

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая манная с сахаром(250) *	250	6	5	21	153	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Сыр российский (порц)(12) *	12	3	4		44	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
	Кофейный напиток(200) *	200	4	4	12	101	
Итого за Завтрак		495	15	20	45	417	
Второй завтрак							
	Сок(250) *	250	1		25	115	
Итого за Второй завтрак		250	1		25	115	
Обед							
	Суп гороховый вегетарианский со сметаной(250/11) *	250/11	9	4	28	188	
	Жаркое по-домашнему (200) *	200	21	21	25	379	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
Итого за Обед		711	34	28	89	732	
Полдник							
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	10	74	
	Рыба под омлетом(100) *	100	21	10	6	197	
	Салат из свежей капусты(60) *	60	1	3	3	45	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
Итого за Полдник		380	26	16	27	354	
Итого за день		1 836	76	64	186	1618	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой(250) * (ноябрь-апрель)	250	7	8	22	193	
	Масло сливочное(8) * (ноябрь-апрель)	8		7		60	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) * (ноябрь-апрель)	20	2		10	47	
	какао с молоком(200) * (ноябрь-апрель)	200	4	3	11	87	
Итого за Завтрак		478	13	18	43	387	
Второй завтрак							
	Яблоки(122) * (ноябрь-апрель)	122			12	57	
Итого за Второй завтрак		122			12	57	
Обед							
	Борщ вегетарианский со сметаной +(250/11) * (ноябрь-апрель)	250/11	2	6	11	105	
	Суфле из печени(90) * (ноябрь-апрель)	90	27	10	14	260	
	Свекла тушеная(150) * (ноябрь-апрель)	150	2	8	14	135	
	Кисель из яблок(200) * (ноябрь-апрель)	200			14	57	
	Хлеб ржаной(30) * (ноябрь-апрель)	30	2		12	57	
	Хлеб пшеничный(30) * (ноябрь-апрель)	30	2		15	71	
Итого за Обед		761	35	24	80	685	
Полдник							
	Макароны "Аппетитные"(150) * (ноябрь-апрель)	150	8	10	38	269	
	Пудинг из творога с повидлом(150/10) * (ноябрь-апрель)	150/10	26	18	16	334	
	Чай с сахаром(200) * (ноябрь-апрель)	200	4	3	18	118	
	Хлеб ржаной(20) * (ноябрь-апрель)	20	1		8	38	
	Хлеб пшеничный(20) * (ноябрь-апрель)	20	2		10	47	
Итого за Полдник		550	41	31	90	806	
Итого за день		1 911	89	73	225	1935	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет(150) *	100	15	16	2	211	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Горошек зеленый(78) *	78	2		3	21	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	10	74	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
Итого за Завтрак		416	22	26	30	437	
Второй завтрак							
	Кефир(200) *	200	6	5	8	124	
Итого за Второй завтрак		200	6	5	8	124	
Обед							
	Суп полевой со сметаной(200/9) *	250/11	3	5	20	138	
	Колбаски мясные, биточки, шницель (жареные)(80) *	80	21	20	12	314	
	Каша рассыпчатая ячневая с овощами(205) *	205		4	2	47	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
Итого за Обед		796	28	32	70	664	
Полдник							
	Суп молочный геркулесовый(250) *	250	5	6	17	141	
	Сдоба обыкновенная(90) * (ноябрь-апрель)	90	9	7	47	289	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) * (ноябрь-апрель)	25	2		12	59	
	Чай с сахаром(200) * (ноябрь-апрель)	200	4	3	18	118	
	Яблоки(122) * (ноябрь-апрель)	122			12	57	
Итого за Полдник		687	20	16	106	664	
Итого за день		2 099	76	79	214	1889	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный геркулесовый(250) *	250	5	6	17	141	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) *	20	2		10	47	
	Кофейный напиток(200) *	200	4	4	12	101	
Итого за Завтрак		478	11	17	39	349	
Второй завтрак							
	Сок(250) *	250	1		25	115	
Итого за Второй завтрак		250	1		25	115	
Обед							
	Рассольник вегетарианский со сметаной(250/11) *	250/11	1	5	7	78	
	Плов из риса и мяса(230) *	230	20	23	34	417	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
	Компот из кураги(150) *	150			14	58	
Итого за Обед		686	24	28	75	650	
Полдник							
	Суфле рыбное(80) *	80	13	7	42	137	
	Салат из свежей капусты(60) *	60	1	3	3	45	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Яблоки(95) *	88			8	38	
