

Согласовано:  
Заведующий МА ДОУ № 19

Утверждаю Директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
О.Ю.Кзырева

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	150	5,64	5	30,83	197,4	853
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10,68</b>	<b>13</b>	<b>59,24</b>	<b>462,8</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Плов со свиной	150	9,35	18	35,38	338,1	444,01
	Компот из изюма	150	0,35		21,1	87,8	932,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>510</b>	<b>17,69</b>	<b>22</b>	<b>88,59</b>	<b>628</b>	
Полдник	Пряник (порц.)	50	0,56	4	3,94	54,7	1 192
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,91</b>	<b>8</b>	<b>9,94</b>	<b>130,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 165</b>	<b>33,28</b>	<b>43</b>	<b>168,97</b>	<b>1268,8</b>	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,15	6	19,65	180	1 111
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2	810
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>7,32</b>	<b>9</b>	<b>46,8</b>	<b>332,1</b>	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>		<b>12,87</b>	<b>52,6</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,3	818
	Суп картофельный с рыбой	150	2,79	2	11,93	76,2	1 017,01
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4	1 076
	Пюре картофельное	110	2,42	4	16,2	108,3	995
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>585</b>	<b>11,63</b>	<b>16</b>	<b>73</b>	<b>654,7</b>
Полдник	Залеканка (сырники) из творога с морковью	60	7,29	5	7,55	133,8	769
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>11,84</b>	<b>11</b>	<b>15,94</b>	<b>234,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 260</b>	<b>30,89</b>	<b>36</b>	<b>148,61</b>	<b>1274,1</b>	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	2	15,89	87,9	815
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>7,51</b>	<b>9</b>	<b>45,5</b>	<b>331,2</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	*Суп картофельный с крупой с мясом кур	150	1,1	1	8,94	52,9	1 665
	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7	1 054,01
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	161,6	516
	Напиток Ягодка	150	0,09		11,14	45,9	930
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>17,33</b>	<b>15</b>	<b>75,96</b>	<b>524,4</b>		
Полдник	Булочка домашняя НУ	50	3,78	6	30,93	197	769,05
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,13</b>	<b>10</b>	<b>36,93</b>	<b>272,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 210</b>	<b>32,97</b>	<b>34</b>	<b>169,59</b>	<b>1175,9</b>		

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный НУ	130	13,08	16	2,4	208,3	972,06
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>14,64</b>	<b>21</b>	<b>28,71</b>	<b>366,5</b>	
Завтрак 2	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	2,39	31,4	5,01
	Суп с вермишелью	150	1,45	1	10,46	60,5	1 039
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	60	7,8	6	3,45	101,2	401
	Пюре картофельное с морковью	110	1,77	3	15,41	90,2	996
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>15,1</b>	<b>13</b>	<b>70,59</b>	<b>470,2</b>		
Полдник	Запеканка морковная с творогом	60	1,13	3	7,62	64,5	1 012
	Соус ягодный	10	0,01		1,27	5,2	984
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>1,31</b>	<b>3</b>	<b>30,56</b>	<b>158,2</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 215</b>	<b>31,45</b>	<b>37</b>	<b>139,66</b>	<b>1041,9</b>		

Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3,8	3	20,15	180	823
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>9,2</b>	<b>7</b>	<b>49,29</b>	<b>357,4</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	30	0,57	3	2,64	40,7	25
	*Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021,05
	Запеканка картофельная с мясом.	120	9,54	13	17,46	241,9	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Напиток Ягодка	150	0,09		11,14	45,9	930
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>510</b>	<b>16,13</b>	<b>23</b>	<b>61,26</b>	<b>537,8</b>	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	50	3,25	2	20,45	116,2	1 043
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,6</b>	<b>7</b>	<b>27,5</b>	<b>206,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 165</b>	<b>32,93</b>	<b>37</b>	<b>149,25</b>	<b>1148,9</b>	

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 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	150	5,84	6	41,96	190,7	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>9,35</b>	<b>10</b>	<b>64,51</b>	<b>331,7</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015,04
	Тефтели мясные с луком	50	7,01	7	6,92	119,6	907
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	125,4	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>17,33</b>	<b>16</b>	<b>72,72</b>	<b>555,8</b>	
Полдник	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>43,2</b>	<b>279,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 190</b>	<b>34,78</b>	<b>35</b>	<b>191,63</b>	<b>1214,3</b>	

Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	150	2,33	4	13,87	172,5	850
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>7,37</b>	<b>12</b>	<b>42,28</b>	<b>437,9</b>	
Завтрак 2	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	30	0,36	3	2,88	40,4	834,01
	*Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	150	1,24	4	6,06	63,2	124,06
	Жаркое по-домашнему	150	9,92	18	17,06	272,2	893,01
	Компот из изюма	150	0,35		21,1	87,8	932,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>15,19</b>	<b>26</b>	<b>65,36</b>	<b>563,8</b>	
Полдник	Шарлотка творожная с яблоками	60	8,47	6	8,34	121,2	945
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>13,02</b>	<b>12</b>	<b>16,73</b>	<b>222,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 195</b>	<b>35,98</b>	<b>50</b>	<b>134,17</b>	<b>1270,8</b>		

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,96	3	15,52	166,7	895
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2	810
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>6,13</b>	<b>6</b>	<b>43,57</b>	<b>322,4</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Суп картофельный с рыбой	150	2,79	2	11,93	76,2	1 017,01
	Запеканка картофельная с печенью*	130	10,61	7	22,95	209,7	910
	Компот из яблок и ягод	150	0,23		23,1	96,3	633,02
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>17,23</b>	<b>12</b>	<b>78,07</b>	<b>506,3</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>9,1</b>	<b>9</b>	<b>21,41</b>	<b>200,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 155</b>	<b>32,46</b>	<b>27</b>	<b>154,25</b>	<b>1076,7</b>		

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,82	3	24,02	178,5	851
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>7,61</b>	<b>9</b>	<b>49,82</b>	<b>352,1</b>	
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,1</b>		<b>12,87</b>	<b>52,6</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	*Свекольник со сметаной и мясом кур	150	1,73	2	14,19	82	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,91	6	4,59	99,4	1 197
	Рагу из овощей	110	2,35	5	15,56	115,3	959
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>14,36</b>	<b>14</b>	<b>72,46</b>	<b>483,2</b>	
Полдник	Голубцы с мясом и рисом	60	0,21			3,3	573
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>245</b>	<b>6,44</b>	<b>7</b>	<b>17,82</b>	<b>157,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 230</b>	<b>28,51</b>	<b>30</b>	<b>152,97</b>	<b>1045,1</b>		

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 142,08 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>9,7</b>	<b>11</b>	<b>38,69</b>	<b>330,4</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	30	0,51	2	2,82	32	1 029
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	150	1,29	2	9,87	59,3	89
	Суфле из птицы	50	7,94	3	6,47	86,9	1 067
	Пюре картофельное	110	2,42	4	16,2	108,3	995
	Компот из ягод	150	0,11		14,3	58,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>15,59</b>	<b>12</b>	<b>67,92</b>	<b>445,5</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,5</b>	<b>8</b>	<b>40,35</b>	<b>263,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 190</b>	<b>32,79</b>	<b>31</b>	<b>158,16</b>	<b>1086,9</b>		

период	11 975	326,04	360	1567,26	11603,4	
е значение за период	499	13,6	15	65,3	483,5	

оставил

Гайнанова Айгул

Утвердил

