

Утверждаю:
Заведующая  Гарипова С.Б.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ№45 "Волчок"

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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Какао с молоком	180	3,45	3,66	12,23	95,69	7/3
	Каша овсяная "Геркулес"	180	6,80	8,89	24,38	204,75	9/1
	молочная						
	Батон с сыром	42	2,97	3,00		38,87	22/12
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	502	14	16	47	383	
ОБЕД							
	Салат из тушеного перца	50	0,59	4,06	3,32	52,08	36/4
	Борщ	180	6,57	10,04	17,13	185,00	25/3
	Котлеты особые	60		1,00		8,99	0,01/12
	Котлеты, биточки (говяжьи)	60	11,31	10,42	3,41	152,55	4/3
	Соус красный основной	40	0,53	1,50	3,09	27,92	2/3
	Картофельное пюре	130	3,31	5,06	21,07	142,98	9/1
	Компот из сухих фруктов	180	0,34	0,07	7,00	30,01	20/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	26	33	80	723	
ПОЛДНИК							
	*Ряженка	180	5,42	4,68	7,85	95,18	420/9
	*Йогурт	180	6,55	7,48	2,06	101,73	420/9
	Крендель в сахаре	70	6,03	5,54	45,02	253,97	5/3
	-Апельсины свежие	50	1,26	0,28	11,34	52,92	118/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	480	19	18	66	504	
УЖИН							
	Салат кукурузы)и яблок	50	0,78	0,24	9,23	42,19	6/4
	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	150	19,22	10,04	10,60	209,65	14/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	250	24	11	45	375	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1982	83	78	237	1984	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	3,54	13,65	100,39	10/3
	Каша кукурузная	180	6,17	7,91	27,64	206,47	8/1
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	0,04	3,63	0,07	33,05	666/12
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	395	10	15	41	340	

Утверждаю:

Заведующая



Гарипова С.Б.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ №45 "Волчок"

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		
ОБЕД							
	помидоры порционный	50	0,67	0,12	2,31	13,00	/1
	Суп "Рябчик"	180	6,82	9,14	14,08	165,82	18/5
	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	0,64	4,47	2,95	54,59	123/12
	Каша перловая рассыпчатая	130	5,16	4,24	36,87	206,14	3/1
	Компот лимонный	180	0,12	0,01	7,40	30,17	16/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	17	19	88	593	
ПОЛДНИК							
	*Снежок	180	5,05	4,68	20,20	143,06	420/9
	Печенье	40	2,56	6,72	27,40	180,32	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	8	11	48	323	
УЖИН							
	-Суфле из рыбы	80	2,07	5,92	2,04	69,64	284/9
	Капуста тушеная	130	3,25	4,38	9,75	91,34	10/1
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	9	11	43	308	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1745	44	57	220	1564	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток без молока	180	0,32	0,06	8,53	35,92	10/3
	Каша ячневая молочная	180	6,54	7,94	26,41	203,24	13/1
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	0,04	3,63	0,07	33,05	666/12
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	495	7	12	45	316	
ОБЕД							
	Огурец порционный соленый	50	0,64	0,08	1,35	8,69	15/1
	Щи из свежей капусты без картофеля	180	5,80	9,79	6,06	135,46	55/1
	Жаркое по домашнему.	180	12,73	14,27	19,65	257,84	6/1/12
	Напиток с витаминами "ВИТОШКА"	200					507/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	23	25	52	525	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,43	5,99	8,79	110,77	255/1

Утверждаю:
Заведующая  Гарипова С.Б.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ №45 "Волчок"

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		
	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	6	6	18	151	
УЖИН							
	Салат из моркови и яблок с сахаром	50	0,42	0,20	8,69	38,28	17/2
	Пудинг творожный	150	28,31	11,23	19,59	292,70	10/3
	Подлив сладкий из джема	30	0,05	0,05	13,98	56,55	7/1
	Конфеты	15	0,29	0,30	2,04	12,02	
	Чай	180			0,01	0,04	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	33	13	69	523	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1900	69	56	184	1514	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	3,54	13,65	100,39	10/3
	Каша кукурузная	180	6,17	7,91	27,64	206,47	8/1
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	0,04	3,63	0,07	33,05	666/12
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	495	10	15	51	383	
ОБЕД							
	Салат из тушеной моркови с луком	50	0,86	5,08	4,65	67,72	43/4
	Свекольник	180	6,33	10,02	17,25	184,45	34/1
	Мясной сырок с сыром	60	3,62	4,18	3,41	65,69	5/2
	Пюре из гороха с маслом	130	12,39	4,65	25,50	193,42	7/1
	Компот из кураги	180	0,62	0,04	13,11	55,24	23/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	28	25	89	690	
ПОЛДНИК							
	*Йогурт	180	6,55	7,48	2,06	101,73	420/9
	Пирог с повидлом или джемом открытый	70	4,60	4,84	40,95	225,70	3333/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	12	43	327	
УЖИН							
	Икра свекольная	50	0,87	4,07	5,12	60,53	22/2
	Рыба, тушеная с картофелем	200	2,67	4,70	20,96	136,72	141/1
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	7,28	29,50	19/3

Утверждаю:
Заведующая

Гарипова С.Б.
Гарипова С.Б.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ №45 "Волчок"