	Печенье(50) *	64	7	9	57	340	
Итого за Полдник		512	27	22	138	725	
Итого за день		1 926	63	67	277	1839	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет(150) *	150	23	23	4	316	
	Икра кабачковая(120) *	120	2	7	6	95	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) *	20	2		10	47	
	Кофейный напиток(200) *	200	4	4	12	101	
Итого за Завтрак		498	31	41	32	619	
Второй завтрак							
	Яблоки(100) *	100			10	47	
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Суп вермишелевый вегетарианский со сметаной(250\10) *	250	3	12	19	191	
	Птица тушеная(120) *	120	1	2	4	33	
	Каша гречневая(120) *	120	3	5	18	127	
	Соленый помидор(40) *	40			1	7	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
Итого за Обед		775	11	22	75	511	
Полдник							
	Запеканка творожно-манная(150) *	150	25	15	10	282	
	Суп молочный с ячневой крупой(250) *	250	5	6	10	119	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
Итого за Полдник		640	35	24	46	557	
Итого за день		2 013	77	87	163	1734	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога с повидлом(150/10) *	160	26	18	16	334	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	10	74	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
Итого за Завтрак		393	31	28	38	527	
Второй завтрак							
	Сок(250) *	250	1		25	115	
Итого за Второй завтрак		250	1		25	115	
Обед							
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной(250/6) *	250/6	2	3	16	103	
	Голубцы ленивые(200) *	200	19	21	17	339	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
Итого за Обед		721	25	27	66	595	
Полдник							
	Оладьи с повидлом(130) *	130	11	10	53	343	
	Каша жидкая пшенная с маслом(250) *	250	6	5	30	192	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
	Кефир(150) *	150	4	4	6	90	
Итого за Полдник		555	23	19	101	684	
Итого за день		1 919	80	74	230	1921	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая манная с сахаром(250) *	250	6	5	21	153	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) *	20	2		10	47	
	Кофейный напиток(200) *	200	4	4	12	101	
Итого за Завтрак		478	12	16	43	361	
Второй завтрак							
	Сок(220) *	220	1		22	100	
Итого за Второй завтрак		220	1		22	100	
Обед							
	Суп "Паутинка" вегетерианский со сметаной(250/10) *	250/10	3	6	12	117	
	Колбаски мясные, биточки, шницель (жареные)(80) *	80	21	20	12	314	
	Каша рассыпчатая ячневая с овощами(205) *	205		4	2	47	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(27) *	27	2		13	64	
Итого за Обед		772	27	33	52	598	
Полдник							
	Рыба жареная(60) *	60	10	6	5	108	
	Винегрет(140) *	140	3	5	21	147	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
Итого за Полдник		565	20	14	74	517	
Итого за день		2 035	60	63	191	1576	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет(150) *	150	23	23	4	316	
	Горошек зеленый(78) *	78	2		3	21	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) *	20	2		10	47	
Итого за Завтрак		456	31	33	35	562	
Второй завтрак							
	Яблоки(100) *	100			10	47	
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Борщ вегетарианский со сметаной +(250/10) *	250/10	2	6	12	113	
	Котлеты рубленые из курицы(90) *	90	32	43	15	572	
	Пюре картофельное(150) *	150	5	4	27	163	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
	Итого за Обед	770	43	56	90	1013	
Полдник							
	Булочка домашняя(50) *	50	16	18	32	347	
	Макароны отварные с сыром(200) *	200	14	17	46	386	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	10	74	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
Итого за Полдник		470	34	38	96	845	
Итого за день		1 796	108	127	231	2467	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с манной крупой(200) *	200	4	6	14	125	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
	Кофейный напиток(200) *	200	4	4	12	101	
Итого за Завтрак		438	10	17	41	357	
Второй завтрак							
	Сок(250) *	250	1		25	115	
