

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		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная	150	5,41	6,59	19,77	159,91	7/1
	Какао с молоком	180	2,91	3,09	10,41	81,14	7/3
	Бутерброд с маслом и сыром	31	3,36	5,34	10,31	102,77	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	361	12	15	40	344	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из консервированных огурцов и т	30	0,31	2,33	0,94	25,95	32/1
	Суп рисовый с чесноком	150	4,15	5,32	12,14	112,80	60/2
	Каша перловая рассыпчатая*	110	3,61	2,33	25,50	137,38	3/1
	Котлеты нежные 84гр	60	5,33	6,50	4,82	99,14	15/0
	Соус красный основной*	15	0,17	0,39	1,00	8,28	2/3
	Компот из чернослива	150	0,21	0,06	11,17	46,05	15/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	17	18	76	533	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	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
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5	5	17	132	
УЖИН			0	0	0	0	
	-Салат из свеклы и моркови	30	0,70	1,92	2,20	28,92	52/3
	Капуста белокочанная с фасолью, туше	110	5,55	3,99	13,53	112,08	23/1
	Рыбное суфле*	60	9,38	3,65	0,72	73,11	110/2
	Чай сладкий*	180	0,00	0,00	6,01	24,01	3/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	18	10	37	308	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1626	52	48	180	1360	

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		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша кукурузная молочная	150	5,35	6,66	21,96	169,06	8/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,31	2,43	9,16	67,69	10/3
	Бутерброд с джемом	30	1,92	3,63	15,48	102,20	2/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	10	13	47	339	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из сладкого перца	30	0,20	2,41	1,00	26,38	9/4
	Суп овощной	150	4,35	6,69	9,64	116,08	35/3
	Картофельное пюре*	110	2,38	3,47	15,56	102,89	9/1
	Мясной сырок с сыром*	50	9,51	9,05	2,07	127,61	5/2
	Соус сметанный с томатом и луком*	15	0,24	1,19	1,00	15,80	5/2
	Компот из кураги и изюма*	150	0,33	0,03	10,20	42,46	2/2
	Хлеб прибрежный.	20	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	19	23	49	483	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт 2,5%	150	4,50	3,75	16,50	117,75	420/9
	-Бананы свежие	50	0,75	0,25	10,50	47,25	386/9
	Печенье "Вечернее"30гр	30	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	5	4	27	165	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из кукурузы и яблок	30	0,51	0,15	5,93	27,06	90/4
	Пудинг творожный*	130	25,49	10,14	14,25	250,20	10/3
	Подлив сметанный сладкий	30	0,44	2,37	3,72	37,88	10/2
	Кисель из плодового или ягодного конфе	180	0,11	0,07	6,61	27,52	25/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	29	13	45	413	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1635	63	53	178	1443	

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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	150	5,66	6,67	20,95	166,41	13/1
	Чай насыщенный с молоком	180	0,87	0,96	7,42	41,77	35/1
	Бутерброд с маслом.	30	1,91	4,36	12,89	98,32	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	8	12	41	307	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Апельсины свежие	50	0,45	0,10	4,05	18,90	118/3
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	0	0	4	19	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Винегрет	30	0,59	2,46	2,65	35,10	30/1
	Суп " Кудрявый " со сметаной *	150	2,88	4,57	11,89	99,97	80/2
	Мясо с рисом и овощами*	150	10,38	11,64	11,93	193,80	17/2
	Компот яблочный*	150	0,11	0,11	8,73	36,38	1/2
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	17	20	55	469	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	420/9
	Булочка венская.	50	4,18	3,81	24,84	150,31	15/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	8	41	265	
УЖИН			0	0	0	0	
	Икра кабачковая(промышленного произи	30	0,36	2,10	2,22	29,22	93/1
	Картофель отварной*	110	2,29	3,01	18,02	108,19	136/1
	Рыба, тушеная в томатном соусе*	60	9,30	2,37	2,92	70,02	144/1
	Чай с шиповником	180	0,08	0,04	7,13	29,13	26/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	14	8	45	307	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1540	48	47	187	1366	

