



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	250	7,91	7	46,41	284,2	841
	Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
	Печенье сахарное (ДОУ Н.Тагил)	34	2,55	3	25,3	138,4	1 579
	Батон	50	3,75	1	25,7	131	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		684	22,68	19	132,19	814,1	
Обед							
	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	100	6,97	10	25,5	115,4	14 519,02
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной ДИПИ	250	2,06	6	10,11	105,4	124,02
	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	11,63	189	830
	Рис припущенный	180	4,01	4	42,01	216,6	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		880	30,43	26	126,93	812,8	
Итого за день		1 564	53,11	45	259,12	1626,9	

(лист 2)

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	10	13,88	158	808
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,14	9	46,02	310,7	1 003
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Завтрак	625	20,35	23	115,4	837,7	
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	890	38,71	42	126,19	1007	
Итого за день	1 515	59,06	65	241,59	1844,7		

Рацион: Меню 12л и ст (завт,обед)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	170	28,68	19	38,59	448,6	365
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		580	35,26	25	99,03	782,1	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	Уха рабацкая (сайда, минтай)	250	12,53	7	18,64	193	181,02
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	820	40,17	38	89,84	878,8	
Итого за день		1 400	75,43	63	188,87	1660,9	

Рацион: Меню 12л и ст (завт,обед)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990
	Рыба «Лакомка» с горбушей	90	7,95	9	3,56	128,7	375,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		595	16,25	21	73,43	630,4	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	1 030
	Печень тушеная с овощами	220	12,02	4	23,94	180,2	1 170
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		820	22,53	18	105,59	655,3	
Итого за день		1 415	38,78	39	179,02	1285,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Биточек из курицы	70	11,72	13	10,81	135,1	255
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		620	22,36	26	98,28	600,6	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	157,1	577,01
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	15,33	11	6,59	132,2	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	11	40,76	255,3	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		880	34,22	35	103,98	834,8	
Итого за день		1 500	56,58	61	202,26	1435,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	250	9,34	10	33,89	234,9	852
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Печенье детское (конд изд)	34	2,55	3	17,79	138,4	1 141
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак		639	16,65	16	87,5	647,7	
Обед	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		880	33,47	49	135,16	1087,9	
Итого за день		1 519	50,12	65	222,66	1735,6	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
		Тефтели рыбные	90	11,24	5	11,83	140,2	1 107,01
		Какао с молоком	200	7,87	7	20,08	190	919
		Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
		Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак			620	28,43	23	95,99	692	
Обед								
		Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	14	7,4	97	813
		Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
		Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
		Жаркое по-домашнему	250	16,53	30	28,43	453,6	893,01
		Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
		Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
		Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед			860	30,89	54	94,99	928,8	
Итого за день			1 480	59,32	77	190,98	1620,8	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	250	20,17	14	40,46	364,6	6,22
		Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
		Пряник (порц.)	34	1,29	1	8,7	54,7	1 192
		Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
		Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак			639	26,22	18	84,98	693,7	
Обед								
		Салат из отварной свеклы с огурцами солеными и растительным маслом	100	1,44	6	6,68	87,8	1 228
		Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
		Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
		Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	1 076
		Рис припущенный	180	4,01	4	42,01	216,6	512
		Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
		Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
		Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед			890	29,99	31	117,95	877,4	
Итого за день			1 529	56,21	49	202,93	1571,1	

Рацион: Меню 12л и ст (завт,обед)

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,22	23	5,13	304,8	891
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Завтрак	580	23,07	25	51,25	517,7	
Обед	Салат Золушка	100	2,24	8	10,4	133,6	12 160,01
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	830	33,74	38	97,26	849,6	
Итого за день		1 410	56,81	63	148,51	1367,3	

Рацион: Меню 12л и ст (завт,обед)

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Птица запеченная со сметаной *	90	14,56	22	0,14	257,4	889
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Завтрак	620	24,96	34	86,11	711,1	
Обед	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	100	1,83	9	29,75	208	833
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Котлета Домашняя*	100	14,18	19	12,91	284,7	661,04
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	880	29,99	52	122,49	1115,5	
Итого за день		1 500	54,95	86	208,6	1826,6	
Итого за период		14 832	560,37	613	2044,54	15975	
Среднее значение за период		1 483,20	56	61,3	204,5	1597,5	

Составил: Решетникова Алевтина Георгиевна