

Утверждаю:  
Заведующая  Крутякова.Т.И.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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>ЗАВТРАК</b>							
	Каша молочная пшеничная	200	7,03	8,18	26,12	206,23	8/1
	Бутерброд с сыром	40	4,88	3,53	15,42	112,97	3/9
	Кофейный напиток с молоком	200	3,06	3,23	12,46	91,13	10/3
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>440</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>54</b>	<b>410</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат " Мозайка"	50	1,64	3,83	5,41	62,43	215/3
	Свекольник	200	4,78	7,48	12,76	137,57	34/1
	Макаронные изделия с маслом*	130	5,10	3,83	29,09	171,26	6/1
	Котлеты, биточки (говяжьи)*	70	12,44	11,47	3,50	166,91	4/3
	Соус сметанный с томатом и луком*	20	0,38	1,79	1,51	23,58	5/2
	Компот из клюквы*	180	0,12	0,05	8,83	36,22	22/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>86</b>	<b>727</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	420/9
	Булочка домашняя	70	6,23	5,22	35,83	215,07	3/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>43</b>	<b>317</b>	
<b>УЖИН</b>							
	-Икра морковная	50	1,22	2,68	5,78	51,98	55/9
	Рыба, запеченная в сметане с картофел	200	14,64	5,69	26,08	214,17	114/2
	Чай полусладкий*	200			7,01	28,01	6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>490</b>	<b>19</b>	<b>9</b>	<b>59</b>	<b>388</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1980</b>	<b>74</b>	<b>65</b>	<b>252</b>	<b>1885</b>	

Утверждаю:  
Заведующая  Крутякова Т.И.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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 овсяная "Геркулес" молочная	200	6,35	8,82	20,45	186,61	14/1
	Какао с молоком	200	3,92	3,97	12,47	101,25	7/3
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,91	7,16	15,46	145,86	3/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>445</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>48</b>	<b>434</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Икра свекольная с чесноком	50	0,98	3,19	4,12	49,00	22/2
	Щи со свежей капустой	200	5,23	7,64	12,79	140,87	56/3
	-Картофельное пюре*	130	2,90	4,50	18,97	128,03	339/9
	Птица тушеная в соусе	70	8,32	10,46	3,80	142,69	301/3
	-Компот из кураги	180	0,57	0,03	11,60	48,98	394/9
	Хлеб прибрежный.	25					
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>64</b>	<b>574</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	-Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	420/9
	Печенье Слободское	40	2,76	8,32	26,20	190,72	
	-Бананы свежие	50	0,75	0,25	10,50	47,25	386/9
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>270</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>44</b>	<b>330</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Пюре грушевое (яблочное) с термообра	50	0,21	0,16	6,86	29,65	41/7
	Сырники с изюмом*	150	23,79	7,64	27,25	272,79	1/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,61	3,52	5,51	56,16	10/2
	Кисель из плодового или ягодного конце	200	0,11	0,08	7,68	31,83	25/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>480</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>67</b>	<b>484</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1975</b>	<b>72</b>	<b>71</b>	<b>234</b>	<b>1865</b>	



Утверждаю:  
Заведующая



Крутякова Т.И.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Омлет натуральный паровой*	150	15,78	18,60	4,05	246,58	110/1
	Чай насыщенный с молоком	200	1,16	1,28	8,89	51,69	35/1
	Бутерброд с джемом	35	2,31	3,78	18,66	117,87	2/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>385</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>416</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с	50	0,54	2,18	1,80	28,91	15/9
	Рассольник	200	4,86	7,78	14,14	146,13	50/2
	Бигус с мясом*	200	20,18	22,38	9,73	321,08	9/2
	-Напиток ягодный из черной смородины	180	0,36	0,14	10,61	45,19	390/9
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>61</b>	<b>670</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кисель из сухих фруктов*	200	0,38	0,07	12,01	50,24	12/3
	-Яблоки свежие	50	0,14	0,14	3,53	15,98	386/9
	Зефир	30	0,30		24,30	98,40	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>165</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Салат " Осенний"	50	0,98	2,75	6,05	52,66	71/3
	Рулет рисовый с рыбой	200	19,58	9,57	60,68	407,09	16/1
	Соус красный основной*	20	0,29	0,79	1,54	14,38	2/3
	Чай с лимоном	200	0,10	0,03	7,85	32,00	19/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>510</b>	<b>24</b>	<b>13</b>	<b>96</b>	<b>600</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1955</b>	<b>74</b>	<b>71</b>	<b>239</b>	<b>1894</b>	

