

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Муниципального образования город Ирбит «Детский сад № 16»

УТВЕРЖДЕН
приказом МБДОУ «Детский сад № 16»
от 24 марта 2021 г. № 25



**ПРИМЕРНОЕ
20 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 16»
(для обучающихся от 3 до 7 лет)**

Сверяю:
Заведующая _____

Вискунова А.Н.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			44,00	50,00	182,00	1387,00	
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	4,99	4,22	31,44	185,02	43/3/1
	Яйцо отварное	1/2	3,81	3,45	0,21	47,13	1/6/1
	Хлеб с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	чай	180	0,04	0,01	8,99	35,95	10/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,15	10,82	55,45	364,86	
10 ЧАСОВ	Киселек "Валитек"	100			6,58	26,60	/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ					6,58	26,60	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	40	0,88	0,16	4,48	23,20	
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,61	8,18	15,11	156,18	15/2/1
	Запеканка капустная с мясом говядины	100	12,28	13,20	7,57	195,91	39/8/1
	Компот из сухофруктов	180	0,21	0,04	9,99	63,18	6/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,77	22,28	64,60	582,81	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Яблоко печеное	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Печенье	68	4,35	11,42	46,58	306,54	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			9,57	17,18	55,04	413,10	
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			52,00	46,00	210,00	1495,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	120	18,35	10,75	16,48	214,11	9/5/1
	Соус молочный сладкий	30	0,81	1,63	4,92	37,53	2/11/1
	Хлеб с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,93	12,37	87,21	13/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			24,32	18,45	48,58	435,61	
10 ЧАСОВ	Банан	90	1,35	0,45	18,90	80,10	
	Сок	125	0,63	0,13	12,63	107,50	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			1,98	0,58	31,53	187,60	
ОБЕД	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,70	3,05	5,73	53,15	10/1/1
	Щи со свежей капустой со сметаной	200	1,59	2,89	6,61	57,38	6/2/1
	Плов из мяса говядины	150	9,95	12,47	28,48	266,36	4/8/1
	Сок	0					
	Золотой шар	180			15,66	60,30	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД			17,03	19,11	83,93	581,53	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
УПЛОТНЕННЫЙ	Овощная	50	4,93	3,90	29,99	175,97	8/12/1
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			8,98	7,65	46,19	290,72	
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			54,00	48,00	193,00	1478,00	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	180	5,32	5,33	27,79	181,04	14/4/1
	сливочным						
	Хлеб с маслом и сыром	30/4/12	5,47	6,33	14,81	138,11	4/13/1
	Какао с молоком	180	3,10	3,18	11,42	86,68	14/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,89	14,84	54,02	405,83	
10 ЧАСОВ	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
	Сок	125	0,63	0,13	12,63	107,50	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,99	0,49	21,45	147,46	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с	60	0,99	4,06	5,58	61,36	3/1/1
	растительным маслом						
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,34	4,73	21,74	154,98	17/2/1
	Суфле из рыбы	80	14,44	4,73	3,19	113,28	14/7/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,02	2,64	3,43	41,66	1/11/1
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,38	0,07	14,45	60,03	7/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,96	16,93	75,84	575,65	
УПЛОТНЕННЫЙ	Вареники со сметаной	65	6,24	9,58	32,73	242,72	6/12/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			11,46	15,34	41,19	349,28	
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			45,00	46,00	200,00	1447,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,95	6,78	34,32	226,45	11/4/1
	сливочным						
	Хлеб с маслом и сыром	30/4/12	5,47	6,33	14,81	138,11	4/13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,93	12,37	87,21	13/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,27	16,04	61,50	451,77	
10 ЧАСОВ	Сок	125	0,63	0,13	12,63	107,50	
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,99	0,49	21,45	147,46	
ОБЕД	Огурцы консервированные	35	0,28	0,04	0,60	3,82	/0
	Суп из овощей со сметаной	200	1,78	5,77	9,23	94,31	14/2/1
	Запеканка картофельная, фаршир	180	10,64	10,44	21,16	213,56	6/9/1
	отварным мясом кур с овощами						
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,02	2,64	3,43	41,66	1/11/1

