

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			55,00	58,00	220,00	1631,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная (кукурузная)	150	4,83	6,46	14,26	134,41	8/1
	молочная						
	Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	11,97	89,80	39/3
	Батон с сыром	25/10	4,51	3,39	12,85	99,96	8/0
	Виноград	60	0,42	0,42	10,78	50,40	4/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,93	13,52	49,86	374,57	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,30	0,20	16,30	70,00	44/0
ИТОГО ЗА 10,00			0,30	0,20	16,30	70,00	
ОБЕД	Икра из сежих кабачков со свежими помидорами	40	0,65	3,25	4,24	48,83	22/2
	Суп с мясными фрикадельками	150	5,74	6,97	8,56	119,70	42/1
	Гречка по-купечески	180	14,17	14,83	22,38	279,32	/0
	-Компот из сушеных фруктов	150	0,23	0,05	7,00	53,78	2/9
	Хлеб столичный, хлеб пшеничный	28/15	3,30	0,96	21,41	100,96	42/0
ИТОГО ЗА ОБЕД			24,09	26,06	63,59	602,59	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,00	4/0
	Рогалик с сюрпризом	50	5,40	3,15	38,33	193,83	36/0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			10,65	9,15	39,98	274,83	
УЖИН	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,83	3,06	4,57	49,11	71/1
	Картофельное пюре	120	4,55	4,06	33,50	188,71	11/1
	Рыбные фрикадельки	60	1,16	1,77	2,69	31,32	3/1
	Чай полусладкий	150			3,01	12,04	47/3
	Хлеб пшеничный, хлеб столичный	12/20	0,92	0,36	6,01	28,20	/0
ИТОГО ЗА УЖИН			7,46	9,25	49,78	309,38	
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			54,00	56,00	166,00	1370,00	
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	150	4,94	6,67	14,80	138,94	10/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	10,79	85,88	6/3
	Батон с маслом	25/4	1,91	3,63	12,90	91,94	7/1
	Яйцо отварное	20	2,54	2,30	0,14	31,42	5/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,53	15,95	38,63	348,18	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,30	0,20	16,30	70,00	44/0
ИТОГО ЗА 10,00			0,30	0,20	16,30	70,00	
ОБЕД	Икра из баклажан	40	0,67	3,05	2,78	41,43	19/2
	Суп кудрявый со сметаной	150	5,74	7,70	8,65	123,65	47/0
	Макаронные изделия с маслом	120	0,03	2,68	0,05	24,45	6/1
	Бефстроганов из мяса	60	9,71	10,33	2,09	138,66	15/3
	Компот из шиповника	150	0,41	0,17	13,78	58,27	31/3