Утверждаю:  
Заведующая

Крутякова Т.И.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшенная	200	6,22	7,91	22,54	186,29	3/1
	Какао с молоком и витаминами*	200	2,32	2,56	8,75	67,32	502/10
	Бутерброд с маслом.	35	2,28	4,50	15,46	111,40	1/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>435</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>47</b>	<b>365</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из консервированных огурцов и т	50	0,51	3,35	1,47	37,96	32/1
	Суп "Рябчик"	200	5,11	6,76	10,58	123,67	18/5
	Каша гречневая рассыпчатая*	130	5,82	4,80	25,84	169,81	1/1
	.Котлеты из мяса птицы в панировке	70	8,69	7,82	8,61	139,59	11/1
	Соус сметанный с томатом и луком*	20	0,38	1,79	1,51	23,58	5/2
	Компот из чернослива	180	0,25	0,08	11,32	46,97	15/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>84</b>	<b>671</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Йогурт 2,5%	180	5,40	4,50	19,80	141,30	420/9
	-Кекс "Столичный"	75	4,18	10,13	34,01	243,81	474/9
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>255</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>54</b>	<b>385</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Свекла порционная.	50	0,84	0,09	3,52	18,21	34/1
	Капуста тушеная с томатом*	130	2,57	3,72	7,48	73,75	10/1
	Суфле из печени*	70	13,74	8,71	4,85	152,76	20/3
	Чай полусладкий*	200			7,01	28,01	6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>490</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>43</b>	<b>366</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1980</b>	<b>66</b>	<b>69</b>	<b>238</b>	<b>1831</b>	



Утверждаю:  
Заведующая  Крутякова, Т.И.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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>ЗАВТРАК</b>							
	Каша ячневая молочная	200	6,70	8,18	25,57	202,71	13/1
	Кисель молочный	200	4,10	4,48	17,59	127,05	9/1
	Бутерброд с сыром	40	4,88	3,53	15,42	112,97	3/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>440</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>59</b>	<b>443</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Икра морковная	50	1,22	2,68	5,78	51,98	55/9
	Картофельное пюре красное*	130	2,72	4,22	16,01	112,98	13/5
	Суп с мучными клецками	200	5,83	6,59	17,62	153,25	37/1
	Суфле из цыплёнка	70	12,41	14,21	2,27	186,64	25/3
	Соус красный основной*	20	0,29	0,79	1,54	14,38	2/3
	Компот лимонный*	180	0,14	0,04	11,19	45,69	16/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>79</b>	<b>694</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	-Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	420/9
	Булочка " Татарочка" с курагой	70	7,10	6,79	44,05	265,65	269/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>63</b>	<b>403</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,10	1,90	6,60	47,87	12/9
	-Запеканка из творога*	150	25,27	11,71	20,06	286,67	251/9
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	2,68	11,13	11/1
	Чай с шиповником	200	0,14	0,06	9,03	37,22	26/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>480</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	<b>477</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1970</b>	<b>84</b>	<b>72</b>	<b>270</b>	<b>2060</b>	

Утверждаю:  
Заведующая  Крутякова. Т.И.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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>ЗАВТРАК</b>							
	Каша кукурузная молочная	200	6,33	8,15	26,80	205,94	8/1
	Кофейный напиток без молока.	200	0,16	0,03	7,76	31,93	34/1
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,91	7,16	15,46	145,86	3/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>445</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>384</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из сладкого перца	50	0,33	3,12	2,01	37,32	9/4
	Суп " Кудрявый " со сметаной *	180	3,28	4,85	14,25	113,77	80/2
	-Капуста тушеная*	130	3,38	2,99	10,64	83,05	143/9
	Котлеты, биточки (говяжьи)*	70	12,44	11,47	3,50	166,91	4/3
	Компот из брусники*	180	0,16	0,12	9,87	41,16	22/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>65</b>	<b>571</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	420/9
	-Бананы свежие	50	0,75	0,25	10,50	47,25	386/9
	Зефир	30	0,30		24,30	98,40	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	<b>247</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Салат из зеленого горошка	50	1,40	3,09	3,30	46,66	6/4
	Гарнир свекольно-морковный*	130	2,32	4,56	9,87	89,76	19/1
	Рыба под омлетом*	70	17,33	13,30	2,80	200,08	300/3
	Чай сладкий*	200			7,01	28,01	3/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>490</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>43</b>	<b>458</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1955</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>210</b>	<b>1704</b>	