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
	Компот из кураги и изюма	180	0,29	0,01	13,66	56,14	4/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД			18,80	19,60	75,53	553,83	
УПЛОТНЕННЫЙ ПИРОГ	Пирог слоеный из дрожжевого теста с капустой	70	6,27	5,93	25,40	179,58	0/1
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			10,32	9,68	41,60	294,33	
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			57,00	50,00	160,00	1329,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с рисом	120	18,88	14,28	17,72	253,51	14/5/1
	Соус молочный сладкий	30	1,11	2,53	5,40	48,74	2/11/1
	Хлеб с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	Чай с молоком	180	1,49	1,61	10,34	61,56	12/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			23,79	21,56	48,27	460,57	
10 ЧАСОВ	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	37,80	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,90	0,20	8,10	37,80	
ОБЕД	Кукуруза на подгарнировку	40	0,88	0,16	4,48	23,20	/0
	Суп картофельный с рыбой	200	7,69	4,68	14,25	129,96	19/2/1
	Тефтели из мяса говядины	70	10,60	11,52	7,40	175,47	20/8/1
	Свекла, тушеная в молочном соусе	150	2,79	3,46	12,82	93,77	15/3/1
	Компот из сухофруктов	180	0,21	0,04	8,99	59,19	6/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД			26,96	20,56	75,39	625,93	
УПЛОТНЕННЫЙ ПИРОГ	Пирог слоеный с молоком	180	2,85	2,93	12,37	87,21	13/10/1
	Батон с шоколадным маслом	30/6	2,40	4,62	16,15	117,12	/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			5,25	7,55	28,52	204,33	
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			32,00	34,00	205,00	1257,00	
ЗАВТРАК	Плов фруктовый	180	2,74	3,70	37,75	196,33	/1
	Хлеб с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	чай	180	0,04	0,01	7,99	31,96	10/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			5,09	6,85	60,55	325,05	
10 ЧАСОВ	Золотой шар	100			8,70	33,50	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ					8,70	33,50	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,99	3,06	5,58	52,37	3/1/1
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,73	4,01	10,48	84,30	10/2/1
	Биточки (котлеты) из мяса	60	7,12	6,60	6,93	115,66	16/8/1

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
	говядины, запеченные с соусом моло						
	Макаронные изделия отварные	130	4,87	3,69	30,73	177,01	43/3/1
	Компот из кураги и изюма	180	0,29	0,01	13,66	56,14	4/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД			19,79	18,07	94,83	629,82	
	УПЛОТНЕННЫЙ суп с подливкой	155	4,16	5,67	29,15	184,38	38/3/1
	Какао с молоком	180	2,85	3,03	11,32	83,95	14/10/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			7,01	8,70	40,47	268,33	
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			66,00	49,00	180,00	1419,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	120	21,59	12,37	17,02	239,49	9/5/1
	Соус молочный сладкий	50	1,34	2,70	6,19	54,37	2/11/1
	Хлеб с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	Чай с молоком	180	1,35	1,45	10,11	58,60	12/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			26,59	19,66	48,13	449,22	
10 ЧАСОВ	Банан	90	1,35	0,45	18,90	80,10	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			1,35	0,45	18,90	80,10	
ОБЕД	Огурцы	35	0,28	0,04	0,88	3,96	
	Свекольник со сметаной	200	1,86	4,97	12,83	103,26	5/2/1
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	8,88	10,02	4,16	142,29	12/8/1
	Картофельное пюре	150	3,26	3,35	22,66	133,81	3/3/1
	Компот из сухофруктов	180	0,21	0,04	9,99	63,18	6/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД			19,28	19,12	77,97	590,84	
	УПЛОТНЕННЫЙ суп с подливкой	44,8	3,99	4,11	22,43	143,50	1/12/1
	Фарш рыбный	31,5	11,72	2,49	0,45	71,06	22/12/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,91	11,86	84,55	13/10/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			18,45	9,51	34,74	299,11	
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			49,00	47,00	190,00	1427,00	
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	40	2,02	1,53	3,35	29,30	1/1/1
	Омлет запеченный или паровой	100	10,54	11,91	5,15	169,98	2/6/1
	Хлеб с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	Какао с молоком	180	2,85	3,03	11,32	83,95	14/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17,72	19,61	34,63	379,99	
10 ЧАСОВ	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,86	0,46	18,92	125,96	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад № 16"

