

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 кукурузная молочная	150	5,34	5,93	21,96	162,48	8/1
	Какао с молоком	180	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	361	12	15	43	349	
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 тушеной капусты	30	0,44	2,13	1,52	26,91	44/2
	Свекольник	150	4,05	5,77	8,36	101,34	34/1
	Картофельное пюре*	110	2,07	3,02	13,73	90,22	9/1
	Суфле мясное*	50	12,05	12,65	1,05	166,04	23/3
	Соус сметанный с томатом и луком*	15	0,19	0,79	0,93	11,71	5/2
	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	545	22	26	57	546	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	420/9
	Булочка венская.	50	4,18	3,81	24,84	150,31	15/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	8	31	227	
УЖИН			0	0	0	0	
	-Салат из яблок и моркови	40	0,26	1,07	2,37	20,15	41/9
	Запеканка с фруктами и творогом*	130	19,92	7,93	18,31	224,23	2/5
	Подлив киселевый	30	0,04	0,02	1,54	6,51	11/1
	Кофейный напиток без молока.	180	0,13	0,03	5,63	23,29	34/1
	Хлеб прибрежный.	30	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	20	9	28	274	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1616	63	57	169	1439	

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

Прем 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 манная молочная	150	6,00	6,94	22,36	175,81	7/1
	Чай насыщенный с молоком	180	1,16	1,28	7,89	47,69	35/1
	Бутерброд с джемом	30	1,93	3,64	15,44	102,18	2/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	9	12	46	326	
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 " Мозайка"	30	1,15	5,60	3,93	70,63	215/3
	Суп гречневый	150	4,37	6,89	11,07	123,53	14/2
	Капуста тушеная с томатом*	110	2,03	7,12	5,96	95,88	10/1
	Мясной сырок с сыром*	50	15,38	15,37	2,11	208,16	5/2
	Компот из апельсинов или мандарин	150	0,32	0,07	10,82	45,17	396/9
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	26	36	54	647	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кисель из плодового или ягодного конце	180	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	260	1	0	35	146	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из свеклы.	40	0,59	2,15	2,22	30,53	34/9
	Рыба, тушеная с картофелем	150	12,15	6,99	17,65	182,00	141/1
	Компот яблочный*	180	0,11	0,11	10,72	44,37	1/2
	Хлеб прибрежный.	30	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	13	9	31	257	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1650	50	58	175	1418	

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 овсяная "Геркулес" молочная	150	6,07	8,28	20,31	180,00	14/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,91	9,86	76,57	10/3
	Бутерброд с маслом.	30	1,91	4,36	12,89	98,32	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	11	16	43	355	
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 красной фасоли	30	2,43	2,33	5,53	52,68	47/1
	Борщ	150	4,38	7,42	9,98	124,10	25/3
	Макаронные изделия с маслом*	110	3,71	3,81	21,25	134,01	6/1
	.Зразы ленивые	50	3,89	4,69	4,60	76,15	9/1
	Соус красный основной*	15	0,17	0,39	1,00	8,28	2/3
	Компот из сухих фруктов*	150	0,21	0,04	5,00	21,20	20/3
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	17	20	62	494	
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
	Пряник фестивальнй 25гр	25	1,48	1,18	18,75	91,48	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	6	6	30	198	
УЖИН			0	0	0	0	
	-Салат картофельный	30	0,86	2,25	6,34	48,99	62/3
	Драчена*	130	8,02	14,23	8,43	193,79	228/3
	-Апельсины свежие	50	0,45	0,10	4,05	18,90	118/3
	Чай сладкий*	180	0,00	0,00	6,01	24,01	3/3
	Хлеб прибрежный.	30	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	9	17	25	286	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1640	44	58	170	1376	