Утверждаю:  
Заведующая  Крутякова Т.И.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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>ЗАВТРАК</b>							
	Вермишель отварная в молоке	200	6,01	6,09	22,63	169,29	38/11
	Какао на молоке	200	3,84	4,07	11,78	99,09	8/3
	Бутерброд с джемом	35	2,31	3,78	18,66	117,87	2/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>435</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>53</b>	<b>386</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	10,70	112/3
	Щи из свежей капусты (летние)	200	4,94	7,48	12,63	137,71	55/1
	Жаркое из сердца	200	9,78	6,39	23,89	192,22	363/5
	-Компот из сушеных фруктов	180	0,41	0,09	7,01	30,42	394/9
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>70</b>	<b>500</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	-Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	420/9
	-Булочка дорожная*	70	6,30	5,25	36,17	217,12	453/9
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>309</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Салат из апельсинов,яблок,бананов с сг	50	0,48	0,19	8,62	38,03	34/1
	Пудинг творожный*	150	25,20	10,55	18,18	268,41	10/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,56	3,12	5,44	52,06	10/2
	Кофейный напиток без молока.	200	0,16	0,03	7,76	31,93	34/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>480</b>	<b>29</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>484</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1945</b>	<b>73</b>	<b>54</b>	<b>237</b>	<b>1723</b>	

Утверждаю:  
Заведующая *Л.С.С.* Крутякова.Т.И.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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>ЗАВТРАК</b>							
	Каша манная молочная	200	7,67	9,51	30,78	239,34	7/1
	Какао с молоком и витаминами*	200	3,19	3,52	15,15	105,04	502/10
	Бутерброд с маслом.	35	2,28	4,50	15,46	111,40	1/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>435</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>61</b>	<b>456</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат " Мозайка"	50	1,64	3,83	5,41	62,43	215/3
	Суп фасолевый	200	5,40	5,96	13,62	129,85	52/4
	Слоёные голубцы с мясом*	200	13,53	15,48	14,40	250,99	31/2
	Компот из яблок с лимоном*	180	0,20	0,16	10,79	45,26	17/3
	Хлеб прибрежный.	25					
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>57</b>	<b>553</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Напиток с витаминами " Витоша"	180			2,92	11,66	507/10
	Печенье Слободское	40	2,76	8,32	26,20	190,72	
	-Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,90	22,20	386/9
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>270</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>34</b>	<b>225</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Морковь в сметане	130	2,41	7,48	11,82	124,21	265/8
	Расстегай с рыбой*	75	9,77	5,52	23,32	181,99	312/1
	-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	227/9
	Чай с шиповником	200	0,16	0,07	11,24	46,23	26/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>485</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>66</b>	<b>509</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1970</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>229</b>	<b>1786</b>	



Утверждаю:  
Заведующая  Крутякова.Т.И.

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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>							
	Каша гречневая на молоке	200	6,44	7,91	21,66	183,64	4/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Бутерброд с сыром	40	4,88	3,53	15,42	112,97	3/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>420</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>46</b>	<b>403</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Икра кабачковая(промышленного произи	50	0,60	3,50	3,70	48,70	93/1
	Борщ	200	4,91	7,48	12,77	138,13	25/3
	Каша перловая рассыпчатая*	130	3,68	3,73	25,56	150,57	3/1
	.Зразы ленивые	70	7,54	8,15	8,86	138,93	9/1
	Соус сметанный (сметана 3/5)*	20	0,26	1,29	1,18	17,24	13/3
	-Компот из кураги	180	0,57	0,03	11,60	48,98	394/9
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>89</b>	<b>672</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Йогурт 2,5%	180	5,40	4,50	19,80	141,30	420/9
	-Булочка домашняя	70	5,61	4,43	39,19	218,96	452/9
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>59</b>	<b>360</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Салат из свеклы.	50	0,86	3,18	3,37	45,47	34/9
	-Капуста тушеная*	130	3,38	2,99	10,64	83,05	143/9
	Рыбное суфле*	80	12,16	5,15	1,40	100,54	110/2
	Чай полусладкий*	200			7,01	28,01	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>12</b>	<b>42</b>	<b>351</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1970</b>	<b>69</b>	<b>64</b>	<b>245</b>	<b>1829</b>	



Утверждаю:  
Заведующая

Крутякова.Т.И.

