


Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1		2097	51	56	269	1781	
ЗАВТРАК		426	7	8	57	331	
	Каша манная на немолоке	200	3,67	4,08	28,61	165,87	5/4/1
	Кофейный напиток на немолоке	200	1,58	3,91	15,62	103,99	13/11/1
10 ЧАСОВ	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	60,94	
		95	0	0	10	45	
	Сок 1,0	95	0,48	0,10	10,45	44,56	
ОБЕД		743	23	19	93	636	
	Горошек зеленый	60	3,00	0,12	4,98	33,00	1/1/1
	Суп картофельный с пшеном	200	2,56	4,62	17,15	120,38	32/2/1
	Печень по-строгановски без молочных продуктов	80	9,20	6,88	4,23	115,61	9/8/1
	Картофельное пюре без молочных продуктов	150	2,89	6,27	23,18	160,62	3/3/1
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	15,68	67,43	15/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной 0,5	48	3,10	0,56	15,70	80,28	
		270	5	12	52	332	
	Печенье	70	4,48	11,76	47,95	315,56	
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	4,00	16,37	10/10/1
		563	16	17	56	438	
	Свекла, тушеная без соуса	200	3,28	1,74	19,48	106,70	16/3/1
	Тефтели из мяса говядины без молочных продуктов	70	9,39	10,90	6,65	162,24	20/8/1
	Чай на немолоке	180	1,18	3,49	12,03	84,19	12/10/1
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,18	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	18	1,37	0,14	8,86	42,19	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		1829	46	50	271	1718	
ЗАВТРАК		406	9	8	60	347	
	Каша пшенная на немолоке без масла сливочного	200	6,60	7,72	43,51	269,93	11/4/1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	4,00	16,37	10/10/1
10 ЧАСОВ	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	60,94	
		95			10	38	
	Витаминный напиток (Витошка)	95			9,60	38,40	53/1/5
ОБЕД		613	24	19	70	547	
	Суп из овощей без сметаны	200	1,65	5,22	9,06	89,75	14/2/1
	Жаркое по домашнему без сливочного масла	140	16,68	13,14	14,22	241,89	292/5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Компот из изюма	200	0,32		18,87	76,76	4/11/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной 0,5	48	3,10	0,56	15,70	80,28	
ПОЛДНИК		250	6	15	60	403	
	Печенье	70	4,48	11,76	47,95	315,56	
	Какао на немолоке	180	1,44	3,69	12,16	87,56	14/10/1
УЖИН		465	8	7	71	382	
	Каша ячневая на немолоке без масла сливочного	170	5,00	6,79	35,86	224,56	14/4/1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	5,00	20,36	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Банан	95	1,43	0,48	19,95	89,78	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	1908	64	49	235	1638	
ЗАВТРАК		386	8	8	75	405	
	Каша рисовая на немолоке без масла сливочного	180	4,70	4,34	48,59	252,23	7/4/1
	Какао на немолоке	180	1,44	3,69	13,16	91,55	14/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	60,94	
10 ЧАСОВ		95	0	0	10	45	
	Сок 1,0	95	0,48	0,10	10,45	44,56	
ОБЕД		713	27	27	76	652	
	Суп-лапша на курином бульоне без сливочного масла	200	1,85	0,26	12,54	59,91	20/2/1
	Морковь тушенная без соуса	180	2,38	6,19	14,84	124,60	10/3/1
	Суфле из мяса кур паровое без молочных продуктов	80	17,73	19,37	1,88	252,78	8/9/1
	Кисель плодово-ягодный	180	0,04		18,89	75,71	9/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной 0,5	48	3,10	0,56	15,70	80,28	
ПОЛДНИК		226	9	7	17	170	
	Батон к чаю	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Яйцо отварное	1	7,24	6,56	0,40	89,55	1/6/1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	4,00	16,37	10/10/1
УЖИН		488	19	7	57	366	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Макаронные изделия отварные без сливочного масла	130	4,84	4,57	30,67	183,14	43/3/1
	Суфле из рыбы без молочных продуктов.	60	12,62	1,73	1,38	71,53	14/7/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	6,01	24,80	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	18	1,37	0,14	8,86	42,19	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	2084	55	62	272	1868	
ЗАВТРАК		521	11	11	92	515	
	Банан	95	1,43	0,48	19,95	89,78	
	Каша пшеничная на немолоке без сливочного масла	200	6,60	6,92	44,15	265,29	15/4/1
	Чай на немолоке	200	1,26	3,85	14,80	98,90	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	60,94	
10 ЧАСОВ		95	0	0	10	45	
	Сок 1,0	95	0,48	0,10	10,45	44,56	
ОБЕД		748	26	22	89	657	
	Суп картофельный с рыбой	200	6,26	4,60	14,25	123,40	19/2/1
	Каша рисовая рассыпчатая без сливочного масла	150	3,71	4,33	39,01	209,81	45/3/1
	Кнели мясные паровые без сливочного мяса	80	10,65	12,40	3,00	166,16	27/8/1