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 "Дружба"	150	5,19	6,48	21,43	164,74	2/1
	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	12	12	48	354	
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	
	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
	Жаркое по-домашнему*	150	10,32	10,27	19,25	210,56	6/3
	Компот лимонный*	150	0,10	0,03	7,83	31,93	16/3
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510	18	20	55	473	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт 2,5%	150	4,50	3,75	16,50	117,75	420/9
	-Булочка "Нежная"**	50	4,47	4,57	25,84	162,23	579/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	8	42	280	
УЖИН			0	0	0	0	
	Пюре грушевое (яблочное) с термообра	30	0,13	0,10	4,30	18,55	41/7
	-Запеканка из творога*	130	22,40	8,36	17,18	233,45	251/9
	-Соус молочный	30	0,64	1,70	2,17	26,48	368/9
	Компот из чернослива	180	0,21	0,06	11,17	46,05	15/3
	Хлеб прибрежный.	30	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	23	10	35	325	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1572	63	51	190	1475	

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 молочная пшеничная	150	6,45	7,02	23,23	181,80	8/1
	Чай с молоком	180	2,47	2,72	10,01	74,33	4/3
	Бутерброд с маслом и сыром	31	3,36	5,34	10,31	102,77	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	361	12	15	44	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	
	Салат " Осенний"	30	0,73	2,21	4,60	41,14	71/3
	Суп картофельный	150	4,99	6,85	10,85	124,97	18/5
	Пюре из гороха с маслом*	110	13,29	4,00	27,34	198,47	7/1
	Бефстроганов из мяса*	50	6,19	8,63	1,80	109,61	19/3
	Компот из свежих яблок и груш*	150	0,14	0,12	8,60	36,14	24/3
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	28	23	68	588	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-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
	Зефир	30	0,30	0,00	24,30	98,40	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	5	4	51	260	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из тушеной моркови с луком	40	0,50	2,44	2,41	33,54	43/4
	Рыба под овощами	150	10,55	3,28	11,86	119,08	144/1
	Кофейный напиток без молока.	180	0,13	0,03	5,63	23,29	34/1
	Хлеб прибрежный.	30	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	11	6	20	176	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1631	57	48	193	1426	

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 1			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша гречневая на молоке	150	6,13	7,03	19,46	165,55	4/1
	Бутерброд с джемом	30	1,93	3,64	15,44	102,18	2/9
	Какао с молоком	180	3,16	3,24	10,51	83,87	7/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	11	14	45	352	
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 тушеной капусты	30	0,44	2,13	1,52	26,91	44/2
	Суп фасолевый со сметаной	150	4,93	5,87	10,86	115,87	52/4
	Картофельное пюре*	110	2,18	3,14	13,92	92,58	9/1
	Язык отварной*	60	11,34	8,57	2,00	130,51	290/5
	Компот из чернослива	150	0,21	0,06	11,17	46,05	15/3
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	21	21	55	489	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	420/9
	Крендель в сахаре	50	4,18	3,81	26,84	158,29	5/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	8	33	235	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из апельсинов, яблок, бананов с с	30	0,23	0,10	4,21	18,57	34/1
	Зразы творожные с изюмом*	130	23,06	7,89	25,35	264,54	12/3
	Сладкий подлив с джемом	30	0,07	0,02	5,93	24,13	9/1
	Кисель из плодового или ягодного конце	180	0,11	0,07	6,61	27,52	25/3
	Хлеб прибрежный.	30	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	23	8	42	335	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1590	65	50	185	1454	

Утверждаю:
Заведующая



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	6,35	7,77	25,05	195,44	13/1
	Молоко кипяченое	180	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
	Бутерброд с маслом.	30	1,91	4,36	12,89	98,32	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	13	17	45	383	
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 красной фасоли	30	4,32	2,51	9,78	78,90	47/1
	Суп " Кудрявый " со сметаной *	150	3,72	5,30	14,24	119,39	80/2
	Слоёные голубцы с мясом*	150	12,42	14,52	12,24	229,28	31/2
	Компот из апельсинов или мандарин	150	0,32	0,07	10,82	45,17	396/9
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	24	24	67	576	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Компот яблочный*	150	0,11	0,11	8,73	36,38	1/2
	Киви свежее*	70	0,40	0,20	4,05	19,60	368/8
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	1	1	36	161	
УЖИН			0	0	0	0	
	-Икра морковная	30	0,83	2,15	3,90	38,20	55/9
	Жаркое из сердца	150	10,07	6,67	21,87	187,62	363/5
	Чай полусладкий*	180	0,00	0,00	5,01	20,02	6/3
	Хлеб прибрежный.	30	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	390	11	9	31	246	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1620	49	51	189	1409	

