

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>67,00</b>	<b>74,00</b>	<b>245,00</b>	<b>1972,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная (кукурузная)	200	6,91	7,99	25,03	199,67	8/1
	молочная						
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,23	12,05	89,88	39/3
	Батон с сыром	30/15	7,51	6,19	15,42	147,52	8/0
	Виноград	70	0,42	0,42	10,78	50,40	4/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>18,00</b>	<b>17,83</b>	<b>63,28</b>	<b>487,47</b>	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	44/0
<b>ИТОГО ЗА 10,00</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>86,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра из сежих кабачков со свежими помидорами	60	0,57	4,19	3,38	53,40	22/2
	Суп с мясными фрикадельками	200	6,49	8,26	10,72	143,10	42/1
	Гречка по-купечески	220	17,43	19,23	28,79	357,53	/0
	-Компот из сушеных фруктов	180	0,34	0,07	8,99	74,69	2/9
	Хлеб столичный, хлеб пшеничный	33/15	3,68	1,11	23,91	112,71	42/0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>28,51</b>	<b>32,86</b>	<b>75,79</b>	<b>741,43</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,20	4/0
	Рогалик с сюрпризом	70	5,43	3,88	38,35	200,55	36/0
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>11,73</b>	<b>11,08</b>	<b>40,33</b>	<b>297,75</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,78	4,06	4,13	56,12	71/1
	Картофельное пюре	150	5,11	5,43	35,71	212,09	11/1
	Рыбные фрикадельки	70	1,30	1,82	3,40	35,06	3/1
	Чай полусладкий	180			4,01	16,04	47/3
	Хлеб пшеничный, хлеб столичный	17/25	1,31	0,51	8,52	39,95	/0
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>8,50</b>	<b>11,82</b>	<b>55,77</b>	<b>359,26</b>	
<b>ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>73,00</b>	<b>69,00</b>	<b>219,00</b>	<b>1816,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная	200	7,26	8,53	26,72	212,65	10/1
	Какао с молоком	180	3,14	3,34	10,75	85,56	6/3
	Батон с маслом	30/4	2,28	3,77	15,47	105,04	7/1
	Яйцо отварное	20	2,54	2,30	0,14	31,42	5/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>15,22</b>	<b>17,94</b>	<b>53,08</b>	<b>434,67</b>	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	44/0
<b>ИТОГО ЗА 10,00</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>86,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра из баклажан	60	1,04	4,09	4,29	58,23	19/2
	Суп кудрявый со сметаной	200	6,21	8,25	10,83	138,80	47/0
	Макаронные изделия с маслом	150	0,04	3,63	0,07	33,05	6/1
	Бефстроганов из мяса	80	11,79	13,80	3,18	181,57	15/3
	Компот из шиповника	180	0,48	0,20	14,74	62,66	31/3

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 70 "Голубок"**

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 столичный,хлеб пшеничный	33/15	3,68	1,11	23,91	112,71	42/0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>23,24</b>	<b>31,08</b>	<b>57,02</b>	<b>587,02</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	42/0
	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,36	
	Груша( грушевое пюре)	60	0,24	0,18	6,18	27,30	5/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>7,82</b>	<b>6,56</b>	<b>43,74</b>	<b>265,28</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из тушеной моркови с изюмом	60	0,71	4,07	6,44	65,22	90/1
	Запеканка с фруктами и творогом	150	21,96	9,00	22,70	259,62	2/5
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	0,68	3,15	11/1
	Чай полусладкий	180			4,01	16,04	47/3
	Хлеб пшеничный, хлеб столичный	17/25	3,21	0,71	20,82	98,55	/0
	Мармелад	22					
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>25,93</b>	<b>13,81</b>	<b>54,65</b>	<b>442,58</b>	
<b>ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>66,00</b>	<b>69,00</b>	<b>253,00</b>	<b>1913,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны в молоке	200	6,25	7,92	24,08	192,66	10/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,23	12,05	89,88	39/3
	Батон с джемом	30/10	2,27	0,89	21,01	99,77	6/0
	Яблоко( пюре яблочное)	60	0,24	0,24	5,88	26,64	9/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>11,92</b>	<b>12,28</b>	<b>63,02</b>	<b>408,95</b>	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	44/0
<b>ИТОГО ЗА 10,00</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>86,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежей капусты	60	0,95	4,07	3,31	54,04	61/2
	Суп картофельный с соленым огурцом	200	5,02	7,90	14,94	147,20	13/1
	Перец фаршированный мясом	180/40	13,34	16,39	18,05	268,81	23/2
	Хлеб столичный,хлеб пшеничный	33/15	3,68	1,11	23,91	112,71	42/0
	Компот из клюквы (брусники)	180	0,12	0,05	13,82	58,34	21/3
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>23,11</b>	<b>29,52</b>	<b>74,03</b>	<b>641,10</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	8/0
	Гребешок из дрожжевого теста	70	6,59	4,58	45,17	237,04	16/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>11,81</b>	<b>10,34</b>	<b>52,37</b>	<b>338,56</b>	
<b>УЖИН</b>	-Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	60	0,60	3,70	2,15	44,20	13/9
	Картофель отварной с луком	150	3,21	6,25	25,50	171,05	18/5
	Рыбное суфле	80	12,11	6,03	1,49	108,68	15/2
	Чай полусладкий	180			4,01	16,04	47/3
	Хлеб пшеничный, хлеб столичный	17/25	3,21	0,71	20,82	98,55	/0
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>19,13</b>	<b>16,69</b>	<b>53,97</b>	<b>438,52</b>	
<b>ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>78,00</b>	<b>70,00</b>	<b>226,00</b>	<b>1863,00</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 70 "Голубок"**

