

Утверждаю:

Заведующий ДС "Журавлик"

И.Н. Агаева

ЗИМА-ВЕСНА

МБДОУ ДС "Журавлик" г. Волгодонска

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		4		33	
	Суп молочный с крупой (гречневая) 200	200	5	6	19	149	29
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	14	91	414
	Хлеб пшеничный 30	30	2		14	71	
Итого за Завтрак		415	10	12	47	344	
Завтрак 2							
	Кефир 180	180	5	5	7	90	420
Итого за Завтрак 2		180	5	5	7	90	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 180	180/25	5	3	13	101	27
	Тефтели с рисом 70	70	9	14	9	196	118
	Соус томатный 30	30		1	2	17	160
	Картофель отварной 130	130	2	4	20	123	336,02
	Салат витаминный 60	60	1	6	7	85	2
	Сок фруктовый 180	180			20	81	
	Хлеб пшеничный 70	70	6	1	34	165	
Итого за Обед		745	23	29	105	768	
Ужин							
	Омлет натуральный 130	125/5	12	18	3	221	75
	Капуста тушеная 130	130	3	4	17	113	138
	Чай с сахаром 180	180/10			10	40	411
	Печенье сахарное 20	20	1	1	7	46	
	Яблоки 130	130	1	1	13	57	386
	Хлеб пшеничный 30	30	2		14	71	
Итого за Ужин		630	19	24	64	548	
Итого за день		1 970	57	70	223	1750	