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 3			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная	150	6,68	8,21	25,29	201,68	3/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,91	10,86	80,56	10/3
	Бутерброд с сыром	32	3,72	2,59	12,85	89,55	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	362	13	14	49	372	
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	
	Икра свекольная	30	0,70	3,17	2,80	42,45	149/2
	Суп картофельный с мясными фрикадел	150	7,08	8,73	10,03	146,85	39/1
	Каша гречневая рассыпчатая*	110	6,64	4,00	29,77	181,50	1/1
	Соус красный основной*	15	0,18	0,76	1,01	11,57	2/3
	Котлеты из мяса птицы в панировке	50	4,48	4,01	4,48	71,94	11/1
	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	545	22	22	77	594	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Чай полусладкий*	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/3
	-Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,90	22,20	386/9
	Пряник фестивальнй 25гр	25	1,48	1,18	18,75	91,48	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	2	1	29	134	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат "Мозайка"	30	1,12	3,64	3,28	50,19	215/3
	Капуста тушеная с томатом*	110	2,02	3,03	5,95	59,04	10/1
	Суфле из печени*	50	11,41	6,46	3,70	118,38	20/3
	Хлеб прибрежный.	30	0,00	0,00	0,00	0,00	
	-Чай с сахаром и с лимоном*	180	0,05	0,01	6,40	25,87	412/9
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	15	13	19	253	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1632	52	50	184	1396	

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	
	Макароны с сыром*	150	5,84	5,85	16,78	142,95	8/1
	Кофейный напиток без молока.	180	0,13	0,03	5,63	23,29	34/1
	Бутерброд с маслом.	30	1,91	4,36	12,89	98,32	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	8	10	35	265	
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	
	Свекла порционная.	30	0,52	0,05	2,16	11,20	34/1
	Суп картофельный	150	4,06	6,05	10,85	114,05	18/5
	Пюре из гороха с маслом*	110	10,99	3,84	22,53	168,59	7/1
	.Зразы ленивые	50	3,89	4,19	4,60	71,65	9/1
	Соус красный основной*	15	0,18	0,76	1,01	11,57	2/3
	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	545	23	16	66	502	
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 тушеной капусты	30	0,44	2,13	1,52	26,91	44/2
	Картофель отварной*	110	2,29	3,44	18,02	112,14	136/1
	Рыба, тушеная в томатном соусе*	60	9,30	3,09	2,93	76,59	144/1
	-Чай с сахаром*	180	0,00	0,00	6,01	24,01	411/9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	14	9	43	310	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1615	55	43	199	1403	

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 кукурузная молочная	150	5,52	7,04	23,39	178,91	8/1
	Чай насыщенный с молоком	180	0,87	0,96	7,42	41,77	35/1
	Бутерброд с сыром	32	3,72	2,59	12,85	89,55	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	362	10	11	44	310	
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 " Осенний"	30	0,61	2,19	3,65	36,62	71/3
	Суп " Кудрявый " со сметаной *	150	2,99	4,60	12,55	103,38	80/2
	Бигус с мясом*	150	10,09	10,63	6,41	161,57	9/2
	Компот лимонный*	150	0,10	0,03	7,83	31,93	16/3
	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	15	18	40	385	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	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	225	6	5	45	253	
УЖИН			0	0	0	0	
	-Икра морковная	30	0,70	1,64	3,21	30,34	55/9
	Каша гречневая рассыпчатая*	110	5,38	3,67	24,06	150,65	1/1
	язык тушеный в томате	60	8,67	9,33	2,93	130,45	231/2
	Компот из чернослива и изюма*	180	0,21	0,05	10,69	44,09	32/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	17	15	56	426	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1617	49	49	195	1418	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	16183	547	515	1849	14214	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1618	55	52	185	1421	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		15	33	52	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.

- 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."