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		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная	200	6,44	7,90	25,21	197,73	7/1
	Какао с молоком	180	3,14	3,34	10,75	85,56	6/3
	Батон с маслом	30/4	2,28	3,77	15,47	105,04	7/1
	Апельсин	50	0,45	0,10	4,05	18,90	2/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>12,31</b>	<b>15,11</b>	<b>55,48</b>	<b>407,23</b>	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	44/0
<b>ИТОГО ЗА 10,00</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>86,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с мучными клецками	200	7,32	7,17	27,33	199,38	12/1
	Капуста тушеная с томатом	150	3,72	4,41	10,91	100,06	14/1
	Мясной сырок с сыром	75	14,94	13,94	3,39	198,43	3/2
	Компот из свежих фруктов	180	0,17	0,17	14,10	58,57	28/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	40/0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>30,00</b>	<b>27,19</b>	<b>80,78</b>	<b>673,94</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	42/0
	Яблоко( пюре яблочное)	60	0,24	0,24	5,88	26,64	9/1
	Конфеты	23	0,45	0,46	3,13	18,40	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>5,91</b>	<b>5,20</b>	<b>16,57</b>	<b>136,66</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из свеклы с изюмом	60	1,25	4,14	15,15	102,76	70/1
	Творог, припущенный со сметаной	150	23,97	12,49	11,75	241,30	14/1
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	0,68	3,15	11/1
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02	47/3
	Хлеб прибрежный	35	2,80	0,46	16,80	79,45	39/0
	Печенье листики	22	1,61	5,54	12,98	108,24	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>29,68</b>	<b>22,66</b>	<b>63,37</b>	<b>558,92</b>	
<b>ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>90,00</b>	<b>77,00</b>	<b>254,00</b>	<b>2099,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная гречневая жидкая	200	6,52	8,26	20,80	183,66	17/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,23	12,05	89,88	39/3
	Батон с сыром	30/15	6,20	4,86	15,42	130,29	8/0
	Персики	60	0,54	0,06	5,70	27,00	11/0
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>16,42</b>	<b>16,41</b>	<b>53,97</b>	<b>430,83</b>	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	44/0
<b>ИТОГО ЗА 10,00</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>86,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	-Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,71	2,21	44,81	12/9
	Рыба в бульоне с гренками	200	27,40	4,19	10,60	190,02	52/0
	Омлет паровой с мясом	150	22,37	32,24	3,05	391,56	9/0
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,10	0,07	3,55	15,23	11/3
	Хлеб пшеничный, хлеб столичный	17/25	3,21	0,71	20,82	98,55	/0

