

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	2075	54	50	259	1700	
ЗАВТРАК		425	7	8	56	325	
	Каша безмолочная ассорти (рис, гречка) без масла сливочного	200	3,64	4,35	30,08	174,03	18/4/1
	Какао на немолоке	200	1,44	3,73	13,28	92,45	14/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
10 ЧАСОВ		195	0	0	19	81	
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,18	
	Витаминный напиток (Витошка)	100			9,60	38,40	53/1/5
ОБЕД		700	24	18	79	571	
	Свекольник без сметаны	200	1,73	4,22	12,66	95,46	5/2/1
	Макаронные изделия отварные без сливочного масла	150	4,40	2,52	27,88	151,78	43/3/1
	Гуляш из мяса говядины без масла сливочного	80	12,51	10,32	3,83	158,23	11/8/1
	Компот из сухофруктов	200	0,39	0,08	7,01	30,29	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной 0,56	45	2,97	0,54	15,03	76,86	
ПОЛДНИК		270	5	12	54	340	
	Печенье	70	4,48	11,76	47,95	315,56	
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,00	24,30	10/10/1
УЖИН		485	18	12	51	383	
	Горошек зеленый	60	3,00	0,12	4,98	33,00	1/1/1
	Картофельное пюре без молочных продуктов	150	2,87	3,70	23,05	136,97	3/3/1
	Тефтели мясные без молочных продуктов.	80	10,99	7,70	11,06	157,53	303/5
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,01	20,81	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	1965	56	48	293	1828	
ЗАВТРАК		465	10	9	82	446	
	Банан	95	1,43	0,48	19,95	89,78	
	Каша пшеничная на немолоке без сливочного масла	150	5,57	4,33	37,59	211,66	15/4/1
	Кофейный напиток на немолоке	200	1,48	3,59	14,93	97,94	13/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
10 ЧАСОВ		105	1	0	12	49	
	Сок 1,0	105	0,53	0,11	11,55	49,25	
ОБЕД		660	26	20	94	664	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп-пюре из картофеля без молочных продуктов	180	1,64	2,98	12,21	82,27	25/2/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами без сливочного масла Копия	150	7,97	6,03	36,35	231,43	44/3/1
	Печень по-строгановски без молочных продуктов	90	11,86	10,37	8,11	173,25	9/8/1
	Напиток из шиповника	180	0,58	0,24	15,20	65,24	15/10/1
	Гренки из пшеничного хлеба(1 вариант)	15	1,14	0,12	7,38	35,16	123/5
	Хлеб ржаной 0,56	45	2,97	0,54	15,03	76,86	
ПОЛДНИК		260	3	1	52	228	
	Батон нарезной	35	2,70	1,05	17,54	90,37	
	Повидло	45	0,18		29,25	117,72	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	5,00	20,36	10/10/1
УЖИН		475	17	18	53	440	
	Рагу из овощей	180	3,02	5,18	18,03	130,82	18/3/1
	Биточки рубленые без молочных продуктов	80	11,18	9,08	13,47	180,33	299/5
	Чай на немолоке	200	1,22	3,55	14,16	93,47	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	2061	50	53	277	1780	
ЗАВТРАК		426	6	8	45	273	
	Суп с лапшой на немолоке	200	2,52	4,00	19,15	122,68	21/2/1
	Чай на немолоке	200	1,15	3,53	13,15	88,98	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	26	1,98	0,21	12,79	60,94	
10 ЧАСОВ		105	1	0	12	49	
	Сок 1,0	105	0,53	0,11	11,55	49,25	
ОБЕД		700	29	21	73	595	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	10,33	10,77	16,58	204,45	17/2/1
	Свекла, тушеная без соуса	180	2,90	0,21	17,21	82,33	16/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые Копия	80	11,59	9,07	5,15	148,60	15/8/1
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	11,51	47,92	390/5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Хлеб ржаной 0,56	45	2,97	0,54	15,03	76,86	
ПОЛДНИК		250	5	12	53	336	
	Печенье	70	4,48	11,76	47,95	315,56	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	5,00	20,36	10/10/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УЖИН		580	10	12	95	527	
	Апельсины	60	0,54	0,12	4,86	22,68	
	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,70	4,05	6,72	66,14	10/1/1
	Повидло	45	0,18		29,25	117,72	
	Каша гречневая на немолоке без масла сливочного	200	5,84	3,88	31,91	185,93	2/4/1
	Чай на немолоке	200	1,32	3,87	14,81	99,35	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	2121	76	60	252	1854	
ЗАВТРАК		420	8	9	58	345	
	Каша пшеничная на немолоке без масла сливочного	200	5,23	5,00	35,00	205,85	11/4/1
	Какао на немолоке	200	1,44	3,73	13,28	92,45	14/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
10 ЧАСОВ		200	2	1	32	139	
	Банан	95	1,43	0,48	19,95	89,78	
	Сок 1,0	105	0,53	0,11	11,55	49,25	