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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 овсяная "Геркулес" молочная	200	6,96	9,13	23,54	204,22	14/1
	-Какао с молоком	200	4,34	4,40	14,05	113,17	416/9
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,91	7,16	15,46	145,86	3/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>445</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>53</b>	<b>463</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,65	112/3
	Суп гречневый	200	4,85	6,44	13,95	133,21	14/2
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	14,10	15,21	20,11	273,64	302/3
	Компот из шиповника*	180	0,18	0,08	9,45	39,19	29/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>70</b>	<b>581</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	-Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	420/9
	-Бананы свежие	70	0,75	0,25	10,50	47,25	386/9
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	<b>185</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Салат из моркови и яблок с сахаром	50	0,35	0,15	6,40	28,36	17/2
	Лапшевник с творогом*	150	15,26	9,29	31,08	268,83	226/9
	Подлив молочный с крахмалом сладкий	40	1,33	1,46	6,73	45,38	7/1
	Компот из чернослива	180	0,25	0,08	13,32	54,95	15/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>460</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>77</b>	<b>491</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1935</b>	<b>66</b>	<b>60</b>	<b>240</b>	<b>1764</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>19635</b>	<b>704</b>	<b>662</b>	<b>2392</b>	<b>18340</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1964</b>	<b>70</b>	<b>66</b>	<b>239</b>	<b>1834</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>15</b>	<b>33</b>	<b>52</b>		

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

- 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 гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург



- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"
- 8 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Уральский региональный центр питания, 2004г.
- 9 Могильный.М.П., Тутельян В.А., 2015г " СБОРНИК РЕЦЕПТУР на продукцию для питания в дошкольных образовательных организациях."
- 10 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост.А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. Изд-е доп. и испр.- Пермь, 2021- 410 с.
- 11 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, под редакцией В.Т. Лапшиной

Утверждаю:  
Заведующая  Крутякова.Т.И.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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>ЗАВТРАК</b>							
	Каша молочная пшеничная	150	5,93	6,67	21,40	169,29	8/1
	Бутерброд с сыром	32	3,72	2,59	12,85	89,55	3/9
	Кофейный напиток с молоком	150	2,31	2,43	9,16	67,69	10/3
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>332</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>43</b>	<b>327</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат " Мозайка"	30	1,02	2,55	3,27	39,95	215/3
	Свекольник	150	4,30	6,71	10,06	117,61	34/1
	Макаронные изделия с маслом*	110	3,70	2,72	21,24	124,14	6/1
	Котлеты, биточки (говяжьи)*	50	8,70	8,17	2,20	116,95	4/3
	Соус сметанный с томатом и луком*	15	0,24	1,19	1,00	15,80	5/2
	Компот из клюквы*	150	0,10	0,04	7,73	31,66	22/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>545</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>66</b>	<b>549</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	420/9
	Булочка домашняя	50	4,95	4,10	27,39	166,13	3/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>33</b>	<b>251</b>	
<b>УЖИН</b>							
	-Икра морковная	40	0,94	2,19	4,28	40,47	55/9
	Рыба, запеченная в сметане с картофел	150	11,74	4,78	20,77	173,01	114/2
	Чай полусладкий*	180			5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	<b>304</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1577</b>	<b>58</b>	<b>50</b>	<b>197</b>	<b>1474</b>	