(лист 2)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		4		33	
	Сыр полутвердый 20	20	5	6		72	7
	Каша манная молочная жидкая 200	200/5	6	8	31	222	62
	Чай с молоком 180	180	3	2	14	89	413
	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2		10	52	
Итого за Завтрак		440	16	20	55	468	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое 180	180	5	5	9	102	419
Итого за Завтрак 2		180	5	5	9	102	
Обед							
	Свекольник 180	180	1	5	7	75	22
	Котлеты, биточки, шницели рубленые 80 (свинина)	80	8	26	12	311	299
	Каша гречневая рассыпчатая 130	130	8	5	39	229	127
	Салат из свеклы с огурцами солеными 60	60	1	4	4	52	37
	Сок фруктовый 180	180			20	81	
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	5	1	23	122	
Итого за Обед		700	23	41	105	870	
Ужин							
	Рыба, тушеная в томате с овощами 140	70/70	15	8	8	160	98
	Пюре картофельное 130	130	3	4	18	119	339
	Пюре из моркови 60	55/5	1	2	7	50	147
	Чай с лимоном 180	180/10/7			10	41	412
	Булочка домашняя 60	60	4	7	37	228	194
	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2		10	52	
Итого за Ужин		617	25	21	90	650	
Итого за день		1 937	69	87	259	2090	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		4		33	
	Сыр полутвердый 20	20	5	6		72	7
	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая 200	200/5	6	9	25	207	65
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	14	91	414
	Хлеб пшеничный 30	30	2		14	71	
Итого за Завтрак		440	16	21	53	474	
Завтрак 2							
	Кефир 180	180	5	5	7	90	420
Итого за Завтрак 2		180	5	5	7	90	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями 180	180	2	2	16	89	25
	Запеканка из печени с рисом 185	180/5	23	13	25	304	311
	Капуста тушеная 60	60	2	2	8	52	138
	Компот из сушеных фруктов 180	180			25	102	394
	Хлеб пшеничный 70	70	6	1	34	165	
Итого за Обед		675	33	18	108	712	
Ужин							
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Икра кабачковая 60	60	1	3	5	47	57
	Сырники с морковью 100	100	14	12	21	245	247
	Соус сметанный натуральный 30	30	1	7	2	76	159
	Какао с молоком 180	180	4	3	16	107	416
	Яблоки 130	130	1	1	13	57	386
	Хлеб пшеничный 30	30	2		14	71	
Итого за Ужин		570	28	31	71	666	
Итого за день		1 865	82	75	239	1942	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло 20	20			12	49	
	Суп молочный с крупой (рисовая) 200	200	5	6	19	149	29
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	14	91	414
	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2		10	52	
Итого за Завтрак		430	10	8	55	341	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое 180	180	5	5	9	102	419
Итого за Завтрак 2		180	5	5	9	102	
Обед							
	Рассольник ленинградский 180	180	2	4	12	87	82
	Цыплята в соусе с томатом 120	70/50	35	42	5	534	123
	Макаронные изделия отварные 150	150	6	5	35	211	134
	Салат из моркови и яблок 60	60	1	3	5	49	41
	Компот из сушеных фруктов 180	180			25	102	394
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	5	1	23	122	
Итого за Обед		760	49	55	105	1105	
Ужин							
	Рыба отварная 70	70	4	1		57	95
	Картофель отварной 130	130	2	4	20	123	336,02
	Пюре из свеклы 60	55/5	1	2	7	50	147
	Чай с лимоном 180	180/10/7			10	41	412
	Ватрушка с творогом 60	60	12	3	45	254	208
	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2		10	52	
Итого за Ужин		547	21	10	92	577	
Итого за день		1 917	85	78	261	2125	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		4		33	
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Каша пшённая молочная жидкая 200	200/5	6	7	34	227	66
	Чай с молоком 180	180	3	2	14	89	413
	Хлеб пшеничной 60	60	5	1	29	141	
Итого за Завтрак		490	19	19	77	553	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое 180	180	5	5	9	102	419
Итого за Завтрак 2		180	5	5	9	102	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 180	180	1	4	9	74	63
	Котлеты рубленые из птицы 80	80	12	11	13	202	322
	Пюре картофельное 130	130	3	4	18	119	339
	Салат из квашенной капусты с луком 40	40	1	4	1	44	6
	Сок фруктовый 180	180			20	81	
	Хлеб пшеничной 70	70	6	1	34	165	
Итого за Обед		680	23	24	95	685	
Ужин							
	Запеканка из творога 150	150	29	12	29	342	80
	Соус сметанный натуральный 30	30	1	7	2	76	159
	Молоко кипяченое 180	180	5	5	9	102	419
	Апельсины 110	110	1		9	42	
Итого за Ужин		470	36	24	49	562	
Итого за день		1 820	83	72	230	1902	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло 20	20			12	49	
	Каша молочная "Дружба" 200	200/5	7	8	33	241	56
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	14	91	414
	Хлеб пшеничный 30	30	2		14	71	
Итого за Завтрак		435	12	10	73	452	
Завтрак 2							
	Кефир 180	180	5	5	7	90	420
Итого за Завтрак 2		180	5	5	7	90	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем 180	180	1	4	6	61	73
	Жаркое по домашнему 220	80/140	28	7	22	265	292
	Огурцы соленые 60	60			1	6	
	Сок фруктовый 180	180			20	81	
	Хлеб пшеничной 70	70	6	1	34	165	
Итого за Обед		710	35	12	83	578	
Ужин							
	Омлет натуральный 130	125/5	12	18	3	221	75
	Свекла, тушенная в сметанном соусе 130	130	2		14	78	358
	Чай с сахаром 180	180/10			10	40	411
	Печенье сахарное 20	20	1	1	7	46	
	Яблоки 100	100			10	44	386
	Хлеб пшеничный 30	30	2		14	71	
Итого за Ужин		600	17	19	58	500	
Итого за день		1 925	69	46	221	1620	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		4		33	
	Сыр полутвердый 20	20	5	6		72	7
	Суп молочный с изделиями макаронными 200	200	6	6	20	156	30
	Чай с молоком 180	180	3	2	14	89	413
	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2		10	52	
Итого за Завтрак		435	16	18	44	402	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое 180	180	5	5	9	102	419
Итого за Завтрак 2		180	5	5	9	102	
Обед							
	Суп картофельный с горохом 180	180	4	4	12	97	87
	Котлеты, биточки, шницели рубленные 80 (свинина)	80	8	26	12	311	299
	Пюре картофельное 130	130	3	4	18	119	339
	Морковь отварная 60	60	1	2	4	40	143
	Компот из сушеных фруктов 180	180			25	102	394
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	5	1	23	122	
Итого за Обед		700	21	37	94	791	
Ужин							
	Рыба, тушеная в томате с овощами 140	70/70	15	8	8	160	98
	Рис отварной 130	130	3	4	35	195	132
	Салат из свеклы с зеленым горошком 60	60	1	3	5	46	35
	Чай с лимоном 180	180/10/7			10	41	412
	Пирожок, печеный с яблоками 60	60	5	4	36	199	213,01
	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2		10	52	
Итого за Ужин		617	26	19	104	693	
Итого за день		1 932	68	79	251	1988	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		4		33	
	Сыр полутвердый 20	20	5	6		72	7
	Каша манная молочная жидкая 200	200/5	6	8	31	222	62
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	14	91	414
	Хлеб пшеничный 30	30	2		14	71	
Итого за Завтрак		440	16	20	59	489	
Завтрак 2							
	Кефир 180	180	5	5	7	90	420
Итого за Завтрак 2		180	5	5	7	90	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 180	180/25	5	3	13	101	27
	Запеканка картофельная с печеню 165	160/5	12	10	26	237	308
	Салат из свеклы с чесноком 60	60	1	6	6	80	15
	Сок фруктовый 180	180			20	81	
	Хлеб пшеничной 70	70	6	1	34	165	
Итого за Обед		680	24	20	99	664	
Ужин							
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Капуста тушеная 60	60	2	2	8	52	138
	Сырники из творога 100	100	19	13	11	234	245
	Соус молочный (сладкий) 30	30	1	1	4	30	369
	Какао с молоком 180	180	4	3	16	107	416
	Яблоки 130	130	1	1	13	57	386
	Хлеб пшеничный 30	30	2		14	71	
Итого за Ужин		570	34	25	66	614	
Итого за день		1 870	79	70	231	1857	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		4		33	
	Суп молочный с крупой (рисовая) 200	200	5	6	19	149	29
	Чай с молоком 180	180	3	2	14	89	413
	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2		10	52	
Итого за Завтрак		415	10	12	43	323	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое 180	180	5	5	9	102	419
Итого за Завтрак 2		180	5	5	9	102	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем 180	180	1	4	9	74	63
	Птица отварная 80	80	17	11		165	317
	Макаронные изделия отварные 150	150	6	5	35	211	134
	Салат витаминный 60	60	1	6	7	85	2
	Компот из сушеных фруктов 180	180			25	102	394
	Хлеб ржано-пшеничный 70	70	5	1	23	122	
Итого за Обед		720	30	27	99	759	
Ужин							
	Котлеты или биточки рыбные 70	70	10	2	7	86	93
	Картофель отварной 130	130	2	4	20	123	336,02
	Пюре из моркови 60	55/5	1	2	7	50	147
	Чай с лимоном 180	180/10/7			10	41	412
	Булочка домашняя 60	60	4	7	37	228	194
	Хлеб ржано-пшеничный 30	30	2		10	52	
Итого за Ужин		547	19	15	91	580	
Итого за день		1 862	64	59	242	1764	