Итого за Второй завтрак		250	1		25	115	
Обед							
	Суп гороховый вегетарианский со сметаной(250/11) *	250/11	9	4	28	188	
	Тефтели из мяса и риса(80) *	80	19	16	12	268	
	Пюре картофельное(150) *	150	5	4	27	163	
	Салат из квашенной капусты и лука(70) *	70	1	3	2	39	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
Итого за Обед		811	38	30	105	823	
Полдник							
	Рыба тушеная с овощами(80) *	80	14	3	2	87	
	Салат из свеклы(50) *	50	1	1	8	46	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
	Яблоки(181) *	181	1	1	15	71	
Итого за Полдник		541	22	8	58	393	
Итого за день		2 040	71	55	229	1688	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка яблочно-творожная(150) *	150	19	12	22	271	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
Итого за Завтрак		388	25	22	55	520	
Второй завтрак							
	Яблоки(100) *	100			10	47	
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной(250/6) *	250/6	9	9	20	199	
	Бефстроганов из печени со сметаной (110) *	110	19	8	7	181	
	Каша рассыпчатая пшенная с овощами(205) *	205	9	7	49	291	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	58	
Итого за Обед		836	41	27	109	823	
Полдник							
	Булочка домашняя(50) *	50	16	18	32	347	
	Суп молочный с макаронными изделиями(250) *	250	8	8	41	261	
	Кефир(200) *	200	6	5	8	124	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
Итого за Полдник		520	32	31	91	779	
Итого за день		1 844	98	80	265	2169	

Итого за период	19 419	798	769	2211	18836	
Среднее значение за период		79,8	76,9	221,1	1883,6	

Составил _____ Нечаева Валенти
МАДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 94"

Утвердил _____
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад(зима)		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая манная с сахаром(250) *	250	6	5	21	153	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Сыр российский (порц)(12) *	12	3	4		44	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
	Кофейный напиток(200) *	200	4	4	12	101	
Итого за Завтрак		495	15	20	45	417	
Второй завтрак							
	Сок(250) *	250	1		25	115	
Итого за Второй завтрак		250	1		25	115	
Обед							
	Суп гороховый вегетарианский со сметаной(250/11) *	250/11	9	4	28	188	
	Жаркое по-домашнему (200) *	200	21	21	25	379	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
Итого за Обед		711	34	28	89	732	
Полдник							
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	10	74	
	Рыба под омлетом(100) *	100	21	10	6	197	
	Салат из свежей капусты(60) *	60	1	3	3	45	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
Итого за Полдник		380	26	16	27	354	
Итого за день		1 836	76	64	186	1618	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за Завтрак							
Второй завтрак							
Итого за Второй завтрак							
Обед							
Итого за Обед							
Полдник							
Итого за Полдник							
Итого за день							

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет(150) *	100	15	16	2	211	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Горошек зеленый(78) *	78	2		3	21	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	10	74	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
Итого за Завтрак		416	22	26	30	437	
Второй завтрак							
	Кефир(200) *	200	6	5	8	124	
Итого за Второй завтрак		200	6	5	8	124	
Обед							
	Суп полевой со сметаной(200/9) *	250/11	3	5	20	138	
	Колбаски мясные, биточки, шницель (жареные)(80) *	80	21	20	12	314	
	Каша рассыпчатая ячневая с овощами(205) *	205		4	2	47	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
Итого за Обед		796	28	32	70	664	
Полдник							
	Суп молочный геркулесовый(250) *	250	5	6	17	141	
Итого за Полдник		250	5	6	17	141	
Итого за день		1 662	61	69	125	1366	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный геркулесовый(250) *	250	5	6	17	141	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) *	20	2		10	47	
	Кофейный напиток(200) *	200	4	4	12	101	
Итого за Завтрак		478	11	17	39	349	