Утверждаю:  
Заведующая  Крутякова Т.И.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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>ЗАВТРАК</b>							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	5,34	7,18	16,60	152,28	14/1
	Какао с молоком	150	3,16	3,24	10,51	83,87	7/3
	Бутерброд с маслом и сыром	31	3,36	5,34	10,31	102,77	3/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>331</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>37</b>	<b>339</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Икра свекольная с чесноком	30	0,55	2,45	2,17	32,83	22/2
	Щи со свежей капустой	150	4,63	6,71	10,36	120,13	56/3
	-Картофельное пюре*	110	2,35	3,65	15,51	104,27	339/9
	Птица тушеная в соусе	50	7,64	8,70	2,49	118,68	301/3
	-Компот из кураги	150	0,47	0,03	9,58	40,44	394/9
	Хлеб прибрежный.	20					
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	<b>468</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	-Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	420/9
	-Бананы свежие	50	0,75	0,25	10,50	47,25	386/9
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>124</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Пюре грушевое (яблочное) с термообра	30	0,13	0,10	4,30	18,55	41/7
	Сырники с изюмом*	130	27,29	8,72	23,63	282,10	1/3
	Подлив сметанный сладкий	30	0,44	2,37	3,72	37,88	10/2
	Кисель из плодового или ягодного конце	180	0,11	0,07	6,61	27,52	25/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>53</b>	<b>436</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1561</b>	<b>65</b>	<b>53</b>	<b>167</b>	<b>1410</b>	

Утверждаю:  
Заведующая *Сидя* Крутякова Т.И.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Омлет натуральный паровой*	130	13,79	15,98	3,19	211,67	110/1
	Чай насыщенный с молоком	180	1,04	1,15	8,70	49,32	35/1
	Бутерброд с джемом	30	1,93	3,64	15,44	102,18	2/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>340</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>363</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с	30	0,34	1,95	1,08	23,11	15/9
	Рассольник	150	4,50	7,24	12,22	131,91	50/2
	Бигус с мясом*	150	15,49	15,87	6,90	232,27	9/2
	-Напиток ягодный из черной смородины	150	0,30	0,12	9,18	38,98	390/9
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>49</b>	<b>530</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	420/9
	-Яблоки свежие	50	0,14	0,14	3,53	15,98	386/9
	Зефир	30	0,30		24,30	98,40	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>230</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>34</b>	<b>199</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Салат " Осенний"	30	0,61	1,69	3,65	32,13	71/3
	Рулет рисовый с рыбой	150	13,68	5,79	37,99	258,61	16/1
	Соус красный основной*	15	0,17	0,39	1,00	8,28	2/3
	Чай с лимоном	150	0,08	0,02	6,66	27,12	19/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>375</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>396</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1565</b>	<b>63</b>	<b>60</b>	<b>185</b>	<b>1531</b>	



Утверждаю:  
Заведующая *Алекс* Крутякова Т.И.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная	150	5,01	6,30	17,23	145,44	3/1
	-Какао с молоком	180	3,19	3,24	11,46	87,77	416/9
	Бутерброд с маслом.	30	1,91	4,36	12,89	98,32	1/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>332</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из консервированных огурцов и т	30	0,31	2,33	0,94	25,95	32/1
	Суп "Рябчик"	150	5,00	6,42	8,27	110,66	18/5
	Каша гречневая рассыпчатая*	110	4,49	3,07	20,07	125,77	1/1
	.Котлеты из мяса птицы в панировке	50	4,48	4,01	4,48	71,94	11/1
	Соус сметанный с томатом и луком*	15	0,24	1,19	1,00	15,80	5/2
	Компот из чернослива	150	0,21	0,06	9,17	38,07	15/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>545</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>64</b>	<b>491</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Йогурт 2,5%	150	4,50	3,75	16,50	117,75	420/9
	-Кекс "Столичный"	60	3,12	7,49	24,20	176,50	474/9
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>210</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>41</b>	<b>294</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Свекла порционная.	30	0,52	0,05	2,16	11,20	34/1
	Капуста тушеная с томатом*	110	2,02	2,30	5,94	52,43	10/1
	Суфле из печени*	50	9,62	5,37	3,16	99,22	20/3
	Чай полусладкий*	180			5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>31</b>	<b>253</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1615</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>187</b>	<b>1414</b>	