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			
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,89	3,06	5,19	51,81	20/1/1	
	Суп из овощей со сметаной	200	1,78	5,77	9,23	94,31	14/2/1	
	Биточки (котлеты) рыбные	60	8,88	1,48	5,03	69,08	9/7/1	
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,96	2,60	30,95	159,69	45/3/1	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,68	1,96	2,12	28,77	1/11/1	
	Компот из кураги и изюма	180	0,29	0,01	13,66	56,14	4/10/1	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02		
	ИТОГО ЗА ОБЕД			20,27	15,58	93,63	604,14	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вафли шоколадными	60	4,98	5,99	33,99	210,71	7/12/1
Молоко кипяченое		180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			10,20	11,75	42,45	317,27		
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			48,00	51,00	189,00	1437,00		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,35	5,85	27,27	183,76	14/4/1	
	Хлеб с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,91	11,86	84,55	13/10/1	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,40	11,90	53,94	365,07	
10 ЧАСОВ	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96		
	Сок	95	0,48	0,10	9,60	81,70		
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,84	0,46	18,42	121,66		
ОБЕД	Горошек зеленый	40	2,02	1,53	3,35	29,30	1/1/1	
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,98	3,13	12,21	85,43	20/2/1	
	Рагу из мяса кур	130	15,10	20,60	15,18	293,05	3/9/1	
	Компот из свежих яблок и изюма	180	0,09	0,01	13,30	53,98	2/10/1	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02		
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,98	25,97	71,49	606,10		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вафли шоколадными	60	8,30	9,28	28,93	229,83	2/12/1	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			12,35	13,03	45,13	344,58		
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			49,00	39,00	186,00	1361,00		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,04	7,32	26,34	195,43	8/4/1	
	Хлеб с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1	
	Чай с молоком	180	1,35	1,45	11,11	62,59	12/10/1	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			9,70	11,91	52,26	354,78	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
10 ЧАСОВ	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	34,02	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,81	0,18	7,29	34,02	
ОБЕД	Огурцы консервированные	35	0,28	0,04	0,60	3,82	/0
	Суп картофельный с крупой	200	2,19	4,75	13,70	75,63	16/2/1
	Суфле из печени	80	19,74	8,27	2,71	182,77	35/8/1
	Морковь тушенная	180	1,99	4,10	10,09	85,11	10/3/1
	Сок	180	0,90	0,18	18,18	154,80	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
ИТОГО ЗА ОБЕД			29,89	18,04	72,73	646,47	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	60	3,54	2,82	45,00	219,54	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			8,76	8,58	53,46	326,10	
ДЕНЬ 11. Энергетическая и пищевая ценность за день			53,00	44,00	174,00	1308,00	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,03	6,40	30,82	201,51	7/4/1
	Хлеб с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,91	11,86	84,55	13/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,08	12,45	57,49	382,82	
10 ЧАСОВ	Киселек "Валитек"	100			6,58	26,60	/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ					6,58	26,60	
ОБЕД	Огурцы	35	0,28	0,04	0,88	3,96	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,94	1,27	13,22	72,48	18/2/1
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	220	15,60	17,09	14,66	272,09	31/8/1
	Компот из сухофруктов	180	0,21	0,04	9,99	63,18	6/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД			22,82	19,14	66,20	556,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Повидло	100	18,47	10,97	22,37	240,92	6/5/1
	Повидло	15	0,06		9,75	39,24	
	Чай с молоком	180	1,35	1,45	11,11	62,59	12/10/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			19,88	12,42	43,23	342,75	
ДЕНЬ 12. Энергетическая и пищевая ценность за день			47,00	54,00	225,00	1619,00	
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,40	
	Омлет запеченный или паровой	100	10,54	11,91	5,15	169,98	2/6/1
	Какао с молоком	180	2,27	2,39	73,25	323,61	14/10/1