Второй завтрак							
	Сок(250) *	250	1		25	115	
Итого за Второй завтрак		250	1		25	115	
Обед							
	Рассольник вегетарианский со сметаной(250/11) *	250/11	1	5	7	78	
	Плов из риса и мяса(230) *	230	20	23	34	417	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
	Компот из кураги(150) *	150			14	58	
Итого за Обед		686	24	28	75	650	
Полдник							
	Суфле рыбное(80) *	80	13	7	42	137	
	Салат из свежей капусты(60) *	60	1	3	3	45	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Яблоки(95) *	88			8	38	
	Печенье(50) *	64	7	9	57	340	
Итого за Полдник		512	27	22	138	725	
Итого за день		1 926	63	67	277	1839	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет(150) *	150	23	23	4	316	
	Икра кабачковая(120) *	120	2	7	6	95	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) *	20	2		10	47	
	Кофейный напиток(200) *	200	4	4	12	101	
Итого за Завтрак		498	31	41	32	619	
Второй завтрак							
	Яблоки(100) *	100			10	47	
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Суп вермишелевый вегетарианский со сметаной(250\10) *	250	3	12	19	191	
	Птица тушеная(120) *	120	1	2	4	33	
	Каша гречневая(120) *	120	3	5	18	127	
	Соленый помидор(40) *	40			1	7	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
Итого за Обед		775	11	22	75	511	
Полдник							
	Запеканка творожно-манная(150) *	150	25	15	10	282	
	Суп молочный с ячневой крупой(250) *	250	5	6	10	119	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
Итого за Полдник		640	35	24	46	557	
Итого за день		2 013	77	87	163	1734	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога с повидлом(150/10) *	160	26	18	16	334	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	10	74	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
Итого за Завтрак		393	31	28	38	527	
Второй завтрак							
	Сок(250) *	250	1		25	115	
Итого за Второй завтрак		250	1		25	115	
Обед							
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной(250/6) *	250/6	2	3	16	103	
	Голубцы ленивые(200) *	200	19	21	17	339	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
Итого за Обед		721	25	27	66	595	
Полдник							
	Оладьи с повидлом(130) *	130	11	10	53	343	
	Каша жидкая пшенная с маслом(250) *	250	6	5	30	192	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
	Кефир(150) *	150	4	4	6	90	
Итого за Полдник		555	23	19	101	684	
Итого за день		1 919	80	74	230	1921	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая манная с сахаром(250) *	250	6	5	21	153	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) *	20	2		10	47	
	Кофейный напиток(200) *	200	4	4	12	101	
Итого за Завтрак		478	12	16	43	361	
Второй завтрак							
	Сок(220) *	220	1		22	100	
Итого за Второй завтрак		220	1		22	100	
Обед							
	Суп "Паутинка" вегетерианский со сметаной(250/10) *	250/10	3	6	12	117	
	Колбаски мясные, биточки, шницель (жареные)(80) *	80	21	20	12	314	
	Каша рассыпчатая ячневая с овощами(205) *	205		4	2	47	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(27) *	27	2		13	64	
Итого за Обед		772	27	33	52	598	
Полдник							
	Рыба жареная(60) *	60	10	6	5	108	
	Винегрет(140) *	140	3	5	21	147	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
Итого за Полдник		565	20	14	74	517	
Итого за день		2 035	60	63	191	1576	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет(150) *	150	23	23	4	316	
	Горошек зеленый(78) *	78	2		3	21	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) *	20	2		10	47	
Итого за Завтрак		456	31	33	35	562	
Второй завтрак							
	Яблоки(100) *	100			10	47	
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Борщ вегетарианский со сметаной +(250/10) *	250/10	2	6	12	113	
	Котлеты рубленые из курицы(90) *	90	32	43	15	572	
	Пюре картофельное(150) *	150	5	4	27	163	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
	Итого за Обед	770	43	56	90	1013	
Полдник							
	Булочка домашняя(50) *	50	16	18	32	347	