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		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшенная	150	5,93	7,03	21,15	171,53	3/1
	Молоко кипяченое	180	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
	Бутерброд с сыром	32	3,72	2,59	12,85	89,55	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	362	14	14	41	350	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	112/3
	Суп картофельный с мясными фрикадел	150	5,02	6,37	8,39	110,76	39/1
	Макаронные изделия с маслом*	110	3,70	2,72	21,24	124,14	6/1
	язык тушеный в томате	60	8,67	8,89	2,92	126,44	231/2
	Компот из апельсинов, сухофруктов или	150	0,35	0,09	10,90	45,68	14/2
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	21	19	64	514	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	420/9
	-Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,90	22,20	386/9
	Печенье "Сметанник" 50гр	50	3,60	12,35	28,55	239,75	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8	16	40	338	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с изюмом	30	0,55	2,38	6,73	50,53	29/1
	Запеканка из риса с творогом*	130	16,96	8,25	21,17	226,73	6/3
	Подлив киселевый	30	0,04	0,02	1,54	6,51	11/1
	Кисель из отвара шиповника*	180	0,19	0,07	14,08	57,75	28/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	20	11	58	412	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1652	64	61	213	1657	

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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша гречневая на молоке	150	6,13	7,03	19,46	165,55	4/1
	Какао с молоком	180	2,91	3,09	10,41	81,14	7/3
	Бутерброд с маслом и сыром	31	3,36	5,34	10,31	102,77	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	361	12	15	40	349	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Груши свежие	50	0,20	0,15	5,15	22,75	9/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	0	0	5	23	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Икра морковная	30	0,70	1,64	3,21	30,34	55/9
	Борщ	150	4,38	6,70	9,97	117,53	25/3
	Жаркое по-домашнему*	150	10,32	10,27	19,25	210,56	6/3
	Компот из сухих фруктов*	150	0,21	0,04	5,00	21,20	20/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	19	20	57	483	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кисель из плодового или ягодного конце	150	0,11	0,07	6,61	27,52	25/3
	Киви свежее*	50	0,40	0,20	4,05	19,60	368/8
	Зефир	30	0,30	0,00	24,30	98,40	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	1	0	35	146	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из красной фасоли	30	2,43	1,83	5,53	48,19	47/1
	Рагу из овощей*	110	2,38	4,01	13,43	99,24	14/1
	Котлеты из трески 94гр.	60	8,44	3,04	7,77	92,19	14/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	5,01	20,02	51/0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	16	9	47	330	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1571	48	45	184	1331	

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		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	5,34	7,18	16,60	152,28	14/1
	Чай с молоком	180	2,18	2,40	9,54	68,41	4/3
	Бутерброд с джемом	30	1,92	3,63	15,48	102,20	2/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	9	13	42	323	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с соленым огурцом	30	0,39	2,34	1,57	28,87	26/1
	Суп фасолевый со сметаной	150	4,98	6,77	10,93	124,46	52/4
	Картофельно-гороховое пюре*	110	6,28	2,97	18,15	124,39	21/1
	Соус красный основной*	15	0,17	0,39	1,00	8,28	2/3
	Котлеты из говядины 84гр.	60	5,33	6,50	4,82	99,14	13/1
	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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	20	20	65	522	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	420/9
	-Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,90	22,20	386/9
	Печенье "Вечернее"30гр	30	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	5	5	11	107	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из томатов в с/с	30	0,34	2,33	1,14	26,84	31/1
	Макаронник с печенью	160	15,71	7,99	28,90	250,28	115/3
	Соус сметанный с томатом и луком*	15	0,24	1,19	1,00	15,80	5/2
	Кофейный напиток без молока.	180	0,13	0,03	5,63	23,29	34/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	415	19	12	51	387	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1660	54	50	179	1381	

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		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	150	5,66	6,67	20,95	166,41	13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,31	2,43	9,16	67,69	10/3
	Бутерброд с маслом.	30	1,91	4,36	12,89	98,32	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	10	13	43	332	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Виноград свежий	50	0,30	0,30	7,70	34,70	368/8
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	0	0	8	35	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,42	112/3
	Щи со свежей капустой	150	4,63	6,71	10,36	120,13	56/3
	Тефтели с рисом в соусе*	150	11,80	9,72	26,62	240,97	1/3
	Компот яблочный*	150	0,11	0,11	8,73	36,38	1/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб прибрежный.	20	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	18	17	57	456	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт 2,5%	150	4,50	3,75	16,50	117,75	420/9
	Булочка домашняя	50	4,95	4,10	27,39	166,13	3/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	8	44	284	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из апельсинов,яблок,бананов с сс	30	0,23	0,10	4,21	18,57	34/1
	Запеканка творожная с морковью*	130	18,22	6,91	15,17	195,68	13/3
	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	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	21	10	44	350	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1530	59	49	196	1457	