ОБЕД		810	39	28	89	759	
	Суп картофельный с рыбой	200	8,17	4,71	14,25	132,00	19/2/1
	Суп-лапша на курином бульоне без сливочного масла	200	8,70	6,60	16,72	161,04	20/2/1
	Рагу из мяса кур без масла сливочного	150	17,40	15,67	17,39	280,25	3/9/1
	Компот из изюма	200	0,31		18,21	74,04	4/11/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Хлеб ржаной 0,56	45	2,97	0,54	15,03	76,86	
ПОЛДНИК		226	11	11	30	263	
	Батон чайный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Яйцо отварное	1	7,24	6,56	0,40	89,55	1/6/1
	Кофейный напиток на немолоке	200	1,60	3,92	16,71	108,48	13/10/1
УЖИН		465	17	12	44	348	
	Капуста тушеная	180	4,49	3,19	16,23	111,60	8/3/1
	Шницель рубленый без молочных продуктов	70	10,99	8,47	12,23	169,16	299/5
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	7,99	32,37	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	2030	52	41	247	1567	
ЗАВТРАК		510	5	5	61	308	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,18	
	Каша рисовая на немолоке без масла сливочного	200	3,65	4,19	38,55	206,51	7/4/1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	6,00	24,42	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
10 ЧАСОВ		105	1	0	12	49	
	Сок 1,0	105	0,53	0,11	11,55	49,25	
ОБЕД		720	29	25	87	692	
	Суп овощной с мясными фрикадельками без молочных продуктов	200	5,45	10,23	14,94	173,60	15/2/1
	Картофельное пюре без молочных продуктов	150	2,87	6,20	23,05	159,45	3/3/1
	Биточки рыбные запеченные без молочных продуктов	130	17,02	8,02	9,35	177,75	27/1/5
	Витаминный напиток (Витошка)	180			17,28	69,12	53/1/5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Хлеб ржаной 0,56	45	2,97	0,54	15,03	76,86	
ПОЛДНИК		225	3	2	39	185	
	Пряник	45	2,66	2,12	33,75	164,66	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	5,00	20,36	10/10/1
УЖИН		470	14	9	48	333	
	Рагу из овощей	180	3,02	5,18	18,03	130,82	18/3/1
	Запеканка из печени с рисом без масла сливочного	75	9,67	2,20	10,69	101,22	31/1/5
	Чай на немолоке	200	0,54	1,61	12,24	65,61	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	2040	54	54	289	1858	
ЗАВТРАК		425	7	8	54	313	
	Каша манная на немолоке	200	3,57	3,76	27,96	159,99	5/4/1
	Какао на немолоке	200	1,44	3,73	13,28	92,45	14/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,98	0,21	12,79	60,94	1/13/1
10 ЧАСОВ		200	2	1	32	139	
	Банан	95	1,43	0,48	19,95	89,78	
	Сок 1,0	105	0,53	0,11	11,55	49,25	
ОБЕД		700	23	16	107	668	
	Суп из овощей без сметаны	200	1,65	5,02	9,06	87,95	14/2/1
	Печень без молочных продуктов	90	11,59	5,05	6,39	117,33	10/8/1
	Каша рисовая рассыпчатая без	150	4,97	5,71	52,26	280,25	45/3/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	сливочного масла						
	Компот из кураги и изюма	200	0,61	0,03	16,86	70,12	4/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Хлеб ржаной 0,56	45	2,97	0,54	15,03	76,86	
ПОЛДНИК		250	5	12	53	336	
	Печенье	70	4,48	11,76	47,95	315,56	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	5,00	20,36	10/10/1
УЖИН		465	17	18	44	402	
	Капуста тушеная	180	4,96	4,03	17,88	127,50	8/3/1
	Котлета рубленая без молочных продуктов	70	10,99	13,47	12,23	214,12	299/5
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	6,01	24,80	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1955	44	58	259	1733	
ЗАВТРАК		430	10	9	73	415	
	Апельсины	95	0,86	0,19	7,70	35,91	
	Каша пшенная на немолоке без масла сливочного	110	5,80	5,16	38,31	222,89	11/4/1
	Кофейный напиток на немолоке	200	1,48	3,59	14,93	97,94	13/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	1/13/1
10 ЧАСОВ		105	1	0	12	49	
	Сок 1,0	105	0,53	0,11	11,55	49,25	
ОБЕД		695	23	25	74	615	
	Борщ на мясном бульоне без сметаны	200	4,96	6,90	11,53	127,99	2/2/1
	Картофельное пюре без молочных продуктов	150	2,87	5,30	23,05	151,35	3/3/1
	Рулет с луком и яйцом без молочных продуктов	80	10,32	12,27	8,41	185,23	312/5
	Компот из сухофруктов	200	0,39	0,08	6,01	26,30	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной 0,56	45	2,97	0,54	15,03	76,86	
ПОЛДНИК		250	5	12	53	336	
	Печенье	70	4,48	11,76	47,95	315,56	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	5,00	20,36	10/10/1
УЖИН		475	6	12	47	318	