	Макароны отварные с сыром(200) *	200	14	17	46	386	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	10	74	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
Итого за Полдник		470	34	38	96	845	
Итого за день		1 796	108	127	231	2467	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с манной крупой(200) *	200	4	6	14	125	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
	Кофейный напиток(200) *	200	4	4	12	101	
Итого за Завтрак		438	10	17	41	357	
Второй завтрак							
	Сок(250) *	250	1		25	115	
Итого за Второй завтрак		250	1		25	115	
Обед							
	Суп гороховый вегетарианский со сметаной(250/11) *	250/11	9	4	28	188	
	Тефтели из мяса и риса(80) *	80	19	16	12	268	
	Пюре картофельное(150) *	150	5	4	27	163	
	Салат из квашенной капусты и лука(70) *	70	1	3	2	39	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
Итого за Обед		811	38	30	105	823	
Полдник							
	Рыба тушеная с овощами(80) *	80	14	3	2	87	
	Салат из свеклы(50) *	50	1	1	8	46	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
	Яблоки(181) *	181	1	1	15	71	
Итого за Полдник		541	22	8	58	393	
Итого за день		2 040	71	55	229	1688	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка яблочно-творожная(150) *	150	19	12	22	271	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
Итого за Завтрак		388	25	22	55	520	
Второй завтрак							
	Яблоки(100) *	100			10	47	
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной(250/6) *	250/6	9	9	20	199	
	Бефстроганов из печени со сметаной (110) *	110	19	8	7	181	
	Каша рассыпчатая пшенная с овощами(205) *	205	9	7	49	291	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	58	
Итого за Обед		836	41	27	109	823	
Полдник							
	Булочка домашняя(50) *	50	16	18	32	347	
	Суп молочный с макаронными изделиями(250) *	250	8	8	41	261	
	Кефир(200) *	200	6	5	8	124	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
Итого за Полдник		520	32	31	91	779	
Итого за день		1 844	98	80	265	2169	

Итого за период	17 071	694	686	1897	16378	
Среднее значение за период		69,4	68,6	189,7	1637,8	

Составил _____ Нечаева Валенти
 МАДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 94"

Утвердил _____
 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая манная с сахаром(250) *	250	6	5	21	153	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Сыр российский (порц)(12) *	12	3	4		44	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
	Кофейный напиток(200) *	200	4	4	12	101	
Итого за Завтрак		495	15	20	45	417	
Второй завтрак							
	Сок(250) *	250	1		25	115	
Итого за Второй завтрак		250	1		25	115	
Обед							
	Суп гороховый вегетарианский со сметаной(250/11) *	250/11	9	4	28	188	
	Жаркое по-домашнему (200) *	200	21	21	25	379	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
Итого за Обед		711	34	28	89	732	
Полдник							
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	10	74	
	Рыба под омлетом(100) *	100	21	10	6	197	
	Салат из свежей капусты(60) *	60	1	3	3	45	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
Итого за Полдник		380	26	16	27	354	
Итого за день		1 836	76	64	186	1618	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой(250) * (ноябрь-апрель)	250	7	8	22	193	
	Масло сливочное(8) * (ноябрь-апрель)	8		7		60	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) * (ноябрь-апрель)	20	2		10	47	
	какао с молоком(200) * (ноябрь-апрель)	200	4	3	11	87	
Итого за Завтрак		478	13	18	43	387	
Второй завтрак							
	Яблоки(122) * (ноябрь-апрель)	122			12	57	
Итого за Второй завтрак		122			12	57	
Обед							
	Борщ вегетарианский со сметаной +(250/11) * (ноябрь-апрель)	250/11	2	6	11	105	
	Суфле из печени(90) * (ноябрь-апрель)	90	27	10	14	260	
	Свекла тушеная(150) * (ноябрь-апрель)	150	2	8	14	135	
	Кисель из яблок(200) * (ноябрь-апрель)	200			14	57	
	Хлеб ржаной(30) * (ноябрь-апрель)	30	2		12	57	
	Хлеб пшеничный(30) * (ноябрь-апрель)	30	2		15	71	
Итого за Обед		761	35	24	80	685	
Полдник							
	Макароны "Аппетитные"(150) * (ноябрь-апрель)	150	8	10	38	269	