	Соус молочный с овощами	50					4/11/1
	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,07	7,00	30,01	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной 0,5	48	3,10	0,56	15,70	80,28	
ПОЛДНИК		250	3	8	39	246	
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	5,00	20,36	10/10/1
УЖИН		470	15	20	42	406	
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,25	
	Картофельное пюре без молочных продуктов	150	2,23	6,14	17,80	135,28	3/3/1
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные без молочных продуктов	70	9,93	9,17	4,43	139,99	22/8/1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	6,00	24,35	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	2020	50	60	248	1737	
ЗАВТРАК		497	9	9	63	368	
	Апельсины	95	0,86	0,19	7,70	35,91	
	Каша геркулесовая на немолоке без масла сливочного	200	6,43	8,63	39,24	260,36	8/4/1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	5,00	20,36	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	22	1,67	0,18	10,82	51,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
10 ЧАСОВ		95	0	0	10	45	
	Сок 1,0	95	0,48	0,10	10,45	44,56	
ОБЕД		683	22	16	76	536	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,72	1,24	11,86	65,58	18/2/1
	Капуста тушеная	150	3,72	4,25	13,42	106,68	8/3/1
	Биточки из мяса говядины с рисом паровые без сливочного масла	80	12,33	9,67	5,15	156,96	15/8/1
	Кисель плодово-ягодный	185	0,04		19,89	79,70	9/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной 0,5	48	3,10	0,56	15,70	80,28	
ПОЛДНИК		240	4	10	46	291	
	Печенье	60	3,84	10,08	41,10	270,48	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	5,00	20,36	10/10/1
УЖИН		505	14	25	53	497	
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,25	
	Картофельное пюре без молочных продуктов	180	2,83	7,36	22,62	168,13	3/3/1
	Тефтели из мяса говядины без молочных продуктов	60	8,46	10,15	6,65	151,79	20/8/1
	Чай на немолоке	200	1,04	3,21	12,50	83,03	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	2009	64	44	267	1719	
ЗАВТРАК		501	10	9	72	409	
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,18	
	Каша гречневая на немолоке без масла сливочного	200	6,24	5,16	34,51	209,45	2/4/1
	Кофейный напиток на немолоке	180	1,40	3,28	15,41	96,72	13/11/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	60,94	
10 ЧАСОВ		95	0	0	10	45	
	Сок 1,0	95	0,48	0,10	10,45	44,56	
ОБЕД		703	29	19	90	652	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	10,02	10,07	17,61	201,07	17/2/1
	Запеканка из рыбы с морковью	100	11,57	2,39	6,66	94,42	7/7/1
	Картофельное пюре без молочных продуктов	150	2,59	6,09	20,80	148,29	3/3/1
	Витаминный напиток (Витошка)	180			17,28	69,12	53/1/5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	

Утверждаю: 
Заведующий Зенкова В.В.

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: ?Сад ал МАДОУ "Детский сад № 27"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной 0,5	48	3,10	0,56	15,70	80,28	
		230	3	2	43	203	
УЖИН	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	182,95	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	5,00	20,36	10/10/1
		480	22	13	51	410	
	Рагу из овощей	200	3,14	3,41	18,47	116,96	18/3/1
	Суфле из печени без молочных продуктов.	80	15,65	5,24	5,25	130,70	35/8/1
	Чай на немолоке	180	1,39	4,33	17,77	115,57	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ЗАВТРАК	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1969	55	45	278	1743	
		471	9	8	84	441	
	Банан	95	1,43	0,48	19,95	89,78	
	Каша ячневая на немолоке без масла сливочного	150	5,50	5,32	39,70	228,69	14/4/1
	Чай на немолоке	200	0,54	1,61	11,24	61,62	12/10/1
10 ЧАСОВ	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	60,94	
		95	0	0	10	45	
ОБЕД	Сок 1,0	95	0,48	0,10	10,45	44,56	
		663	26	14	97	622	
	Щи со свежей капустой на мясном бульоне без сметаны	200	4,80	4,87	7,41	92,70	6/2,59/
	Печень без молочных продуктов	80	10,50	6,12	7,05	125,15	10/8/1
	Макаронные изделия отварные без сливочного масла	130	5,61	2,66	35,55	188,58	43/3/1
	Компот из изюма	180	0,32		18,87	76,76	4/11/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
ОЛДНИК	Хлеб ржаной 0,5	48	3,10	0,56	15,70	80,28	
		270	5	12	53	336	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	5,00	20,36	10/10/1
УЖИН	Печенье	70	4,48	11,76	47,95	315,56	
		470	15	11	34	299	
	Свекла, тушеная без соуса	200	2,47	1,68	14,65	83,61	16/3/1