Утверждаю:  
Заведующая  Крутякова Т.И.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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>ЗАВТРАК</b>							
	Каша ячневая молочная	150	5,66	6,67	20,95	166,41	13/1
	Кисель молочный	150	3,10	3,39	14,19	99,69	9/1
	Бутерброд с сыром	32	3,72	2,59	12,85	89,55	3/9
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>362</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>63</b>	<b>434</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Икра морковная	30	0,70	1,64	3,21	30,34	55/9
	Картофельное пюре красное*	110	2,36	3,33	14,55	97,41	13/5
	Суп с мучными клецками	150	5,62	6,16	15,31	138,98	37/1
	Суфле из цыпленка	50	8,43	9,00	1,33	119,91	25/3
	Соус красный основной*	15	0,17	0,39	1,00	8,28	2/3
	Компот лимонный*	150	0,10	0,03	7,83	31,93	16/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>545</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>63</b>	<b>530</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	-Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	420/9
	Булочка " Татарочка" с курагой	50	5,39	5,71	32,15	201,45	269/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>48</b>	<b>316</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,66	0,87	3,86	25,90	12/9
	-Запеканка из творога*	130	27,07	10,22	17,92	271,85	251/9
	Подлив киселевый	30	0,04	0,02	1,54	6,51	11/1
	Чай с шиповником	150	0,08	0,04	7,13	29,13	26/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>370</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>404</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1577</b>	<b>75</b>	<b>56</b>	<b>230</b>	<b>1727</b>	



Утверждаю:  
Заведующая  Крутякова.Т.И.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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>ЗАВТРАК</b>							
	Каша кукурузная молочная	150	5,35	6,66	21,96	169,06	8/1
	Кофейный напиток без молока.	180	0,16	0,03	6,76	27,94	34/1
	Бутерброд с маслом и сыром	31	3,36	5,34	10,31	102,77	3/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>361</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>39</b>	<b>300</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из сладкого перца	30	0,20	2,41	1,00	26,38	9/4
	Суп " Кудрявый " со сметаной *	150	2,88	4,57	11,89	99,97	80/2
	-Капуста тушеная*	110	2,85	2,47	9,06	69,80	143/9
	Котлеты, биточки (говяжьи)*	50	8,70	8,17	2,20	116,95	4/3
	Компот из брусники*	150	0,14	0,10	8,63	35,96	22/1
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	<b>452</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	420/9
	-Бананы свежие	50	0,75	0,25	10,50	47,25	386/9
	Зефир	30	0,30		24,30	98,40	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>230</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>41</b>	<b>230</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Салат из зеленого горошка	30	0,85	2,06	1,94	29,64	6/4
	Гарнир свекольно-морковный*	110	1,78	3,15	7,77	66,41	19/1
	Рыба под омлетом*	60	12,57	10,08	2,45	150,66	300/3
	Чай сладкий*	180			6,01	24,01	3/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>410</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>33</b>	<b>341</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1631</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>176</b>	<b>1367</b>	

Утверждаю:  
Заведующая

Крутякова.Т.И.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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>ЗАВТРАК</b>							
	Вермишель отварная в молоке	150	4,39	4,48	16,16	122,42	38/11
	Какао на молоке	180	3,48	3,70	10,28	88,36	8/3
	Бутерброд с джемом	30	1,93	3,64	15,44	102,18	2/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	<b>313</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,42	112/3
	Щи из свежей капусты (летние)	150	4,33	6,55	10,18	116,79	55/1
	Жаркое из сердца	150	8,24	4,28	19,90	150,94	363/5
	-Компот из сушеных фруктов	150	0,34	0,07	6,00	26,02	394/9
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>57</b>	<b>403</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	-Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	420/9
	-Булочка дорожная*	50	5,38	4,78	25,89	167,96	453/9
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>32</b>	<b>244</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Салат из апельсинов, яблок, бананов с сг	30	0,23	0,10	4,21	18,57	34/1
	Пудинг творожный*	130	22,76	9,49	13,86	231,87	10/3
	Подлив сметанный сладкий	30	0,39	1,97	3,65	33,79	10/2
	Кофейный напиток без молока.	150	0,13	0,03	5,63	23,29	34/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>370</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	<b>378</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1550</b>	<b>62</b>	<b>44</b>	<b>184</b>	<b>1382</b>	



