

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 248
Гайдук Т. А.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

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		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,07	6,88	28,19	206,92	270/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,28	3,26	18,31	115,72	514/1
	Бутерброд с маслом	56	3,83	5,14	25,80	164,78	100/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	436	15	15	72	487	
10 ЧАСОВ							
	Соки	100	0,50		12,70	52,80	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		13	53	
ОБЕД							
	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,36	0,12	2,52	12,60	112/1
	Суп шахтерский со сметаной, с мясом	214	4,75	3,80	13,82	108,56	101/2
	Тефтели из говядины	80	14,73	13,60	16,10	245,68	395/1
	Картофельное пюре	130	2,85	3,54	19,10	119,71	434/1
	Компот из сухофруктов	180	0,41		13,99	57,60	527/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	714	26	22	85	642	
ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	15,30	133,92	535п/1
	Булочка КРОШКА	70	5,90	6,01	37,01	225,60	275/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	12	52	360	
УЖИН							
	Омлет с зеленым горошком	200	11,23	11,92	6,85	179,60	308/1
	Чай с сахаром	200			12,00	47,97	503/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	525	14	12	41	327	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2025	66	61	264	1868	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	200	6,45	6,85	26,21	192,25	268/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,28	3,26	18,31	115,72	514/1
	Бутерброд с маслом и сыром	65	6,47	6,13	25,04	181,13	96/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	16	16	70	489	
10 ЧАСОВ							
	Соки	100	0,50		12,70	52,80	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		13	53	
ОБЕД							
	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,36	0,12	2,52	12,60	112/1
	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	214	2,07	2,43	14,09	86,53	139/1
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	2,42	6,25	9,32	103,19	386/1
	Рагу из овощей	250	4,24	3,65	24,54	147,89	201/2
	Компот из сухофруктов	180	0,41		13,99	57,60	527/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	834	13	13	84	505	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	534п/1
	Булочка домашняя	70	5,61	9,23	40,74	268,46	583/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	11	16	50	387	
УЖИН							
	Рыба запечен.с картофелем по-русски	240	20,57	12,82	24,07	293,98	346п/5
	Чай с сахаром	200			12,00	47,97	503/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	565	23	13	58	441	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2214	64	58	275	1875	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	200	6,71	7,16	30,51	213,27	275/1
	Какао с молоком	180	3,25	3,44	16,89	111,56	508/1
	Бутерброд с джемом или повидлом	62	0,06		8,59	34,61	101/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	442	10	11	56	359	
10 ЧАСОВ							
	Соки	100	0,50		12,70	52,80	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		13	53	
ОБЕД							
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,09	5,04	3,78	64,77	27/1
	Свекольник со сметаной, с мясом	214	1,94	2,35	12,94	80,61	136/1
	Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные	70	3,88	3,07	7,26	72,17	417п/5
	Соус сметанный натуральный	25	0,80	4,56	1,84	51,64	452/2
	Макаронные изделия отварные	140	5,32	2,47	33,89	179,07	297/1
	Компот из сухофруктов	180	0,41		13,99	57,60	527/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	739	16	18	94	603	
ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	17,00	148,80	535п/1
	Шанежка наливная	70	1,46	4,59	8,58	81,53	569/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	7	11	26	230	
УЖИН							
	Сельдь с луком репчатым	85	11,73	11,79	0,98	157,03	359/1
	Картофельное пюре	130	2,85	3,54	19,10	119,71	434/1
	Чай с лимоном	180	0,05		12,15	48,75	501/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	520	17	16	54	425	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2071	51	55	242	1671	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,00	6,88	29,11	202,32	274/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,28	3,26	18,31	115,72	514/1
	Бутерброд с маслом и сыром	65	6,47	6,13	25,04	181,13	96/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	16	16	72	499	
10 ЧАСОВ							
	Соки	100	0,50		12,70	52,80	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		13	53	
ОБЕД							
	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	2,39		5,01	29,57	181/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	208	5,00	2,87	17,10	114,32	152/1
	Птица отварная	90	23,57	23,75	0,66	310,61	409/1
	Капуста тушеная	180	4,26	3,33	18,18	119,63	428/1
	Напиток из шиповника	180	0,61		22,66	93,11	538/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	758	39	31	84	765	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	534п/1
	Пирожок, печеный из сдобного теста с капустным фаршем	70	5,48	6,61	28,39	195,10	562п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	11	13	38	314	
УЖИН							
	Омлет натуральный	130	9,26	11,38	3,84	154,92	307/1
	Икра кабачковая (промышленного про-ва)	60	1,14		4,62	23,04	121п/1
	Чай с сахаром	200			12,00	47,97	503/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	515	13	12	43	325	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	2088	79	71	249	1955	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 248
Гайдук Т. А.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