	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,70	3,55	5,73	57,65	10/1/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая на немолоке без масла сливочного	200	3,70	8,17	28,02	200,32	14/4/1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	6,01	24,80	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	2061	66	69	262	1931	
ЗАВТРАК		425	9	12	63	399	
	Каша пшеничная на немолоке без сливочного масла	200	5,57	8,33	37,59	247,62	15/4/1
	Чай на немолоке	200	1,70	3,67	13,26	92,89	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
10 ЧАСОВ		205	2	1	32	141	
	Банан	95	1,43	0,48	19,95	89,78	
	Сок 1,0	110	0,55	0,11	12,10	51,59	
ОБЕД		710	29	30	94	764	
	Рассольник на курином бульоне без сметаны	200	7,57	8,47	10,76	149,60	9/2, 1
	Морковь тушенная без соуса	180	2,38	6,19	14,84	124,60	10/3/1
	Биточки из мяса кур без молочных продуктов	80	14,48	14,91	12,40	241,74	5/9/1
	Кисель плодово-ягодный	185	0,09		31,78	127,46	9/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Хлеб ржаной 0,56	50	3,30	0,60	16,70	85,40	
ПОЛДНИК		226	11	11	27	246	
	Батон чайный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Кофейный напиток на немолоке	200	1,38	3,27	14,28	92,06	13/10/1
	Яйцо отварное	1	7,24	6,56	0,40	89,55	1/6/1
УЖИН		495	15	15	46	381	
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,25	
	Картофельное пюре без молочных продуктов	160	3,05	6,24	24,52	166,37	3/3/1
	Биточки рыбные запеченные без молочных продуктов	70	10,22	4,11	4,43	95,59	27/1/5
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	6,00	24,38	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	1935	48	38	234	1472	
ЗАВТРАК		465	8	8	73	397	
	Банан	95	1,43	0,48	19,95	89,78	
	Каша безмолочная ассорти (рис, гречка) без масла сливочного	150	3,64	4,35	30,08	174,03	18/4/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Какао на немолочке	200	1,34	3,41	12,63	86,57	14/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
10 ЧАСОВ		110	1	0	12	52	
	Сок 1,0	110	0,55	0,11	12,10	51,59	
ОБЕД		665	17	9	67	420	
	Суп-лапша на курином бульоне без сливочного масла	200	2,51	0,34	16,72	79,98	20/2/1
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без молочных продуктов	150	10,15	8,24	8,71	149,58	31/8/1
	Соус молочный с овощами	50					4/11/1
	Компот из изюма	200	0,31		17,21	70,05	4/11/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Хлеб ржаной 0,56	50	3,30	0,60	16,70	85,40	
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		455	18	10	37	312	
	Рагу из овощей	180	3,35	4,45	20,09	133,64	18/3/1
	Суфле из печени без молочных продуктов.	60	13,79	5,46	4,54	122,41	35/8/1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,01	20,81	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	1940	53	40	235	1515	
ЗАВТРАК		405	8	5	52	288	
	Каша гречневая на немолочке без масла сливочного	200	6,24	5,16	34,51	209,45	2/4/1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	5,00	20,39	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
10 ЧАСОВ		110	1	0	12	52	
	Сок 1,0	110	0,55	0,11	12,10	51,59	
ОБЕД		680	24	13	79	532	
	Щи со свежей капустой на мясном бульоне без сметаны	200	4,80	4,87	7,41	92,70	6/2,59/
	Запеканка из рыбы с морковью	95	12,36	2,54	6,59	98,57	7/7/1
	Картофельное пюре без молочных продуктов	140	2,68	5,14	21,51	142,95	3/3/1
	Витаминный напиток (Витошка)	180			19,20	76,80	53/1/5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Хлеб ржаной 0,56	50	3,30	0,60	16,70	85,40	

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		
ПОЛДНИК		245	3	8	36	223	
	Печенье	45	2,88	7,56	30,83	202,86	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	5,00	20,36	10/10/1
УЖИН		500	17	14	57	420	
	Апельсины	95	0,86	0,19	7,70	35,91	
	Макаронные изделия отварные без сливочного масла	120	4,07	5,48	25,79	168,73	43/3/1
	Тефтели мясные без молочных продуктов.	90	11,18	7,85	11,06	159,62	303/5
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	5,00	20,39	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	20183	553	511	2608	17238	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	2018	55	51	261	1724	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		13	27	61		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

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