Утверждаю:
Заведующая



Круглякова 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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша молочная пшеничная	150	5,93	6,67	21,40	169,29	8/1
	Кисель молочный	180	3,10	3,39	14,19	99,69	9/1
	Бутерброд с сыром	32	3,72	2,59	12,85	89,55	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	362	13	13	48	359	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Винегрет	30	0,59	2,46	2,65	35,10	30/1
	Суп с мучными клецками	150	5,62	6,16	15,31	138,98	37/1
	Мясо отварное с рисом и овощами*	150	18,65	18,60	19,25	318,89	17/3
	Компот из апельсинов или мандарин	150	0,32	0,07	9,83	41,17	396/9
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	28	28	67	637	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	420/9
	Крендель в сахаре	50	4,18	3,81	26,84	158,29	5/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	8	43	273	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из свежей моркови	40	0,75	2,45	3,65	39,55	35/1
	Омлет натуральный паровой*	130	13,79	15,98	3,19	211,67	110/1
	Чай без сахара*	180	0,00	0,00	0,02	0,06	36/8
	Конфеты	20	0,39	0,40	2,72	16,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	17	19	24	338	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1582	67	68	193	1650	

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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша кукурузная молочная	150	5,35	6,66	21,96	169,06	8/1
	Чай насыщенный с молоком	180	0,87	0,96	7,42	41,77	35/1
	Бутерброд с маслом и сыром	31	3,36	5,34	10,31	102,77	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	361	10	13	40	314	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Мандарин свежий	50	0,40	0,10	3,75	17,50	8/0
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	0	0	4	18	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат из белокочанной капусты с моркк	30	0,55	1,63	1,55	22,98	1/3
	Свекольник	150	4,30	6,71	10,06	117,61	34/1
	Картофельное пюре*	110	2,38	3,47	15,56	102,89	9/1
	Бефстроганов из мяса*	50	6,16	7,03	1,75	94,93	19/3
	Компот из свежих фруктов*	150	2,31	0,26	10,44	53,35	33/1
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	19	20	59	495	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-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
	Пряник фестивальный 25гр	25	1,48	1,18	18,75	91,48	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	7	5	36	215	
УЖИН			0	0	0	0	
	Пюре грушевое (яблочное) с термообра	30	0,13	0,10	4,30	18,55	41/7
	Пудинг творожный*	130	25,49	10,14	14,25	250,20	10/3
	Подлив киселевый	30	0,04	0,02	1,54	6,51	11/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	5,01	20,02	51/0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	28	11	40	366	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1566	63	49	178	1407	

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		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная	150	5,41	6,59	19,77	159,91	7/1
	Какао с молоком	180	2,91	3,09	10,41	81,14	7/3
	Бутерброд с джемом	30	1,92	3,63	15,48	102,20	2/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	10	13	46	343	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	112/3
	Суп картофельный с вермишелью	150	4,81	5,88	11,26	116,99	38/1
	Каша гречневая рассыпчатая*	110	5,37	3,30	24,06	147,36	1/1
	Суфле мясное (мясо-филе)*	60	10,64	11,31	1,27	149,46	24/3
	Соус красный основной*	15	0,17	0,39	1,00	8,28	2/3
	Компот из чернослива	150	0,21	0,06	11,17	46,05	15/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	24	22	69	575	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кисель из плодового или ягодного конце	150	0,11	0,07	6,61	27,52	25/3
	-Груши свежие	50	0,20	0,15	5,15	22,75	9/9
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,02	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	1	1	27	120	
УЖИН			0	0	0	0	
	Икра кабачковая(промышленного произи	40	0,48	2,80	2,96	38,96	93/1
	Рыба, тушеная с картофелем	150	11,94	3,50	16,01	143,18	141/1
	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	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	15	7	42	287	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1635	51	43	194	1368	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15997	567	513	1883	14411	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1600	57	51	188	1441	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	32	52	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

0

1 "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и напитков из пищевой базы ДОУ" г. Пермь, 2004 г.