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		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с рисовой крупой	200	6,51	7,17	24,80	189,79	170/1
	Какао с молоком	180	3,25	3,44	16,89	111,56	508/1
	Бутерброд с маслом	56	3,83	5,14	25,80	164,78	100/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	436	14	16	67	466	
10 ЧАСОВ							
	Соки	100	0,50		12,70	52,80	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		13	53	
ОБЕД							
	Овощи натуральные соленые или свежие	60	0,36	0,12	2,52	12,60	112/1
	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	211	4,63	4,41	10,67	100,87	144/1
	Жаркое по-домашнему	200	14,45	15,56	20,54	279,94	374/1
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,11	0,07	11,60	47,48	516/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	721	23	21	65	538	
ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	15,30	133,92	535п/1
	Зефир	35	0,28	0,04	27,93	113,16	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	215	6	6	43	247	
УЖИН							
	Сырники из творога с джемом или повидлом	170	32,15	13,11	54,92	466,16	327/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/1
	Чай с лимоном	180	0,05		12,15	48,75	501/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	515	40	18	89	677	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1987	82	60	278	1981	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 248
Гайдук Т. А.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

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		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,27	7,48	28,72	211,16	273/1
	Какао с молоком	180	3,25	3,44	16,89	111,56	508/1
	Бутерброд с маслом	56	3,83	5,14	25,80	164,78	100/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	436	14	16	71	488	
10 ЧАСОВ							
	Соки	100	0,50		12,70	52,80	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		13	53	
ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,06	5,02	50,97	51п/5
	Суп из овощей со сметаной, с мясом	214	1,78	2,34	9,54	66,25	99/2
	Гуляш	80	0,27	2,02	1,58	25,55	373/1
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,00	4,90	31,50	197,96	243/1
	Компот из плодов консервированных	180	0,29	0,07	23,14	94,34	533/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	704	13	13	91	532	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	35	5,25	8,26	52,43	305,06	/1
	Кисломолочный напиток	180	5,80	6,40	17,00	148,80	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	215	11	15	69	454	
УЖИН							
	Пудинг творожный с джемом или повидлом	190	30,32	12,05	53,61	444,10	325/1
	Чай с сахаром	200			12,00	47,97	503/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	520	33	12	90	603	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1975	72	56	334	2130	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 248
Гайдук Т. А.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

