	<b>17</b>	<b>66</b>	<b>466</b>	
ОБЕД			<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 ленинградский	180	5,73	9,05	12,92	155,94	82/3
	Бефстроганов из печени	80	12,26	6,61	6,57	134,64	21/3
	Каша перловая рассыпчатая	130	5,17	4,96	36,88	212,74	3/1
	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>670</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>98</b>	<b>732</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Печенье Хрупокое	25	1,45	4,58	15,45	108,78	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>35</b>	<b>246</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Фрукт	50	0,20	0,20	4,90	22,20	-
	-Пудинг творожный запеченный с абрик	170	72,86	56,60	28,44	914,58	249/9
	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>480</b>	<b>76</b>	<b>57</b>	<b>62</b>	<b>1066</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1870</b>	<b>124</b>	<b>108</b>	<b>260</b>	<b>2510</b>	

Утверждаю:

И.О. Заведующего  Полякова М.А.**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>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
	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>63</b>	<b>511</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Помидор порционный	50	0,55	0,10	1,90	10,70	/1
	Щи со свежемороженными овощами	180	6,35	9,50	13,75	165,93	35/3
	Слоённые голубцы с мясом	200	13,42	15,29	14,31	248,43	31/2
	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>660</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>78</b>	<b>649</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Пирожок с яйцом и репчатым луком	120	11,50	10,62	54,38	359,10	1,3/1
	Йогурт	200	7,00	8,00	2,20	108,80	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>320</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>57</b>	<b>468</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из редиса	50	0,56	3,35	1,60	38,74	20/2
	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>46</b>	<b>331</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1966</b>	<b>77</b>	<b>75</b>	<b>244</b>	<b>1959</b>	
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>18814</b>	<b>762</b>	<b>742</b>	<b>2486</b>	<b>19670</b>	
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1881</b>	<b>76</b>	<b>74</b>	<b>249</b>	<b>1967</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. Дружинина "Питание здорового и больного ребёнка"
- 5 "Питание детей по гиппоаллергенной диете" г. Екатеринбург