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
	Хлеб с сыром	30/15	6,99	4,31	19,68	145,45	3/13/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			20,56	22,17	101,16	686,44	
10 ЧАСОВ	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,86	0,46	18,92	125,96	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,99	3,06	5,58	52,37	3/1/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	2,09	5,14	11,07	98,24	31/2/1
	Зразы или рулет из говядины	80	11,07	12,88	8,66	195,62	18/8/1
	Соус сметанный	40	0,39	2,38	1,61	29,25	6/11/1
	Компот из кураги и изюма	180	0,29	0,01	13,66	56,14	4/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД			19,09	24,07	65,36	560,38	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			6,34	7,08	39,38	246,60	
ДЕНЬ 13. Энергетическая и пищевая ценность за день			41,00	38,00	217,00	1423,00	
ЗАВТРАК	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,70	4,05	6,72	66,14	10/1/1
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,93	5,71	25,33	172,92	5/4/1
	Хлеб с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	чай	180	0,04	0,01	8,99	35,95	10/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			7,98	12,91	55,85	371,77	
10 ЧАСОВ	Банан	100	1,50	0,50	21,00	89,00	
	Сок	125	0,63	0,13	12,63	107,50	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			2,13	0,63	33,63	196,50	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,89	3,06	5,19	51,81	20/1/1
	Суп из овощей со сметаной	200	1,75	3,82	9,20	76,56	14/2/1
	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	11,85	3,23	5,80	99,91	6/7/1
	Картофельное пюре	150	3,27	4,07	22,67	140,42	3/3/1
	Золотой шар	180			15,66	60,30	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	68,18	
ИТОГО ЗА ОБЕД			22,35	14,84	84,97	567,50	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
	УПЛОТНЕННЫЙ творожок сметаной	65	5,39	6,31	28,32	192,24	6/12/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,93	14,36	95,20	13/10/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			8,24	9,24	42,68	287,44	
ДЕНЬ 14. Энергетическая и пищевая ценность за день			53,00	39,00	184,00	1387,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,80	6,45	27,69	192,28	11/4/1
	Хлеб с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	Чай с молоком	180	1,35	1,45	11,11	62,59	12/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			9,46	11,04	53,61	351,63	
10 ЧАСОВ	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
	Сок	125	0,63	0,13	12,63	107,50	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,99	0,49	21,45	147,46	
ОБЕД	Огурцы консервированные	35	0,28	0,04	0,60	3,82	/0
	Щи со свежей капустой со сметаной	200	1,59	2,89	6,61	57,38	6/2/1
	Суфле из печени	110	25,51	12,17	4,98	255,00	35/8/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,79	3,82	4,46	59,44	1/11/1
	Кисель	180	0,02		21,79	87,38	/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД			33,60	19,58	63,43	595,64	
УПЛОТНЕННЫЙ творожок	Сметанная	60	4,80	4,54	29,08	177,29	8/12/1
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			8,85	8,29	45,28	292,04	
ДЕНЬ 15. Энергетическая и пищевая ценность за день			62,00	51,00	187,00	1436,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	120	21,59	12,37	17,02	239,49	9/5/1
	Соус молочный сладкий	50	1,34	2,70	8,19	62,35	2/11/1
	Хлеб с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	Какао с молоком	180	3,70	3,56	11,68	93,51	14/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			28,94	21,77	51,70	492,11	
10 ЧАСОВ	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	34,02	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,81	0,18	7,29	34,02	
ОБЕД	Кукуруза на поджаривку	40	0,88	0,16	4,48	23,20	/0
	Суп-пюре из картофеля	200	2,62	2,99	12,97	89,28	25/2/1
	Гренки (сухарики)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	34/1
	Тефтели из мяса говядины	80	12,09	13,06	8,24	198,58	20/8/1
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	150	2,68	3,49	14,95	101,74	16/3/1
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,38	0,07	18,44	76,00	7/10/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	7,68	44,80	
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,59	20,41	88,90	639,08	
УПЛОТНЕННЫЙ	Пирожочек дрожжевой из теста с капустой	70	6,27	5,93	25,40	179,58	0/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,93	13,36	91,21	13/10/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			9,12	8,86	38,76	270,79	
ДЕНЬ 16. Энергетическая и пищевая ценность за день			42,00	45,00	197,00	1455,00	
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,14	6,69	22,78	171,90	8/4/1
	Яйцо отварное	1	3,81	3,45	0,21	47,13	1/6/1
	Хлеб с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	Чай с молоком	180	1,35	1,45	11,11	62,59	12/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,61	14,73	48,91	378,38	
10 ЧАСОВ	Сок	125	0,63	0,13	12,63	107,50	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,63	0,13	12,63	107,50	
ОБЕД	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,70	4,05	6,72	66,14	10/1/1
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,93	5,05	12,11	100,97	10/2/1
	Печень по-строгановски	80	7,86	8,72	1,95	126,13	9/8/1
	Макаронные изделия отварные	120	4,54	3,43	28,63	164,90	43/3/1
	Компот из сухофруктов	180	0,21	0,04	13,98	79,15	6/10/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ИТОГО ЗА ОБЕД			18,74	21,81	83,25	642,61	
УПЛОТНЕННЫЙ	Сдобный десерт шоколадный	60	5,88	4,67	36,37	212,23	8/12/1
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			9,93	8,42	52,57	326,98	
ДЕНЬ 17. Энергетическая и пищевая ценность за день			56,00	49,00	182,00	1371,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	110	19,80	11,35	15,05	217,32	9/5/1
	Соус молочный сладкий	50	0,81	1,63	3,93	33,53	2/11/1
	Хлеб с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,93	12,37	87,21	13/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			25,77	19,05	46,16	434,82	
10 ЧАСОВ	Банан	90	1,35	0,45	18,90	80,10	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			1,35	0,45	18,90	80,10	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,99	3,06	5,58	52,37	3/1/1
	Борщ со сметаной	200	1,85	4,93	9,30	88,01	2/2/1