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 кукурузная молочная	200	6,33	7,43	26,79	199,36	8/1
	Какао с молоком и витаминами*	200	2,61	2,88	11,22	81,22	502/10
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,91	7,16	15,46	145,86	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	14	17	53	426	
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 тушеной капусты	50	0,92	3,15	3,08	44,35	44/2
	Свекольник	200	4,53	7,04	11,06	125,80	34/1
	Картофельное пюре*	130	2,73	4,13	17,38	117,65	9/1
	Суфле мясное*	70	18,31	19,55	2,00	257,17	23/3
	Соус сметанный с томатом и луком*	20	0,33	1,39	1,44	19,48	5/2
	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	31	37	73	749	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	420/9
	Булочка венская.	70	6,23	5,61	38,86	230,73	15/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	46	322	
УЖИН			0	0	0	0	
	-Салат из яблок и моркови	50	0,44	2,12	4,02	36,85	41/9
	Запеканка с фруктами и творогом*	150	21,93	8,98	21,21	253,33	2/5
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	2,68	11,13	11/1
	Кофейный напиток без молока.	200	0,16	0,03	7,76	31,93	34/1
	Хлеб прибрежный.	40	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	23	11	36	333	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1975	79	76	219	1874	

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 2			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная	200	7,48	9,20	30,02	232,76	7/1
	Чай насыщенный с молоком	200	1,45	1,60	9,36	57,61	35/1
	Бутерброд с джемом	35	2,31	3,78	18,66	117,87	2/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	11	15	58	408	
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 " Мозайка"	50	1,84	6,93	6,22	94,51	215/3
	Суп гречневый	200	4,86	8,18	13,97	149,00	14/2
	Капуста тушеная с томатом*	130	2,59	8,96	7,50	121,01	10/1
	Мясной сырок с сыром*	70	19,83	20,23	3,26	274,40	5/2
	Компот из апельсинов или мандарин	180	0,45	0,10	14,03	58,82	396/9
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	33	46	70	827	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кисель из плодового или ягодного конце	150	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	230	1	0	36	150	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из свеклы.	50	1,02	3,20	4,05	48,98	34/9
	Рыба, тушеная с картофелем	200	14,65	9,08	25,65	242,92	141/1
	Компот яблочный*	180	0,21	0,21	14,17	59,46	1/2
	Хлеб прибрежный.	40	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	16	12	44	351	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1915	62	73	218	1780	

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 овсяная "Геркулес" молочная	200	7,59	10,17	26,64	228,41	14/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	3,87	13,40	102,97	10/3
	Бутерброд с маслом.	35	2,28	4,50	15,46	111,40	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	14	19	56	443	
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 красной фасоли	50	4,14	3,49	9,48	85,83	47/1
	Борщ	200	4,92	9,50	12,78	156,33	25/3
	Макаронные изделия с маслом*	130	5,10	4,19	29,09	174,55	6/1
	.Зразы ленивые	70	7,54	8,65	8,86	143,43	9/1
	Соус красный основной*	20	0,29	0,79	1,54	14,38	2/3
	Компот из сухих фруктов*	180	0,25	0,05	6,00	25,47	20/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	25	28	88	703	
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
	Пряник фестивальныи 25гр	25	1,48	1,18	18,75	91,48	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	7	7	31	215	
УЖИН			0	0	0	0	
	-Салат картофельный	50	1,26	2,83	9,44	68,15	62/3
	Драчена*	150	9,50	17,61	9,74	235,29	228/3
	-Апельсины свежие	50	0,45	0,10	4,05	18,90	118/3
	Чай сладкий*	180	0,00	0,00	7,01	28,01	3/3
	Хлеб прибрежный.	30	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	11	21	30	350	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1940	57	74	214	1755	

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 4							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	200	6,20	8,02	26,24	201,99	2/1
	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	15	16	59	442	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	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
	Жаркое по-домашнему*	200	13,32	14,60	23,21	277,61	6/3
	Компот лимонный*	180	0,14	0,04	9,19	37,71	16/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	23	27	69	608	
ПОЛДНИК							
	Йогурт 2,5%	180	5,40	4,50	19,80	141,30	420/9
	-Булочка "Нежная"*	70	6,23	6,57	36,21	228,90	579/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	11	56	370	
УЖИН							
	Пюре грушевое (яблочное) с термообра	50	0,21	0,16	6,86	29,65	41/7
	-Запеканка из творога*	150	26,88	11,34	20,22	290,56	251/9
	-Соус молочный	40	0,87	2,34	2,96	36,33	368/9
	Компот из чернослива	180	0,25	0,08	13,32	54,95	15/3
	Хлеб прибрежный.	40	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	28	14	43	411	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1920	78	68	238	1875	