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные без молочных продуктов	70	10,57	9,63	4,92	148,60	22/8/1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	5,00	20,36	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ЗАВТРАК	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	1854	49	48	253	1642	
		426	10	11	84	469	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная на немолоке без сливочного масла	200	6,60	6,92	44,15	265,29	15/4/1
	Какао на немолоке	200	1,36	3,43	26,61	142,74	14/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	60,94	
10 ЧАСОВ		95	0	0	10	45	
	Сок 1,0	95	0,48	0,10	10,45	44,56	
ОБЕД		623	28	30	67	652	
	Суп овощной с мясными фрикадельками без молочных продуктов	200	5,46	13,40	14,94	202,17	15/2/1
	Рагу из мяса кур без масла сливочного	150	17,40	15,67	17,39	280,25	3/9/1
	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,09	7,01	30,46	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной 0,5	48	3,10	0,56	15,70	80,28	
ПОЛДНИК		235	4	4	36	198	
	Батон к чаю	35	2,70	1,05	17,54	90,37	
	Кофейный напиток на немолоке	200	1,38	3,27	18,27	108,03	13/11/1
УЖИН		475	6	3	56	279	
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,18	
	Соус сметанный	30					6/11/1
	Каша манная на немолоке	150	4,10	2,88	31,62	168,80	5/4/1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	5,01	20,77	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	2124	71	71	314	2181	
ЗАВТРАК		521	11	12	89	505	
	Банан	95	1,43	0,48	19,95	89,78	
	Каша пшеничная на немолоке без масла сливочного	200	6,14	7,59	40,86	256,29	11/4/1
	Кофейный напиток на немолоке	200	1,48	3,59	14,97	98,11	13/11/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	60,94	
10 ЧАСОВ		95	0	0	10	45	
	Сок 1,0	95	0,48	0,10	10,45	44,56	
ОБЕД		758	33	18	107	716	
	Горошек зеленый	80	4,00	0,16	6,64	44,00	1/1/1
	Борщ без сметаны	200	1,72	4,18	11,13	88,93	2/2/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами без сливочного масла Копия	130	9,10	2,33	41,46	223,13	44/3/1
	Гуляш из мяса говядины без масла сливочного	80	12,43	10,31	3,31	155,77	11/8/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Компот из кураги и изюма	200	0,64	0,03	18,59	77,17	4/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной 0,5	48	3,10	0,56	15,70	80,28	
ПОЛДНИК		270	6	15	60	398	
	Печенье	70	4,48	11,76	47,95	315,56	
	Какао на немолоке	200	1,36	3,43	11,64	82,86	14/10/1
УЖИН		480	21	26	49	517	
	Капуста тушеная	200	4,40	3,29	15,92	110,84	8/3/1
	Кнели мясные паровые без сливочного мяса	60	13,08	16,47	2,02	208,73	27/8/1
	Чай на немолоке	200	2,11	6,43	21,00	150,35	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	2019	65	56	268	1842	
ЗАВТРАК		521	10	11	73	431	
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,18	
	Каша гречневая на немолоке без масла сливочного	200	5,84	3,88	31,91	185,93	2/4/1
	Чай на немолоке	200	2,06	6,41	19,00	141,95	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	60,94	
10 ЧАСОВ		95	0	0	10	45	
	Сок 1,0	95	0,48	0,10	10,45	44,56	
ОБЕД		673	32	24	87	699	
	Рассольник на курином бульоне без сметаны	200	7,57	8,47	10,76	149,60	9/2, 1
	Картофельное пюре без молочных продуктов	150	2,86	6,17	22,98	158,86	3/3/1
	Биточки рыбные запеченные без молочных продуктов	75	17,25	9,05	10,82	193,77	27/1/5
	Витаминный напиток (Витошка)	180			17,28	69,12	53/1/5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной 0,5	48	3,10	0,56	15,70	80,28	
ПОЛДНИК		250	3	8	39	246	
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	5,00	20,36	10/10/1
УЖИН		480	19	13	58	422	
	Рагу из овощей	200	3,35	8,15	20,09	166,92	18/3/1
	Запеканка из печени с рисом без масла сливочного	80	13,76	4,37	23,45	188,17	31/1/5
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	5,00	20,36	10/10/1

Утверждаю: 
Заведующий Зенкова В.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: "Сад ал МАДОУ "Детский сад № 27"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	19908	572	542	2675	17868	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1991	57	54	268	1787	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		13	27	60		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях 1 часть и 2 часть
Методические рекомендации и технические документы.
Д.В.Гращенко, Л.И. Николаева 2011г
- 5 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.
Могильный М.П. Тутельян В.А. 2015г.