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 70 "Голубок"**

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		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			53,73	40,92	40,23	740,17	
ПОЛДНИК	-Снежок	180	4,68	4,50	19,80	138,60	3/9
	Пирожок с капустой	75	5,29	4,79	29,13	174,43	29/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			9,97	9,29	48,93	313,03	
УЖИН	Салат из моркови и яблок с сахаром	60	0,42	0,18	6,70	30,05	50/2
	Плов сладкий	200	5,66	9,30	65,98	370,09	9/1
	Чай полусладкий	180			4,01	16,04	47/3
	Хлеб столичный, хлеб пшеничный	33/15	3,68	1,11	23,91	112,71	42/0
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			9,76	10,59	100,60	528,89	
<b>ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>67,00</b>	<b>70,00</b>	<b>214,00</b>	<b>1767,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая жидкая	200	6,47	8,75	21,60	191,08	21/1
	Какао с молоком	180	3,14	3,34	10,75	85,56	6/3
	Батон с маслом	30/4	2,28	3,77	15,47	105,04	7/1
	Груша( грушевое пюре)	60	0,24	0,18	6,18	27,30	5/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			12,13	16,04	54,00	408,98	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	44/0
<b>ИТОГО ЗА 10,00</b>			0,50	0,10	10,10	86,00	
ОБЕД	Свекольник с яйцом	200	5,32	8,52	11,65	140,90	1/3
	Слоёные голубцы с мясом	220	15,16	16,91	17,13	279,48	24/2
	Компот из кураги	180	0,52	0,03	11,09	46,70	23/3
	Хлеб столичный, хлеб пшеничный	33/15	3,68	1,11	23,91	112,71	42/0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			24,68	26,57	63,78	579,79	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	42/0
	Булочка дорожная	70	6,06	10,45	39,75	268,18	9/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			11,28	14,95	47,31	359,80	
УЖИН	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,44	4,06	1,42	43,96	65/2
	Картофельное пюре	150	3,31	5,07	21,04	142,97	11/1
	Котлеты (биточки) рыбные	70	13,23	2,50	3,40	89,06	7/1
	Чай полусладкий	180			4,01	16,04	47/3
	Хлеб пшеничный, хлеб столичный	17/25	1,31	0,51	8,52	39,95	10
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			18,29	12,14	38,39	331,98	
<b>ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>91,00</b>	<b>80,00</b>	<b>252,00</b>	<b>2098,00</b>	
ЗАВТРАК	Драчена	150	16,72	28,53	9,71	354,39	10/0
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,23	12,05	89,88	39/3
	Батон с джемом	30/10	2,27	0,89	21,01	99,77	6/0
	Мандарин	50					7/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			22,15	32,65	42,77	544,04	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	44/0

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 70 "Голубок"**

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		
<b>ИТОГО ЗА 10,00</b>			0,50	0,10	10,10	86,00	
<b>ОБЕД</b>	-Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	60	0,60	3,70	2,15	44,20	13/9
	Суп с болгарским перцем	200	4,48	6,28	13,05	126,58	11/2
	Рис припущенный с маслом	150	3,89	4,18	40,77	216,20	2/1
	Бефстроганов из печени	80	12,27	6,61	6,63	132,74	17/3
	Компот из свежих фруктов	180	0,17	0,17	11,11	46,59	28/1
	Хлеб столичный, хлеб пшеничный	33/15	3,68	1,11	23,91	112,71	42/0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			25,09	22,05	97,62	679,02	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,20	4/0
	Пирог манный	70	5,57	8,64	32,83	223,25	24/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			11,87	15,84	34,81	320,45	
<b>УЖИН</b>	Салат из яблок и апельсин с сахаром	60	0,40	0,17	5,83	26,53	85/1
	Вареники ленивые	150	27,28	8,85	35,27	324,23	8/3
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	0,68	3,15	11/1
	Чай полусладкий	180			4,01	16,04	47/3
	Хлеб пшеничный, хлеб столичный	17/25	3,21	0,71	20,82	98,55	10
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			30,94	9,76	66,61	468,50	
<b>ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>62,00</b>	<b>67,00</b>	<b>245,00</b>	<b>1891,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Пюре из бананов и груш	60	0,54	0,13	9,48	42,58	32/1
	Каша "Дружба"	200	6,37	8,15	26,62	205,34	2/1
	Какао с молоком	180	3,14	3,34	11,75	89,55	6/3
	Батон с сыром	30/15	6,20	4,86	15,42	130,29	8/0
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			16,25	16,48	63,27	467,76	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	44/0
<b>ИТОГО ЗА 10,00</b>			0,50	0,10	10,10	86,00	
<b>ОБЕД</b>	Икра из свежих овощей	60	0,86	4,13	3,90	56,46	21/5
	Суп гороховый с гречками	200	10,51	6,79	28,40	249,83	51/1
	Азу с чесноком и картофелем	220	14,49	15,82	24,69	298,74	12/3
	Компот из яблок и лимонов	180	0,27	0,13	14,17	61,84	34/3
	Хлеб столичный, хлеб пшеничный	33/15	3,68	1,11	23,91	112,71	42/0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			29,81	27,98	95,07	779,58	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	8/0
	Пирожок с картофелем	75	5,30	4,51	32,65	186,62	30/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			10,52	10,27	39,85	288,14	
<b>УЖИН</b>	Салат из свеклы с горошком	60	1,09	4,07	4,78	60,11	69/1
	Макаронные изделия с маслом	150	0,04	3,63	0,07	33,05	6/1
	Рыба, тушеная в томатном соусе	70	0,85	3,54	4,96	54,13	13/1