Утверждаю:
Заведующая

Круглякова 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 5			0	0	0	0		
ЗАВТРАК			0	0	0	0		
	Каша молочная пшеничная	200	7,67	8,54	28,63	222,03	8/1	
	Чай с молоком	200	3,19	3,52	12,18	93,13	4/3	
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,91	7,16	15,46	145,86	3/9	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			445	16	19	56	461	
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 " Осенний"	50	1,09	3,27	6,84	60,89	71/3	
	Суп картофельный	200	5,09	7,67	12,44	139,28	18/5	
	Пюре из гороха с маслом*	130	16,00	5,10	32,91	241,42	7/1	
	Бефстроганов из мяса*	70	8,50	11,56	2,90	149,73	19/3	
	Компот из свежих яблок и груш*	180	0,18	0,16	12,51	52,18	24/3	
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28		
ИТОГО ЗА ОБЕД			670	34	29	88	747	
ПОЛДНИК			0	0	0	0		
	-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	
	Зефир	30	0,30	0,00	24,30	98,40		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			280	6	5	54	283	
УЖИН			0	0	0	0		
	Салат из тушеной моркови с луком	50	0,83	4,37	4,20	59,37	43/4	
	Рыба под овощами	200	13,18	5,31	17,13	169,03	144/1	
	Кофейный напиток без молока.	200	0,16	0,03	7,76	31,93	34/1	
	Хлеб прибрежный.	40	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО ЗА УЖИН			490	14	10	29	260	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ			1985	70	63	237	1795	

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 гречневая на молоке	200	7,27	8,62	23,74	201,65	4/1
	Бутерброд с джемом	35	2,31	3,78	18,66	117,87	2/9
	Какао с молоком	200	3,92	3,97	12,47	101,25	7/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	14	16	55	421	
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 тушеной капусты	50	0,92	3,15	3,08	44,35	44/2
	Суп фасолевый со сметаной	200	5,56	7,16	13,84	142,14	52/4
	Картофельное пюре*	130	2,90	4,32	17,66	121,20	9/1
	Язык отварной*	70	13,21	10,00	2,41	152,54	290/5
	Компот из чернослива	180	0,25	0,08	13,32	54,95	15/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	26	26	70	618	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	420/9
	Крендель в сахаре	70	6,06	5,60	41,04	238,78	5/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	49	330	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из апельсинов, яблок, бананов с с	50	0,48	0,19	8,62	38,03	34/1
	Зразы творожные с изюмом*	150	26,77	10,01	28,90	312,59	12/3
	Сладкий подлив с джемом	40	0,08	0,02	8,02	32,59	9/1
	Кисель из плодового или ягодного конце	200	0,11	0,08	7,68	31,83	25/3
	Хлеб прибрежный.	40	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	27	10	53	415	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1935	79	63	237	1828	

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 2							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	200	8,18	10,66	32,92	260,39	13/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Бутерброд с маслом.	35	2,28	4,50	15,46	111,40	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	16	21	57	478	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из красной фасоли	50	5,42	3,61	12,38	103,63	47/1
	Суп " Кудрявый " со сметаной *	180	5,16	8,03	16,68	159,59	80/2
	Слоёные голубцы с мясом*	200	17,40	22,08	15,25	329,29	31/2
	Компот из апельсинов или мандарин	180	0,45	0,10	14,03	58,82	396/9
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	32	35	83	780	
ПОЛДНИК							
	Напиток с витаминами " Витоша"	180	0,00	0,00	0,00	0,00	507/10
	Киви свежее*	70	0,40	0,20	4,05	19,60	368/8
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	1	1	27	125	
УЖИН							
	-Икра морковная	50	1,35	3,19	6,47	59,84	55/9
	Жаркое из сердца	200	12,41	10,68	25,97	249,66	363/5
	Чай полусладкий*	200	0,00	0,00	7,01	28,01	6/3
	Хлеб прибрежный.	40	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	14	14	39	338	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1945	63	71	217	1764	