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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	28/15	2,16	0,84	14,03	65,80	42/0
ИТОГО ЗА ОБЕД			18,72	24,77	41,38	452,26	
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	42/0
	Пряник	20	1,18	0,94	15,00	73,18	
	Груша(грушевое пюре)	50	0,28	0,21	7,21	31,85	5/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,81	4,90	28,51	181,38	
УЖИН	Салат из тушеной моркови с изюмом	40	0,47	3,04	4,03	45,29	90/1
	Запеканка с фруктами и творогом	130	13,43	6,40	17,87	182,78	2/5
	Подлив киселевый	30	0,04	0,02	0,54	2,52	11/1
	Чай полусладкий	150			3,01	12,04	47/3
	Хлеб пшеничный, хлеб столичный	12/20	2,44	0,52	15,85	75,08	/0
	Мармелад	22					
ИТОГО ЗА УЖИН			16,38	9,98	41,30	317,71	
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			55,00	53,00	219,00	1556,00	
ЗАВТРАК	Макароны в молоке	150	5,44	6,54	20,72	163,46	10/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	11,97	89,80	39/3
	Батон с джемом	25/7	1,89	0,74	16,76	80,32	6/0
	Яблоко(пюре яблочное)	40	0,28	0,28	6,86	31,08	9/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,78	10,81	56,31	364,66	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,30	0,20	16,30	70,00	44/0
ИТОГО ЗА 10,00			0,30	0,20	16,30	70,00	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	40	0,73	3,05	2,51	40,62	61/2
	Суп картофельный с соленым огурцом	150	4,18	6,60	10,15	113,36	13/1
	Перец фаршированный мясом	150/30	10,52	12,54	9,21	188,70	23/2
	Хлеб столичный, хлеб пшеничный	28/15	3,30	0,96	21,41	100,96	42/0
	Компот из клюквы (брусники)	150	0,10	0,04	13,71	57,50	21/3
ИТОГО ЗА ОБЕД			18,83	23,19	56,99	501,14	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	8/0
	Гребешок из дрожжевого теста	50	4,71	3,12	31,07	163,66	16/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,06	7,92	37,07	248,26	
УЖИН	-Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	40	0,51	2,48	1,85	31,79	13/9
	Картофель отварной с луком	120	3,86	4,36	30,95	178,42	18/5
	Рыбное суфле	60	9,60	3,55	0,92	74,25	15/2
	Чай полусладкий	150			3,01	12,04	47/3
	Хлеб пшеничный, хлеб столичный	12/20	2,44	0,52	15,85	75,08	/0
ИТОГО ЗА УЖИН			16,41	10,91	52,58	371,58	
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			67,00	56,00	171,00	1433,00	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	5,34	6,49	19,73	158,66	7/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	10,79	85,88	6/3
	Батон с маслом	25/4	1,91	3,63	12,90	91,94	7/1
	Яйцо отварное	20	2,54	2,30	0,14	31,42	5/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,93	15,77	43,56	367,90	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,30	0,20	16,30	70,00	44/0
ИТОГО ЗА 10,00			0,30	0,20	16,30	70,00	
ОБЕД	Суп с мучными клецками	150	6,19	6,15	19,28	154,29	12/1
	Капуста тушеная с томатом	120	3,06	2,41	8,98	71,54	14/1
	Мясной сырок с сыром	65	12,41	11,76	2,68	166,00	3/2
	Компот из свежих фруктов	150	0,10	0,10	11,53	47,47	28/1
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	94,00	40/0
ИТОГО ЗА ОБЕД			24,84	21,62	62,51	533,30	
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	42/0
	Яблоко(пюре яблочное)	50	0,20	0,20	4,90	22,20	9/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			4,55	3,95	11,20	98,55	
УЖИН	Салат из свеклы с изюмом	40	0,83	3,09	10,10	71,50	70/1
	Творог, припущенный со сметаной	130	21,07	11,15	11,11	216,40	14/1
	Подлив киселевый	30	0,04	0,02	0,54	2,52	11/1
	Чай полусладкий	150			4,01	16,03	47/3
	Хлеб прибрежный	25	2,00	0,33	12,00	56,75	39/0
ИТОГО ЗА УЖИН			23,94	14,59	37,76	363,20	
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			75,00	64,00	206,00	1690,00	
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая жидкая	150	5,68	6,84	17,71	155,05	17/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	11,97	89,80	39/3
	Батон с сыром	25/10	4,51	3,39	12,85	99,96	8/0
	Банан (банановое пюре)	50	0,75	0,05	9,60	44,50	3/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,11	13,53	52,13	389,31	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,30	0,20	16,30	70,00	44/0
ИТОГО ЗА 10,00			0,30	0,20	16,30	70,00	
ОБЕД	-Салат из свежих помидоров	40	0,43	2,48	1,47	29,91	12/9
	Рыба в бульоне с гренками	150	24,13	3,73	7,92	162,10	52/0
	Омлет паровой с мясом	130	18,77	27,58	2,62	333,53	9/0
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	0,09	0,06	2,35	10,29	11/3
	Хлеб пшеничный, хлеб столичный	12/20	2,44	0,52	15,85	75,08	/0
	ИТОГО ЗА ОБЕД			45,86	34,37	30,21	610,91
ПОЛДНИК	-Снежок	150	3,90	3,75	16,50	115,50	3/9