	Пудинг из творога с повидлом(150/10) * (ноябрь-апрель)	150/10	26	18	16	334	
	Чай с сахаром(200) * (ноябрь-апрель)	200	4	3	18	118	
	Хлеб ржаной(20) * (ноябрь-апрель)	20	1		8	38	
	Хлеб пшеничный(20) * (ноябрь-апрель)	20	2		10	47	
Итого за Полдник		550	41	31	90	806	
Итого за день		1 911	89	73	225	1935	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет(150) *	100	15	16	2	211	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Горошек зеленый(78) *	78	2		3	21	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	10	74	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
Итого за Завтрак		416	22	26	30	437	
Второй завтрак							
	Кефир(200) *	200	6	5	8	124	
Итого за Второй завтрак		200	6	5	8	124	
Обед							
	Суп полевой со сметаной(200/9) *	250/11	3	5	20	138	
	Колбаски мясные, биточки, шницель (жареные)(80) *	80	21	20	12	314	
	Каша рассыпчатая ячневая с овощами(205) *	205		4	2	47	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
Итого за Обед		796	28	32	70	664	
Полдник							
	Суп молочный геркулесовый(250) *	250	5	6	17	141	
	Сдоба обыкновенная(90) * (ноябрь-апрель)	90	9	7	47	289	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) * (ноябрь-апрель)	25	2		12	59	
	Чай с сахаром(200) * (ноябрь-апрель)	200	4	3	18	118	
	Яблоки(122) * (ноябрь-апрель)	122			12	57	
Итого за Полдник		687	20	16	106	664	
Итого за день		2 099	76	79	214	1889	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный геркулесовый(250) *	250	5	6	17	141	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) *	20	2		10	47	
	Кофейный напиток(200) *	200	4	4	12	101	
Итого за Завтрак		478	11	17	39	349	
Второй завтрак							
	Сок(250) *	250	1		25	115	
Итого за Второй завтрак		250	1		25	115	
Обед							
	Рассольник вегетарианский со сметаной(250/11) *	250/11	1	5	7	78	
	Плов из риса и мяса(230) *	230	20	23	34	417	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
	Компот из кураги(150) *	150			14	58	
Итого за Обед		686	24	28	75	650	
Полдник							
	Суфле рыбное(80) *	80	13	7	42	137	
	Салат из свежей капусты(60) *	60	1	3	3	45	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Яблоки(95) *	88			8	38	
	Печенье(50) *	64	7	9	57	340	
Итого за Полдник		512	27	22	138	725	
Итого за день		1 926	63	67	277	1839	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет(150) *	150	23	23	4	316	
	Икра кабачковая(120) *	120	2	7	6	95	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) *	20	2		10	47	
	Кофейный напиток(200) *	200	4	4	12	101	
Итого за Завтрак		498	31	41	32	619	
Второй завтрак							
	Яблоки(100) *	100			10	47	
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Суп вермишелевый вегетарианский со сметаной(250\10) *	250	3	12	19	191	
	Птица тушеная(120) *	120	1	2	4	33	
	Каша гречневая(120) *	120	3	5	18	127	
	Соленый помидор(40) *	40			1	7	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
Итого за Обед		775	11	22	75	511	
Полдник							
	Запеканка творожно-манная(150) *	150	25	15	10	282	
	Суп молочный с ячневой крупой(250) *	250	5	6	10	119	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
Итого за Полдник		640	35	24	46	557	
Итого за день		2 013	77	87	163	1734	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога с повидлом(150/10) *	160	26	18	16	334	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	10	74	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
Итого за Завтрак		393	31	28	38	527	
Второй завтрак							
	Сок(250) *	250	1		25	115	
Итого за Второй завтрак		250	1		25	115	
Обед							
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной(250/6) *	250/6	2	3	16	103	
	Голубцы ленивые(200) *	200	19	21	17	339	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
Итого за Обед		721	25	27	66	595	
Полдник							
	Оладьи с повидлом(130) *	130	11	10	53	343	
	Каша жидкая пшенная с маслом(250) *	250	6	5	30	192	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
	Кефир(150) *	150	4	4	6	90	