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 70 "Голубок"**

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		
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02	47/3
	Хлеб пшеничный, хлеб столичный	17/25	3,21	0,71	20,82	98,55	10
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>5,19</b>	<b>11,95</b>	<b>36,64</b>	<b>269,86</b>	
<b>ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>79,00</b>	<b>70,00</b>	<b>215,00</b>	<b>1867,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная (кукурузная)	200	6,91	7,99	26,03	203,66	8/1
	молочная						
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,23	12,05	89,88	39/3
	Батон с маслом	30/4	2,28	3,77	15,47	105,04	7/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>12,35</b>	<b>14,99</b>	<b>53,55</b>	<b>398,58</b>	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	44/0
<b>ИТОГО ЗА 10,00</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>86,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежей капусты и свежих	60	0,70	4,07	1,85	46,92	62/1
	огурцов						
	Рассольник	200	5,19	7,92	16,31	153,62	5/2
	Картофельное пюре	150	3,31	5,07	21,04	142,97	11/1
	Люля-кебаб	73	12,34	10,87	6,74	173,15	14/5
	-Компот из сушеных фруктов	180	0,34	0,07	10,99	82,67	2/9
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	40/0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>25,73</b>	<b>29,50</b>	<b>81,98</b>	<b>716,83</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,20	4/0
	Вафли	22	0,62	0,73	17,01	77,02	
	Нектарин	70					10/0
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>6,92</b>	<b>7,93</b>	<b>18,99</b>	<b>174,22</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из кукурузы без лука	60	1,21	4,22	6,16	67,86	49/1
	Пудинг творожный с курагой (изюмом)	150	28,43	11,23	18,57	289,06	9/3
	Сладкий молочный подлив из крахмала	40	1,32	1,44	5,23	39,29	8/3
	Чай полусладкий	180			4,01	16,04	47/3
	Хлеб прибрежный	35	2,80	0,46	16,80	79,45	39/0
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>33,76</b>	<b>17,35</b>	<b>50,77</b>	<b>491,70</b>	
<b>ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>70,00</b>	<b>55,00</b>	<b>269,00</b>	<b>1877,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	25,48	200,14	13/1
	Какао с молоком	180	3,14	3,34	11,75	89,55	6/3
	Батон с джемом	30/10	2,27	0,89	21,01	99,77	6/0
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>11,99</b>	<b>12,22</b>	<b>58,24</b>	<b>389,46</b>	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	44/0
<b>ИТОГО ЗА 10,00</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>86,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из тушеного перца	60	0,68	4,07	3,81	54,45	80/4
	Рыба в бульоне с гренками	200	14,68	3,47	10,60	132,42	52/0

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 70 "Голубок"**

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		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	5,61	34,33	218,15	1/1
	Котлета, биточки (говяжьи)	70	12,31	11,28	3,39	163,97	2/3
	Соус красный основной	40	0,58	1,51	3,35	28,69	2/3
	Компот лимонный	180	0,13	0,01	12,40	52,52	36/3
	Хлеб столичный, хлеб пшеничный	33/15	3,68	1,11	23,91	112,71	42/0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>39,66</b>	<b>27,06</b>	<b>91,79</b>	<b>762,91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	-Снежок	180	4,68	4,50	19,80	138,60	3/9
	Гренки из батона	20	1,73	0,67	11,82	60,26	18/1
	Груша( грушевое пюре)	60	0,24	0,18	6,18	27,30	5/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>6,65</b>	<b>5,35</b>	<b>37,80</b>	<b>226,16</b>	
<b>УЖИН</b>	Рагу из овощей	200	4,97	7,21	25,11	186,17	12/1
	Яйцо отварное	20	2,54	2,30	0,14	31,42	5/1
	Чай полусладкий	180			4,01	16,04	47/3
	Хлеб пшеничный, хлеб столичный	17/25	3,21	0,71	20,82	98,55	10
	Зефир	26	0,20	0,01	21,14	80,60	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>10,92</b>	<b>10,23</b>	<b>71,22</b>	<b>412,78</b>	
<b>ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П</b>			<b>744,00</b>	<b>701,00</b>	<b>2392,00</b>	<b>19163,00</b>	
<b>СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ</b>			<b>74,00</b>	<b>70,00</b>	<b>239,00</b>	<b>1916,00</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>			<b>15,50</b>	<b>32,90</b>	<b>49,90</b>		

Сформировано 7:41 16.09.21

Страница 7

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

- 0
- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.
- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребенка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 9