(лист 10)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	5		4		33	
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая 200	200/5	6	9	25	207	65
	Кофейный напиток с молоком 180	180	3	2	14	91	414
	Хлеб пшеничный 30	30	2		14	71	
Итого за Завтрак		420	11	15	53	402	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое 180	180	5	5	9	102	419
Итого за Завтрак 2		180	5	5	9	102	
Обед							
	Суп картофельный с лапшой домашней 180	180	2	2	12	77	88
	Кнели куриные с рисом 80	80	14	13	5	196	329
	Винегрет овощной 130	130	2	13	11	168	1
	Сок фруктовый 180	180			20	81	
	Хлеб пшеничной 70	70	6	1	34	165	
Итого за Обед		640	24	29	82	687	
Ужин							
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Горошек консервированный отварной 60	60	2	2	4	47	135
	Пудинг из творога с рисом 100	100	15	10	19	224	250
	Соус сметанный натуральный 30	30	1	7	2	76	159
	Какао с молоком 180	180	4	3	16	107	416
	Апельсины 110	110	1		9	42	
	Хлеб пшеничный 30	30	2		14	71	
Итого за Ужин		550	30	27	64	630	
Итого за день		1 790	70	76	208	1821	

Итого за период	18 888	726	712	2365	18859	
Среднее значение за период		72,6	71,2	236,5	1885,9	

Составил

Шеф-повар И.М.Чегодаева