Итого за Полдник		555	23	19	101	684	
Итого за день		1 919	80	74	230	1921	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая манная с сахаром(250) *	250	6	5	21	153	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) *	20	2		10	47	
	Кофейный напиток(200) *	200	4	4	12	101	
Итого за Завтрак		478	12	16	43	361	
Второй завтрак							
	Сок(220) *	220	1		22	100	
Итого за Второй завтрак		220	1		22	100	
Обед							
	Суп "Паутинка" вегетерианский со сметаной(250/10) *	250/10	3	6	12	117	
	Колбаски мясные, биточки, шницель (жареные)(80) *	80	21	20	12	314	
	Каша рассыпчатая ячневая с овощами(205) *	205		4	2	47	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(27) *	27	2		13	64	
Итого за Обед		772	27	33	52	598	
Полдник							
	Рыба жареная(60) *	60	10	6	5	108	
	Винегрет(140) *	140	3	5	21	147	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(25) *	25	2		12	59	
Итого за Полдник		565	20	14	74	517	
Итого за день		2 035	60	63	191	1576	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет(150) *	150	23	23	4	316	
	Горошек зеленый(78) *	78	2		3	21	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(20) *	20	2		10	47	
Итого за Завтрак		456	31	33	35	562	
Второй завтрак							
	Яблоки(100) *	100			10	47	
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Борщ вегетарианский со сметаной +(250/10) *	250/10	2	6	12	113	
	Котлеты рубленые из курицы(90) *	90	32	43	15	572	
	Пюре картофельное(150) *	150	5	4	27	163	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
	Итого за Обед	770	43	56	90	1013	
Полдник							
	Булочка домашняя(50) *	50	16	18	32	347	
	Макароны отварные с сыром(200) *	200	14	17	46	386	
	Чай с молоком(200) *	200	3	3	10	74	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
Итого за Полдник		470	34	38	96	845	
Итого за день		1 796	108	127	231	2467	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с манной крупой(200) *	200	4	6	14	125	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Хлеб пшеничный(1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
	Кофейный напиток(200) *	200	4	4	12	101	
Итого за Завтрак		438	10	17	41	357	
Второй завтрак							
	Сок(250) *	250	1		25	115	
Итого за Второй завтрак		250	1		25	115	
Обед							
	Суп гороховый вегетарианский со сметаной(250/11) *	250/11	9	4	28	188	
	Тефтели из мяса и риса(80) *	80	19	16	12	268	
	Пюре картофельное(150) *	150	5	4	27	163	
	Салат из квашенной капусты и лука(70) *	70	1	3	2	39	
	Хлеб пшеничный(30) *	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной(20) *	20	1		8	38	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
Итого за Обед		811	38	30	105	823	
Полдник							
	Рыба тушеная с овощами(80) *	80	14	3	2	87	
	Салат из свеклы(50) *	50	1	1	8	46	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
	Яблоки(181) *	181	1	1	15	71	
Итого за Полдник		541	22	8	58	393	
Итого за день		2 040	71	55	229	1688	

Рацион: Сад(зима)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка яблочно-творожная(150) *	150	19	12	22	271	
	Масло сливочное(8) *	8		7		60	
	Чай с сахаром(200) *	200	4	3	18	118	
	Хлеб пшеничный (1 сорт)(30) *	30	2		15	71	
Итого за Завтрак		388	25	22	55	520	
Второй завтрак							
	Яблоки(100) *	100			10	47	
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной(250/6) *	250/6	9	9	20	199	
	Бефстроганов из печени со сметаной (110) *	110	19	8	7	181	
	Каша рассыпчатая пшенная с овощами(205) *	205	9	7	49	291	
	Компот из сухофруктов(200) *	200	1	3	13	56	
	Хлеб ржаной(40) *	40	1		8	38	
	Хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	58	
Итого за Обед		836	41	27	109	823	
Полдник							
	Булочка домашняя(50) *	50	16	18	32	347	
	Суп молочный с макаронными изделиями(250) *	250	8	8	41	261	
	Кефир(200) *	200	6	5	8	124	
	Хлеб пшеничный(20) *	20	2		10	47	
Итого за Полдник		520	32	31	91	779	
Итого за день		1 844	98	80	265	2169	

Итого за период	19 419	798	769	2211	18836	
Среднее значение за период		79,8	76,9	221,1	1883,6	