- 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"
- 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."

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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная	200	6,56	8,09	25,30	200,30	7/1
	Какао с молоком и витаминами*	200	2,90	3,20	13,68	95,13	502/10
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,91	7,16	15,46	145,86	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	14	18	54	441	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из консервированных огурцов и т	50	0,51	3,35	1,47	37,96	32/1
	Суп рисовый с чесноком	200	4,65	5,91	15,54	133,93	60/2
	Каша перловая рассыпчатая*	130	4,61	3,84	32,25	182,04	3/1
	Котлеты нежные 84гр	70	5,33	8,50	4,82	117,12	15/0
	Соус красный основной*	20	0,29	0,79	1,54	14,38	2/3
	Компот из чернослива	180	0,25	0,08	13,32	54,95	15/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	19	24	94	669	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	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
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	6	6	18	149	
УЖИН			0	0	0	0	
	-Салат из свеклы и моркови	50	1,12	3,15	3,61	47,19	52/3
	Капуста белокочанная с фасолью, туше	130	7,10	5,52	17,24	147,10	23/1
	Рыбное суфле*	80	12,16	5,15	1,40	100,54	110/2
	Чай сладкий*	200	0,00	0,00	7,01	28,01	3/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	23	14	49	417	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1975	64	63	225	1719	



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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК		0	0	0	0	
Каша кукурузная молочная	200	6,33	8,15	26,80	205,94	8/1
Кофейный напиток с молоком	200	3,06	3,23	12,46	91,13	10/3
Бутерброд с джемом	35	2,29	3,77	18,70	117,90	2/9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	12	15	58	415
10 ЧАСОВ			0	0	0	
-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43
ОБЕД			0	0	0	
Салат из сладкого перца	50	0,33	3,12	2,01	37,32	9/4
Суп овощной	200	4,88	7,47	12,37	136,35	35/3
Картофельное пюре*	130	3,11	5,09	19,30	135,46	9/1
Мясной сырок с сыром*	70	13,98	13,08	3,24	186,64	5/2
Соус сметанный с томатом и луком*	20	0,38	1,79	1,51	23,58	5/2
Компот из кураги и изюма*	180	0,42	0,05	12,36	51,45	2/2
Хлеб прибрежный.	25	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25	31	63	635
ПОЛДНИК			0	0	0	
Йогурт 2,5%	180	5,40	4,50	19,80	141,30	420/9
-Бананы свежие	50	0,75	0,25	10,50	47,25	386/9
Печенье "Вечернее"30гр	30	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	6	5	30	189
УЖИН			0	0	0	
Салат из кукурузы и яблок	50	0,76	0,22	8,88	40,60	90/4
Пудинг творожный*	150	28,35	11,30	18,63	289,56	10/3
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	
ИТОГО ЗА УЖИН		480	33	15	60	512
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1975	76	67	222	1794

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		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	200	6,70	8,18	25,57	202,71	13/1
	Чай насыщенный с молоком	200	1,16	1,28	8,89	51,69	35/1
	Бутерброд с маслом.	35	2,28	4,50	15,46	111,40	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	10	14	50	366	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Апельсины свежие	50	0,45	0,10	4,05	18,90	118/3
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	0	0	4	19	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Винегрет	50	0,94	3,51	4,36	52,71	30/1
	Суп " Кудрявый " со сметаной *	180	3,28	4,85	14,25	113,77	80/2
	Мясо с рисом и овощами*	200	13,70	15,63	18,17	268,09	17/2
	Компот яблочный*	180	0,17	0,17	11,20	47,03	1/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	22	26	73	611	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	420/9
	Булочка венская.	70	6,23	5,61	38,86	230,73	15/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	58	368	
УЖИН			0	0	0	0	
	Икра кабачковая(промышленного произи	50	0,60	3,50	3,70	48,70	93/1
	Картофель отварной*	130	2,75	3,83	21,33	130,82	136/1
	Рыба, тушеная в томатном соусе*	70	12,08	4,35	4,92	107,09	144/1
	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	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	19	12	59	418	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1885	62	62	244	1781	