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
	Пирожок с капустой	65	5,08	3,96	28,08	161,90	29/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,98	7,71	44,58	277,40	
УЖИН	Салат из моркови и яблок с сахаром	40	0,31	0,12	4,55	20,48	50/2
	Плов сладкий	150	3,48	7,28	41,10	243,83	9/1
	Чай полусладкий	150			3,01	12,04	47/3
	Хлеб столичный, хлеб пшеничный	28/15	2,16	0,84	14,03	65,80	42/0
ИТОГО ЗА УЖИН			5,95	8,24	62,69	342,15	
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			59,00	58,00	199,00	1533,00	
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая жидкая	150	5,64	7,27	18,41	161,60	21/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	10,79	85,88	6/3
	Батон с маслом	25/4	1,91	3,63	12,90	91,94	7/1
	Груша(грушевое пюре)	50	0,32	0,24	8,24	36,40	5/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,01	14,49	50,34	375,82	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,30	0,20	16,30	70,00	44/0
ИТОГО ЗА 10,00			0,30	0,20	16,30	70,00	
ОБЕД	Свекольник с яйцом	150	6,70	8,87	10,08	143,75	1/3
	Слоёные голубцы с мясом	180	12,88	13,16	14,71	227,71	24/2
	Компот из кураги	150	0,52	0,03	11,09	46,70	23/3
	Хлеб столичный, хлеб пшеничный	28/15	3,30	0,96	21,41	100,96	42/0
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,40	23,02	57,29	519,12	
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	42/0
	Булочка дорожная	50	5,69	7,19	38,14	231,04	9/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			10,04	10,94	44,44	307,39	
УЖИН	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,31	3,05	1,01	32,65	65/2
	Картофельное пюре	120	2,59	3,67	17,53	113,45	11/1
	Котлеты (биточки) рыбные	60	10,70	2,31	2,69	74,52	7/1
	Чай полусладкий	150			3,01	12,04	47/3
	Хлеб пшеничный, хлеб столичный	12/20	0,92	0,36	6,01	28,20	1/0
ИТОГО ЗА УЖИН			14,52	9,39	30,25	260,86	
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			76,00	72,00	210,00	1763,00	
ЗАВТРАК	Драчена	130	19,97	31,16	8,87	388,94	10/0
	Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	11,97	89,80	39/3
	Батон с джемом	25/7	1,89	0,74	16,76	80,32	6/0
	Яблоко(пюре яблочное)	40	0,28	0,28	6,86	31,08	9/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			25,31	35,43	44,46	590,14	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,30	0,20	16,30	70,00	44/0
ИТОГО ЗА 10,00			0,30	0,20	16,30	70,00	
ОБЕД	-Салат из свежих помидоров и	40	0,46	2,47	1,66	30,72	13/9

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
	огурцов с луком						
	Суп с болгарским перцем	150	3,77	5,18	8,77	96,74	11/2
	Рис припущенный с маслом	120	2,97	3,10	31,13	164,31	2/1
	Бефстроганов из печени	60	10,08	4,33	4,95	97,75	17/3
	Компот из свежих фруктов	150	0,10	0,10	9,54	39,48	28/1
	Хлеб столичный, хлеб пшеничный	28/15	3,30	0,96	21,41	100,96	42/0
ИТОГО ЗА ОБЕД			20,68	16,14	77,46	529,96	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,00	4/0
	Пирог манный	50	4,00	7,04	23,21	166,53	24/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,25	13,04	24,86	247,53	
УЖИН	Салат из яблок и апельсин с сахаром	40	0,28	0,12	4,14	18,76	85/1
	Вареники ленивые	130	18,05	6,22	23,23	216,89	8/3
	Подлив киселевый	30	0,04	0,02	0,54	2,52	11/1
	Чай полусладкий	150			3,01	12,04	47/3
	Хлеб пшеничный, хлеб столичный	12/20	2,44	0,52	15,85	75,08	/0
ИТОГО ЗА УЖИН			20,81	6,88	46,77	325,29	
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			51,00	52,00	197,00	1481,00	
ЗАВТРАК	Пюре из бананов и груш	40	0,36	0,09	6,83	30,48	32/1
	Каша "Дружба"	150	4,60	6,52	14,51	135,09	2/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	10,79	85,88	6/3
	Батон с сыром	25/10	4,51	3,39	12,85	99,96	8/0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,61	13,35	44,98	351,41	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,30	0,20	16,30	70,00	44/0
ИТОГО ЗА 10,00			0,30	0,20	16,30	70,00	
ОБЕД	Икра из свежих овощей	40	0,60	3,10	2,71	41,19	21/5
	Суп гороховый с гречками	150	9,40	5,65	23,01	211,52	51/1
	Азу с чесноком и картофелем	180	12,15	12,42	21,44	245,94	12/3
	Компот из яблок и лимонов	150	0,22	0,10	12,39	53,75	34/3
	Хлеб столичный, хлеб пшеничный	28/15	3,30	0,96	21,41	100,96	42/0
ИТОГО ЗА ОБЕД			25,67	22,23	80,96	653,36	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	8/0
	Пирожок с картофелем	65	3,92	3,45	22,66	132,62	30/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,27	8,25	28,66	217,22	
УЖИН	Салат из свеклы с горошком	40	0,73	3,05	3,34	43,66	69/1
	Макаронные изделия с маслом	120	0,03	2,68	0,05	24,45	6/1
	Рыба, тушеная в томатном соусе	50	0,53	1,78	3,08	29,82	13/1
	Чай полусладкий	150			4,01	16,03	47/3
	Хлеб пшеничный, хлеб столичный	12/20	2,44	0,52	15,85	75,08	/0