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
	Биточки (котлеты) из мяса	60	6,90	6,38	6,45	110,82	16/8/1
	говядины, запеченные с соусом моло						
	Каша гречневая рассыпчатая с	110	5,37	4,98	24,45	164,58	44/3/1
	овощами						
	чай	180	0,04	0,01	7,00	27,96	10/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД			19,94	20,06	80,23	588,08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	теста с повидлом (джемом)	60	4,18	3,33	28,55	161,73	17/12/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			9,40	9,09	37,01	268,29	
ДЕНЬ 18. Энергетическая и пищевая ценность за день			53,00	50,00	175,00	1412,00	
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	40	2,02	1,53	3,35	29,30	1/1/1
	Омлет запеченный или паровой	100	8,47	11,42	1,80	143,88	2/6/1
	Хлеб с маслом и сыром	30/4/12	5,20	6,07	14,81	134,67	4/13/1
	Какао с молоком	180	3,70	3,56	11,68	93,51	14/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			19,39	22,58	31,64	401,36	
10 ЧАСОВ	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
	Сок	120	0,60	0,12	12,12	103,20	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,96	0,48	20,94	143,16	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,89	3,06	5,19	51,81	20/1/1
	растительным						
	Суп из овощей со сметаной	200	1,78	5,77	9,23	94,31	14/2/1
	Рыба тушеная с овощами	120	13,96	4,83	5,34	120,76	4/7/1
	Картофельное пюре	150	3,28	4,80	22,69	147,03	3/3/1
	Напиток из шиповника	180	0,48	0,20	15,74	66,65	15/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД			25,18	19,36	85,64	624,90	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого	70	6,27	5,93	25,40	179,58	0/1
	теста с капустой						
	Чай с молоком	180	1,35	1,45	11,11	62,59	12/10/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			7,62	7,38	36,51	242,17	
ДЕНЬ 19. Энергетическая и пищевая ценность за день			46,00	55,00	159,00	1304,00	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом	200	4,85	5,79	24,03	168,10	14/4/1
	сливочным						
	Хлеб с маслом	30/4	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,91	11,86	84,55	13/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			9,90	11,84	50,70	349,41	
10 ЧАСОВ	Золотой шар	100			8,70	33,50	
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,36	0,36	17,52	73,46	
ОБЕД	Огурцы консервированные	35	0,28	0,04	0,60	3,82	/0
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,98	3,13	12,21	85,43	20/2/1
	Суфле из мяса кур паровое	70	14,81	19,91	3,47	241,06	8/9/1
	Морковь тушенная	150	2,22	5,65	13,21	112,31	10/3/1
	Компот из свежих яблок и изюма	180	0,09	0,01	12,30	49,99	2/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД			24,17	29,44	69,24	636,95	
УПЛОТНЕННЫЙ	Вяленый сыр с творогом	60	7,02	9,43	5,61	129,33	5/12/1
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			11,07	13,18	21,81	244,08	
ДЕНЬ 20. Энергетическая и пищевая ценность за день			47,00	40,00	221,00	1501,00	
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, гречка) с маслом сливочным	200	5,43	6,67	26,12	186,68	18/4/1
	Хлеб с маслом и сыром	30/4/12	5,47	6,33	14,81	138,11	4/13/1
	Какао с молоком	180	2,85	3,03	11,32	83,95	14/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,75	16,03	52,25	408,74	
10 ЧАСОВ	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	34,02	
	Сок	130	0,65	0,13	13,13	111,80	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			1,46	0,31	20,42	145,82	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,99	3,06	5,58	52,37	3/1/1
	Уха рыбацкая	200	7,27	2,40	10,79	94,06	30/2/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с соусом моло	60	7,38	6,65	8,27	123,45	16/8/1
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,75	2,57	28,74	149,70	45/3/1
	Компот из кураги и изюма	180	0,29	0,01	13,66	56,14	4/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,47	15,39	94,49	620,06	
УПЛОТНЕННЫЙ	Вяленый сыр	60	3,54	2,82	45,00	219,54	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			8,76	8,58	53,46	326,10	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П			997,00	924,00	3814,00	28256,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ			50,00	46,00	191,00	1413,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			14,10	29,40	54,00		

Сформировано 9:29 24.03.21

Страница 12

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях 1 часть и 2 часть
Методические рекомендации и технические документы.
Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева 2011г