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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная	200	7,03	8,62	25,81	208,95	3/1
	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	17	18	50	428	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,65	112/3
	Суп картофельный с мясными фрикадел	200	6,03	7,50	10,80	134,89	39/1
	Макаронные изделия с маслом*	130	5,10	3,83	29,09	171,26	6/1
	язык тушеный в томате	70	10,00	10,29	3,41	146,31	231/2
	Компот из апельсинов, сухофруктов или	180	0,38	0,09	12,63	52,88	14/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	26	23	82	640	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	420/9
	-Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,90	22,20	386/9
	Печенье "Сметанник"50гр	50	3,60	12,35	28,55	239,75	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	9	17	41	354	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с изюмом	50	0,91	3,43	10,98	78,40	29/1
	Запеканка из риса с творогом*	150	19,35	9,30	25,57	263,29	6/3
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	2,68	11,13	11/1
	Напиток с витаминами " Витоша"	180	0,00	0,00	0,00	0,00	507/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	23	13	59	447	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1940	76	71	242	1912	

Утверждаю:
Заведующая



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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша гречневая на молоке	200	7,27	8,62	23,74	201,65	4/1
	Какао с молоком	200	3,55	3,75	12,31	97,16	7/3
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,91	7,16	15,46	145,86	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	16	20	52	445	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Груши свежие	50	0,20	0,15	5,15	22,75	9/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	0	0	5	23	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Икра морковная	50	1,22	2,68	5,78	51,98	55/9
	Борщ	200	4,91	7,48	12,77	138,13	25/3
	Жаркое по-домашнему*	200	13,32	14,60	23,21	277,61	6/3
	Компот из сухих фруктов*	180	0,25	0,05	6,00	25,47	20/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	24	26	73	622	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кисель из плодового или ягодного конце	180	0,11	0,08	7,68	31,83	25/3
	Киви свежее*	50	0,40	0,20	4,05	19,60	368/8
	Зефир	30	0,30	0,00	24,30	98,40	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	1	0	36	150	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из красной фасоли	50	4,14	2,99	9,48	81,34	47/1
	Рагу из овощей*	130	3,06	4,94	15,49	118,56	14/1
	Котлеты из трески 94гр.	70	8,44	5,04	7,77	110,17	14/1
	Чай полусладкий	200	0,00	0,00	7,01	28,01	51/0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	19	13	59	432	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1925	59	60	225	1671	

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		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,96	9,13	23,54	204,22	14/1
	Чай с молоком	200	2,90	3,20	11,71	87,21	4/3
	Бутерброд с джемом	35	2,29	3,77	18,70	117,90	2/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	12	16	54	409	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,70	3,07	2,72	41,34	26/1
	Суп фасолевый со сметаной	200	5,61	7,56	13,91	146,23	52/4
	Картофельно-гороховое пюре*	130	8,01	5,29	23,01	171,68	21/1
	Соус красный основной*	20	0,29	0,79	1,54	14,38	2/3
	Котлеты из говядины 84гр.	70	5,33	8,50	4,82	117,12	13/1
	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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24	27	81	659	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	420/9
	-Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,90	22,20	386/9
	Печенье "Вечернее" 30гр	30	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	5	6	12	124	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из томатов в с/с	50	0,56	3,05	1,83	36,91	31/1
	Макаронник с печенью	210	20,47	10,98	37,99	332,56	115/3
	Соус сметанный с томатом и луком*	20	0,38	1,79	1,51	23,58	5/2
	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	
	ИТОГО ЗА УЖИН	520	25	16	69	519	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2015	67	65	225	1754	

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		
			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	200	6,70	8,18	25,57	202,71	13/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,06	3,23	12,46	91,13	10/3
	Бутерброд с маслом.	35	2,28	4,50	15,46	111,40	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	12	16	53	405	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Виноград свежий	50	0,30	0,30	7,70	34,70	368/8
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	0	0	8	35	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	10,70	112/3
	Щи со свежей капустой	200	5,23	7,64	12,79	140,87	56/3
	Тефтели с рисом в соусе*	200	14,69	12,23	37,18	317,53	1/3
	Компот яблочный*	180	0,17	0,17	11,20	47,03	1/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный.	25	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	23	21	76	581	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт 2,5%	180	5,40	4,50	19,80	141,30	420/9
	Булочка домашняя	70	6,23	5,22	35,83	215,07	3/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	10	56	356	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из апельсинов, яблок, бананов с сг.	50	0,48	0,19	8,62	38,03	34/1
	Запеканка творожная с морковью*	150	21,36	8,16	17,90	230,43	13/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,61	3,52	5,51	56,16	10/2
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	0,11	0,08	7,68	31,83	25/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	26	12	59	450	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1895	72	59	252	1827	