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		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,01	7,20	22,76	183,88	171п/1
	Какао с молоком	180	3,25	3,44	16,89	111,56	508/1
	Печенье	35	2,63	4,13	26,22	152,53	
	Бутерброд с маслом	56	3,83	5,14	25,80	164,78	100/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	471	17	20	92	613	
10 ЧАСОВ							
	Соки	100	0,50		12,70	52,80	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		13	53	
ОБЕД							
	Салат "Полевой" (картофельный с огурцами солеными и	60	1,06	4,13	6,22	66,21	71/1
	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	214	4,40	3,59	12,03	97,99	133/1
	Капуста, тушенная с мясом	220	16,70	10,41	16,60	227,00	371/1
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,11	0,07	11,60	47,48	516/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	744	25	19	66	536	
ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	15,30	133,92	535п/1
	Булочка "Веснушка"	70	5,48	4,18	42,17	228,16	578п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	57	362	
УЖИН							
	Котлеты или биточки рыбные	70	10,24	2,16	6,87	87,84	351п/5
	Морковь припущенная	152	2,14	2,62	11,10	76,54	195/1
	Соус красный основной	40	0,35	1,08	2,04	19,25	465/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	Чай с сахаром	180			11,00	43,98	503/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	567	15	6	53	327	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2132	68	55	281	1891	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша Геркулесовая молочная жидкая	200	7,28	8,77	29,66	226,58	272п/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,28	3,26	18,31	115,72	514/1
	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,00	6,88	29,11	202,32	274/1
	Бутерброд с маслом и сыром	65	6,47	6,13	25,04	181,13	96/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	23	25	102	726	
10 ЧАСОВ							
	Соки	100	0,50		12,70	52,80	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		13	53	
ОБЕД							
	Икра кабачковая (промышленного про-ва)	60	1,14		4,62	23,04	121п/1
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	208	6,96	3,01	15,91	118,61	149/1
	Колбасные изделия отварные	70	8,96	15,54	1,05	179,90	108/1
	Картофельное пюре	130	2,85	3,54	19,10	119,71	434/1
	Компот из плодов консервированных	180	0,29	0,07	23,14	94,34	533/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	698	23	23	84	633	
ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	15,30	133,92	535п/1
	Вафли	35	1,12	0,98	28,39	126,84	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	215	6	7	44	261	
УЖИН							
	Котлеты или биточки рыбные	70	10,24	2,16	6,87	87,84	351п/5
	Икра свекольная или морковная	180	4,28	14,19	22,60	235,15	124п/5
	Соус молочный для запекания	40	1,11	3,52	4,27	53,19	584/1
	Чай с сахаром	200			12,00	47,97	503/1
	Фрукты свежие	90	0,36		8,82	36,72	118/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	605	18	20	67	519	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2263	71	75	309	2192	

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 248
Гайдук Т. А.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

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		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с рисовой крупой	200	6,51	7,17	24,80	189,79	170/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,28	3,26	18,31	115,72	514/1
	Бутерброд с маслом и сыром	65	6,47	6,13	25,04	181,13	96/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	16	17	68	487	
10 ЧАСОВ							
	Соки	100	0,50		12,70	52,80	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		13	53	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,77	6,03	4,11	73,84	53п/5
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,69	3,76	21,69	143,27	149п/1
	Плов с курицей	210	17,35	20,35	44,07	428,71	180/4
	Напиток из шиповника	180	0,61		22,66	93,11	538/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	27	31	112	836	
ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	15,30	133,92	535п/1
	Булочка "Татарочка" с курагой	70	7,08	6,07	45,15	263,48	578/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	12	60	397	
УЖИН							
	Суп - уха с рыбой	250	12,85	4,92	16,55	161,87	159/1
	Чай с сахаром	200			12,00	47,97	503/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	575	15	5	51	309	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	2120	72	64	304	2082	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	блюда					
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,18	8,10	25,88	204,98	261п/5
	Какао с молоком	180	3,25	3,44	16,89	111,56	508/1
	Бутерброд с маслом	56	3,83	5,14	25,80	164,78	100/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	436	14	17	69	481	
10 ЧАСОВ							
	Соки	100	0,50		12,70	52,80	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		13	53	
ОБЕД							
	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым	60	1,66	3,02	3,91	49,39	56/1
	Суп крестьянский с крупой, с мясом	260	7,24	8,76	17,73	178,62	160п/1
	Печень говяжья по-строгановски с томатным соусом	80	12,98	7,61	7,34	149,75	403п/4
	Макаронные изделия отварные	140	5,32	2,47	33,89	179,07	297/1
	Компот из сухофруктов	180	0,41		13,99	57,60	527/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	31	22	97	712	
ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	17,00	148,80	535п/1
	Печенье	35	2,63	4,13	26,22	152,53	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	235	8	11	43	301	
УЖИН							
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	196	37,20	14,70	39,93	440,76	319/1
	Чай с лимоном	180	0,05		12,15	48,75	501/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	501	40	15	74	589	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2042	93	65	295	2136	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	20917	719	620	2833	19782	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	2092	72	62	283	1978	
	Содержание БЖУ в % от калорийнос		15	28	57		