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 3			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная	200	7,91	9,83	30,62	242,53	3/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,50	3,71	14,16	104,01	10/3
	Бутерброд с сыром	40	4,88	3,53	15,42	112,97	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	16	17	60	460	
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	
	Икра свекольная	50	1,07	4,21	4,44	59,79	149/2
	Суп картофельный с мясными фрикаделг	200	8,20	11,25	12,45	183,86	39/1
	Каша гречневая рассыпчатая*	130	7,97	5,87	35,55	226,86	1/1
	Соус красный основной*	20	0,29	1,15	1,54	17,67	2/3
	.Котлеты из мяса птицы в панировке	70	8,69	7,82	8,61	139,59	11/1
	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	700	30	32	99	804	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Чай полусладкий*	180	0,00	0,00	7,01	28,01	6/3
	-Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,90	22,20	386/9
	Пряник фестивальнй 25гр	25	1,48	1,18	18,75	91,48	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	2	1	31	142	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат " Мозайка"	50	1,74	4,92	5,41	72,68	215/3
	Капуста тушенная с томатом*	130	2,58	4,87	7,49	84,16	10/1
	Суфле из печени*	70	15,54	9,57	5,38	169,80	20/3
	Хлеб прибрежный.	40	0,00	0,00	0,00	0,00	
	-Чай с сахаром и с лимоном*	200	0,09	0,02	7,76	31,56	412/9
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	20	19	26	358	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1985	69	70	226	1807	

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	
	Макароны с сыром*	180	7,98	8,16	21,30	190,50	8/1
	Кофейный напиток без молока.	200	0,16	0,03	7,76	31,93	34/1
	Бутерброд с маслом.	35	2,28	4,50	15,46	111,40	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	10	13	45	334	
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	
	Свекла порционная.	50	0,84	0,09	3,52	18,21	34/1
	Суп картофельный	200	4,35	7,40	12,44	133,84	18/5
	Пюре из гороха с маслом*	130	13,01	4,89	26,65	202,58	7/1
	.Зразы ленивые	70	7,54	8,15	8,86	138,93	9/1
	Соус красный основной*	20	0,29	1,15	1,54	17,67	2/3
	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	700	30	23	84	666	
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 тушеной капусты	50	0,92	3,15	3,08	44,35	44/2
	Картофель отварной*	130	2,76	4,34	21,34	135,43	136/1
	Рыба, тушеная в томатном соусе*	70	12,09	5,80	4,93	120,25	144/1
	-Чай с сахаром*	200	0,00	0,00	7,01	28,01	411/9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	19	14	56	422	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1955	71	59	250	1821	

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 5			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша кукурузная молочная	200	6,88	9,24	29,41	228,28	8/1
	Чай насыщенный с молоком	200	1,45	1,60	9,36	57,61	35/1
	Бутерброд с сыром	40	4,88	3,53	15,42	112,97	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	13	14	54	399	
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 " Осенний"	50	0,98	2,95	6,05	54,46	71/3
	Суп " Кудрявый " со сметаной *	180	3,43	5,88	14,96	126,48	80/2
	Бигус с мясом*	200	13,48	16,52	9,25	239,58	9/2
	Компот лимонный*	180	0,14	0,04	9,19	37,71	16/3
	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	660	20	26	52	523	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	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	49	276	
УЖИН			0	0	0	0	
	-Икра морковная	50	1,22	3,18	5,78	56,47	55/9
	Каша гречневая рассыпчатая*	130	6,71	5,54	29,84	196,01	1/1
	язык тушеный в томате	70	10,00	11,18	3,41	154,33	231/2
	Компот из чернослива и изюма*	180	0,26	0,07	12,71	52,44	32/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	21	20	71	553	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1925	62	67	236	1794	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	19480	691	684	2294	18093	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1948	69	68	229	1809	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		15	34	51	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.

- 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.