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
ИТОГО ЗА УЖИН			3,73	8,03	26,33	189,04	
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			67,00	59,00	194,00	1587,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная (кукурузная)	150	5,86	6,57	21,36	168,04	8/1
	молочная						
	Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	11,97	89,80	39/3
	Батон с маслом	25/4	1,91	3,63	12,90	91,94	7/1
	Пюре банановое	40	0,90	0,06	12,52	57,39	29/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,84	13,51	58,75	407,17	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,30	0,20	16,30	70,00	44/0
ИТОГО ЗА 10,00			0,30	0,20	16,30	70,00	
ОБЕД	Салат из свежей капусты и свежих	40	0,44	3,04	1,17	33,94	62/1
	огурцов						
	Рассольник	150	4,28	6,61	10,97	117,32	5/2
	Картофельное пюре	120	2,59	3,67	17,53	113,45	11/1
	Люля-кебаб	63	10,23	9,22	5,31	144,33	14/5
	-Компот из сушеных фруктов	150	0,23	0,05	8,99	61,77	2/9
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	94,00	40/0
ИТОГО ЗА ОБЕД			20,85	23,79	64,01	564,81	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,00	4/0
	Вафли	22	0,62	0,73	17,01	77,02	
	Нектарин	70					10/0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,87	6,73	18,66	158,02	
УЖИН	Салат из кукурузы без лука	40	0,81	3,15	4,14	48,43	49/1
	Пудинг творожный с курагой (изюмом)	130	24,33	9,80	13,91	241,25	9/3
	Сладкий молочный подлив из крахмала	30	1,03	1,12	3,45	28,04	8/3
	Чай полусладкий	150			3,01	12,04	47/3
	Хлеб прибрежный	25	2,00	0,33	12,00	56,75	39/0
ИТОГО ЗА УЖИН			28,17	14,40	36,51	386,51	
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			59,00	45,00	233,00	1564,00	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150	5,59	6,57	20,91	165,16	13/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	9,79	81,89	6/3
	Батон с джемом	25/7	1,89	0,74	16,76	80,32	6/0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,62	10,66	47,46	327,37	
10,00	Сок 0,2, Сок	100	0,30	0,20	16,30	70,00	44/0
ИТОГО ЗА 10,00			0,30	0,20	16,30	70,00	
ОБЕД	Салат из тушеного перца	40	0,52	3,05	3,08	41,75	80/4
	Рыба в бульоне с гренками	150	13,00	3,10	7,92	111,70	52/0
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,83	4,20	26,32	166,36	1/1

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
	Котлета, биточки (говяжьи)	60	10,31	9,63	2,68	138,43	2/3
	Соус красный основной	30	0,38	0,78	2,19	16,71	2/3
	Компот лимонный	150	0,09	0,01	12,28	51,20	36/3
	Хлеб столичный, хлеб пшеничный	28/15	3,30	0,96	21,41	100,96	42/0
ИТОГО ЗА ОБЕД			33,43	21,73	75,88	627,11	
ПОЛДНИК	-Снежок	150	3,90	3,75	16,50	115,50	3/9
	Гренки из батона	15	1,50	0,58	10,28	52,40	18/1
	Груша(грушевое пюре)	60	0,24	0,18	6,18	27,30	5/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,64	4,51	32,96	195,20	
УЖИН	Рагу из овощей	150	3,81	5,38	20,27	145,32	12/1
	Яйцо отварное	20	2,54	2,30	0,14	31,42	5/1
	Чай полусладкий	150			3,01	12,04	47/3
	Хлеб пшеничный, хлеб столичный	12/20	2,44	0,52	15,85	75,08	/0
	Зефир	26	0,20	0,01	21,14	80,60	
ИТОГО ЗА УЖИН			8,99	8,21	60,41	344,46	
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П			619,00	573,00	2015,00	15607,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ			62,00	57,00	202,00	1561,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			15,90	33,00	51,60		

Сформировано 7:39 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 ребёнка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 9