

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи		№ 8 Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,11	7	27,02	206,2	883
		Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
		Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
Итого за Завтрак			400	7,78	16	50,34	424	
Завтрак 2								
		Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2			100	0,4		9,8	47	
Обед								
		Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
		Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 049
		Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
		Гуляш из мяса свинины_@	70	7,82	20	2,53	165,4	437,06
		Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7	998
		Компот из изюма	180	0,41		9,12	95,4	932,01
		Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед			640	25,46	35	91,26	749,8	
Полдник								
		Ватрушка с повидлом	50	3,19	2	33,57	164,7	938
		Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
Итого за Полдник			250	3,19	2	44,54	224,6	
Итого за день			1 390	36,83	53	195,94	1445,4	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 1

День: вторник

Пациент: Красногубинский ДСЭ 3-7 П 210,36 руб			Неделя: 1					День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,29	4	20	127,8	1 153		
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808		
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828		
Итого за Завтрак		405	4,61	12	37,77	302,7			
Завтрак 2									
	Напиток Ягодка	100	0,11		13,36	55	930,1		
Итого за Завтрак 2		100	0,11		13,36	55			
Обед									
	Салат из свежих огурцов (июль-октябрь)	50	0,38	3	1,33	34,1	12,02		
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур_@	180	1,9	5	13,51	107	1 030,06		
	Печень по-строгановски	70	8,82	9	1,82	126	1 076		
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928		
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897		
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148		
Итого за Обед		650	18,07	23	78,07	594,6			
Полдник									
	Маффин ванильный_@	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05		
	Чай ягодный	180	0,09		14,4	54,2	971		
Итого за Полдник		240	6,3	6	58,56	313,7			
Итого за день		1 395	29,09	41	187,76	1266			

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,16	6	24,35	179,7	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	405	6,48	14	42,12	354,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Помидоры порционно	50	0,55		1,95	12	835
	Суп картофельный с крупой с мясом кур_@	180	1,31	2	10,73	63,4	1 665
	Котлета Домашняя_@	70	9,33	8		199,3	661,04
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Напиток Ягодка	180	0,19		24,05	99	930,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	670	21,14	17	91,38	689,8	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769,12
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	Итого за Полдник	250	4,01	6	59,82	315,1	
Итого за день		1 425	31,63	37	204,52	1407	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	165	12,2	11	14,05	242,3	972
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Итого за Завтрак	400	17,09	15	37,23	405,8	
Завтрак 2	Напиток яблочный_@	100	0,05		13,2	53,8	701,01
	Итого за Завтрак 2	100	0,05		13,2	53,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным (июль-октябрь)	50	0,88	3	4,96	46,8	818
	Суп с вермишелью и мясом кур_@	180	1,74	2	12,55	72,6	1 039,02
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	70	9,1	7	4,03	118,1	401
	Рис припущенный	130	3,12	5	32,11	191	512
	Компот из яблок и ягод	180	0,03		3,31	13,8	1 802
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	650	18,71	19	77,36	550,9	
Полдник	Печенье детское (конд изд) 50	50	3,38	4	23,75	185	1 141,07
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Итого за Полдник	250	3,38	4	34,72	244,9	
Итого за день		1 400	39,23	38	162,51	1255,4	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	165	5,94	7	27,72	198	823
	Бутерброд с маслом и повидлом	35	1,42	7	14,8	125,6	815
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
Итого за Завтрак		400	7,45	14	57,68	403,4	
Завтрак 2							
	Напиток Ягодка	100	0,11		13,36	55	930,1
Итого за Завтрак 2		100	0,11		13,36	55	
Обед							
	Маринад овощной	50	0,48	3	4,14	64	817
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур_@	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021,05
	Плов с мясом птицы_@	180	11,32	11	34,86	278,5	1 020
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		24,86	115,8	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		630	18,98	21	96,75	673,1	
Полдник							
	Пряник (порц.)	50	1,9	1	12,8	80,4	1 192
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
Итого за Полдник		250	1,9	1	23,77	140,3	
Итого за день		1 380	28,44	36	191,56	1271,8	

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,06	6	28,52	203,1	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
Итого за Завтрак		405	6,38	14	46,29	378	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	180	4	4	11,34	113,8	1 015,04
	Тефтели мясные с луком	70	10,58	7	7,35	167,4	907
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		650	22,66	24	86,38	675,7	
Полдник							
	Печенье детское_@	50	3,75	5	28,33	203,5	1 141,09
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
Итого за Полдник		250	9,55	10	36,33	309,5	
Итого за день		1 405	38,93	48	182,81	1427,5	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	170	4,89	6	25,91	176,1	852
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6	815
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
Итого за Завтрак		400	6,11	12	49,77	343,7	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Маринад овощной	50	0,48	3	4,14	64	817
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур_@	180	1,49	4	7,28	75,9	124,06
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	12	22,74	260	893,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		650	19,34	21	76,48	600	
Полдник							
	Вафли	50	2	15	31,25	271	1 494,1
	Чай с сахаром	250			20	79,8	1 188
Итого за Полдник		300	2	15	51,25	350,8	
Итого за день		1 450	27,45	48	188,7	1342	

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	170	6,09	7	36,37	229,7	848
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за Завтрак		400	10,34	10	61,82	378,3	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Помидоры порционно (июль-октябрь)	50	0,55		1,95	12	835
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	180	9,01	5	13,33	138,4	181
	Запеканка картофельная с мясом	180	14,69	9	31,78	290,3	910
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Компот из яблок и ягод	180	0,03		3,31	13,8	1 802
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		650	28,46	18	72,12	583,7	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	60	5,7	6	18,49	149,7	1 190,03
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
Итого за Полдник		260	5,7	6	29,46	209,6	
Итого за день		1 410	44,9	34	173,2	1218,6	

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,11	6	21,44	170,2	1 013
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
Итого за Завтрак		400	8,05	16	45,6	396,3	
Завтрак 2							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,07		10,12	41,1	925
Итого за Завтрак 2		100	0,07		10,12	41,1	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье (июль-октябрь)	50	0,75	3	4,56	44,5	992
	Свекольник со сметаной и мясом кур_@	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	70	7,12	7	6,9	154,2	1 197
	Картофель отварной	130	0,39	1	3,16	194,8	518
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		670	14,52	15	76,41	702,2	
Полдник							
	Лапшевник с творогом	70	5,51	6	13,44	118,4	1 809
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916
Итого за Полдник		270	5,72	6	41,98	235	
Итого за день		1 440	28,36	37	174,11	1374,6	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	170	5,72	7	24,47	188,2	850
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
Итого за Завтрак		450	17,93	16	54,27	440,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Огурцы свежие порционно (июль-октябрь)	50	0,4		1,4	7,5	836
	Суп картофельный с мясными фрикадельками_@	180	1,55	2	11,84	71,2	89
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4	1 085,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Компот из ягод	180	0,14		15,36	63,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		670	23,72	19	92,86	636,6	
Полдник							
	Булочка ванильная	70	5,93	6	40,25	239,8	767
	Чай с сахаром_@	180			9,87	53,9	828
Итого за Полдник		250	5,93	6	50,12	293,7	
Итого за день		1 470	47,58	41	208,45	1418,7	
Итого за период		14 165	352,44	413	1869,56	13427	
Среднее значение за период		1 416,5	35,2	41,3	187	1342,7	

Составил _____ Субботина Елен

Утвердил _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849228

Владелец Каныгина Виктория Евгеньевна

Действителен с 08.08.2025 по 08.08.2026