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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша молочная пшеничная	200	7,03	8,18	26,12	206,23	8/1
	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	16	16	59	446	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Винегрет	50	0,94	3,51	4,36	52,71	30/1
	Суп с мучными клецками	200	5,83	6,59	17,62	153,25	37/1
	Мясо отварное с рисом и овощами*	200	20,55	20,58	21,45	353,20	17/3
	Компот из апельсинов или мандарин	180	0,45	0,10	13,03	54,83	396/9
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	32	32	82	743	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	420/9
	Крендель в сахаре	70	6,06	5,60	41,04	238,78	5/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	60	376	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из свежей моркови	50	0,92	3,17	4,55	50,23	35/1
	Омлет натуральный паровой*	150	15,78	18,60	4,05	246,58	110/1
	Чай без сахара*	200	0,00	0,00	0,02	0,07	36/8
	Конфеты	20	0,39	0,40	2,72	16,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	20	22	31	407	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1930	79	81	242	2016	

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		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша кукурузная молочная	200	6,33	8,15	26,80	205,94	8/1
	Чай насыщенный с молоком	200	1,16	1,28	8,89	51,69	35/1
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,91	7,16	15,46	145,86	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	12	17	51	403	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Мандарин свежий	50	0,40	0,10	3,75	17,50	8/0
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	0	0	4	18	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат из белокочанной капусты с моркк	50	0,89	2,66	2,61	37,75	1/3
	Свекольник	200	4,78	7,48	12,76	137,57	34/1
	Картофельное пюре*	130	3,11	5,09	19,30	135,46	9/1
	Бефстроганов из мяса*	70	8,49	10,57	2,89	140,69	19/3
	Компот из свежих фруктов*	180	3,30	0,37	13,28	69,63	33/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	24	28	76	650	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	420/9
	-Бананы свежие	50	0,75	0,25	10,50	47,25	386/9
	Пряник фестивальны 25гр	25	1,48	1,18	18,75	91,48	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	7	6	37	230	
УЖИН			0	0	0	0	
	Пюре грушевое (яблочное) с термообра	50	0,21	0,16	6,86	29,65	41/7
	Пудинг творожный*	150	28,35	11,30	18,63	289,56	10/3
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	2,68	11,13	11/1
	Чай полусладкий	200	0,00	0,00	7,01	28,01	51/0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	32	12	55	452	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1910	76	62	222	1754	

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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная	200	6,56	8,09	25,30	200,30	7/1
	Какао с молоком	200	3,55	3,75	12,31	97,16	7/3
	Бутерброд с джемом	35	2,29	3,77	18,70	117,90	2/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	12	16	56	415	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,65	112/3
	Суп картофельный с вермишелью	200	5,48	6,63	14,30	138,85	38/1
	Каша гречневая рассыпчатая*	130	6,70	5,03	29,83	191,40	1/1
	Суфле мясное (мясо-филе)*	80	14,84	16,98	2,30	221,36	24/3
	Соус красный основной*	20	0,29	0,79	1,54	14,38	2/3
	Компот из черносливы	180	0,25	0,08	13,32	54,95	15/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	32	31	87	756	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Напиток с витаминами "Витоша"	180	0,00	0,00	0,00	0,00	507/10
	-Груши свежие	50	0,20	0,15	5,15	22,75	9/9
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,02	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	1	1	21	93	
УЖИН			0	0	0	0	
	Икра кабачковая (промышленного произв)	50	0,60	3,50	3,70	48,70	93/1
	Рыба, тушеная с картофелем	200	14,44	5,59	24,00	204,10	141/1
	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	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	18	9	56	384	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1985	64	57	231	1691	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	19435	694	646	2331	17913	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1944	69	65	233	1791	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	33	52	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

0

1 "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ПДОУ" г. Пермь 2001 г.

- 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"
- 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., Тутьян 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.