Утверждаю:  
Заведующая

Крутякова Т.И.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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>ЗАВТРАК</b>							
	Каша манная молочная	150	4,60	6,22	15,77	137,36	7/1
	Чай с молоком	180	2,18	2,40	9,54	68,41	4/3
	Бутерброд с маслом.	30	1,91	4,36	12,89	98,32	1/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>38</b>	<b>304</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат " Мозайка"	30	1,02	2,55	3,27	39,95	215/3
	Суп фасолевый	150	4,80	5,37	10,68	110,12	52/4
	Слоёные голубцы с мясом*	150	10,47	11,04	11,47	187,07	31/2
	Компот из яблок с лимоном*	150	0,15	0,12	9,10	38,16	17/3
	Хлеб прибрежный.	20					
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>45</b>	<b>427</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	-Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	420/9
	Печенье Слободское	40	2,76	8,32	26,20	190,72	
	-Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,90	22,20	386/9
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>47</b>	<b>328</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Морковь в сметане	110	1,97	5,25	9,86	94,37	265/8
	Расстегай с рыбой*	60	7,47	2,96	19,06	132,47	312/1
	-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	227/9
	Чай с шиповником	180	0,10	0,04	8,35	34,15	26/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>420</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>52</b>	<b>394</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1640</b>	<b>51</b>	<b>58</b>	<b>192</b>	<b>1496</b>	

Утверждаю:  
Заведующая  Крутякова.Т.И.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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>ЗАВТРАК</b>							
	Каша гречневая на молоке	150	6,13	7,03	19,46	165,55	4/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Бутерброд с сыром	32	3,72	2,59	12,85	89,55	3/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>362</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>41</b>	<b>362</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Икра кабачковая(промышленного произи	30	0,36	2,10	2,22	29,22	93/1
	Борщ	150	4,38	6,70	9,97	117,53	25/3
	Каша перловая рассыпчатая*	110	2,68	1,50	18,80	99,34	3/1
	.Зразы ленивые	50	3,89	4,19	4,60	71,65	9/1
	Соус сметанный (сметана 3/5)*	15	0,15	0,69	0,77	9,97	13/3
	-Компот из кураги	150	0,36	0,02	7,56	31,90	394/9
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>545</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>64</b>	<b>463</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Йогурт 2,5%	150	4,50	3,75	16,50	117,75	420/9
	-Булочка домашняя	50	4,07	3,39	27,50	156,69	452/9
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>44</b>	<b>274</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Салат из свеклы.	30	0,59	1,65	2,22	26,04	34/9
	-Капуста тушеная*	110	2,85	2,47	9,06	69,80	143/9
	Рыбное суфле*	60	9,38	3,65	0,72	73,11	110/2
	Чай полусладкий*	180			5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>410</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>259</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1617</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>191</b>	<b>1402</b>	



Утверждаю:  
Заведующая  Крутякова.Т.И.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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 овсяная "Геркулес" молочная	150	5,34	7,18	16,60	152,28	14/1
	-Какао с молоком	180	3,77	3,88	12,40	99,61	416/9
	Бутерброд с маслом и сыром	31	3,36	5,34	10,31	102,77	3/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>361</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>39</b>	<b>355</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	112/3
	Суп гречневый	150	4,36	5,44	11,06	110,38	14/2
	Птица тушеная в соусе с овощами	150	10,86	10,97	15,08	202,41	302/3
	Компот из шиповника*	150	0,14	0,06	8,01	33,16	29/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>55</b>	<b>453</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	-Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	420/9
	-Бананы свежие	70	0,75	0,25	10,50	47,25	386/9
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>27</b>	<b>162</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Салат из моркови и яблок с сахаром	30	0,21	0,08	3,52	15,69	17/2
	Лапшевник с творогом*	130	15,01	7,75	29,31	246,94	226/9
	Подлив молочный с крахмалом сладкий	30	1,04	1,14	4,46	32,22	7/1
	Компот из черносслива	180	0,25	0,08	13,32	54,95	15/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>19</b>	<b>9</b>	<b>65</b>	<b>420</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1601</b>	<b>55</b>	<b>47</b>	<b>196</b>	<b>1433</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>15934</b>	<b>584</b>	<b>521</b>	<b>1906</b>	<b>14636</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1593</b>	<b>58</b>	<b>52</b>	<b>191</b>	<b>1464</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>16</b>	<b>32</b>	<b>52</b>		

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

- 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 гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург

- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"
- 8 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Уральский региональный центр питания, 2004г.
- 9 Могильный.М.П., Тутельян В.А.,2015г " СБОРНИК РЕЦЕПТУР на продукцию для питания в дошкольных образовательных организациях."
- 11 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, под редакцией В.Т. Лапшиной