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		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	7	10	58	350	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1875	56	62	241	1750	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	3,54	13,65	100,39	10/3
	Каша кукурузная	180	6,17	7,91	27,64	206,47	8/1
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	0,04	3,63	0,07	33,05	666/12
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	495	10	15	51	383	
ОБЕД							
	Помидоры соленные	50					15/1
	Свекольник	180	6,33	10,02	17,25	184,45	34/1
	Мясной сырок с сыром	60	3,62	4,18	3,41	65,69	5/2
	Соус красный основной	40	0,53	1,50	3,09	27,92	2/3
	Пюре из гороха с маслом	130	12,39	4,65	25,50	193,42	7/1
	Компот из кураги	180	0,62	0,04	13,11	55,24	23/3
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	27	21	85	640	
ПОЛДНИК							
	*Йогурт	180	6,55	7,48	2,06	101,73	420/9
	Пирог с повидлом или джемом открытый	70	4,60	4,84	40,95	225,70	3333/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	12	43	327	
УЖИН							
	Икра свекольная	50	0,87	4,07	5,12	60,53	22/2
	Рыба, тушеная с картофелем	200	2,67	4,70	20,96	136,72	141/1
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	7,28	29,50	19/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	7	10	56	340	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1915	55	59	235	1691	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Какао на молоке	180	5,89	6,43	16,36	146,80	8/3
	Каша пшенная	180	6,64	8,31	25,32	202,65	7/1
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	0,04	3,63	0,07	33,05	666/12

Утверждаю: 
 Заведующая Гарипова С.Б.

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ №45 "Волчок"

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		
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	495	13	18	52	426	
ОБЕД							
	Огурец порционный	50	0,43	0,06	1,15	6,87	/1
	Суп с лапшой	180	6,17	5,03	17,14	138,44	55/2
	Азу с чесноком и картофелем	180	13,47	14,96	24,64	286,94	14/3
	Компот из сухих фруктов	180	0,34	0,07	7,00	30,01	20/3
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	24	21	72	576	
ПОЛДНИК							
	*Снежок	180	5,05	4,68	20,20	143,06	420/9
	Мандарин	100	0,59	0,15	5,55	25,90	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	6	5	26	169	
УЖИН							
	Салат грушево-яблочный с сахаром	50	0,27	0,24	9,76	42,26	33/7
	-Запеканка из творога	150	16,04	6,99	14,50	184,97	251/9
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	2,68	11,13	11/1
	Чай	180			0,01	0,04	6/3
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	20	8	49	352	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1885	62	53	200	1522	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	3,54	13,65	100,39	10/3
	Каша пшеничная	180	6,64	8,31	25,32	202,65	7/1
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	0,04	3,63	0,07	33,05	666/12
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	495	11	16	49	379	
ОБЕД							
	Салат из помидоров с репчатым луком	50	0,66	4,12	2,46	49,52	13/2
	Щи со свежей капустой	180	6,54	9,99	14,90	175,56	56/3
	-Плов из курицы	180	3,82	6,33	38,31	225,44	321/9
	Напиток с витаминами "ВИТОШКА"	200					507/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	

Утверждаю:
Заведующая

Тарилова С.Б.
Тарилова С.Б.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ №45 "Волчок"

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 ОБЕД	660	15	21	81	574	
ПОЛДНИК							
	*Ряженка	180	5,42	4,68	7,85	95,18	420/9
	-Бананы свежие	70	2,00	0,13	25,65	111,82	386/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7	5	34	207	
УЖИН							
	Винегрет	100	0,91	4,12	4,90	60,21	30/1
	Хлебец печеночный	100	17,95	12,58	9,29	222,05	111/12
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	23	18	45	429	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1835	56	59	208	1589	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Какао с молоком	180	3,45	3,66	12,23	95,69	7/3
	Каша "Дружба"	180	5,49	7,98	18,67	168,48	2/1
	Батон с сыром	42	2,97	3,00		38,87	22/12
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	502	12	15	41	346	
ОБЕД							
	Салат из тушеного перца с морковью	50	0,59	4,06	3,32	52,08	36/4
	Суп с рыбными фрикадельками	180	2,40	5,26	14,38	114,36	40/3
	Люля-кебаб	63	11,28	10,00	6,57	161,39	18/5
	Макаронные изделия с маслом	130	0,03	2,90	0,05	26,44	6/1
	Компот из чернослива	180	0,35	0,11	15,62	64,77	15/2
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	653	18	23	65	542	
ПОЛДНИК							
	*Кефир	180	5,42	5,98	7,48	105,47	420/9
	Шарлотка яблочная простая	70	4,12	3,55	33,17	181,09	-
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	10	41	287	
УЖИН							
	Салат из кукурузы консервированой	50	1,03	3,79	6,44	63,93	22/12
	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	120	19,22	10,04	10,60	209,65	14/1

Утверждаю:
Заведующая



Гарилова С.Б.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ №45 "Волчок"

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		
	Шоколад	20					
	Чай	180			0,01	0,04	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	24	15	42	397	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1825	65	62	188	1572	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	3,54	13,65	100,39	10/3
	Каша рисовая	180	4,34	7,65	12,02	134,31	12/1
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	0,04	3,63	0,07	33,05	666/12
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	495	8	15	36	311	
ОБЕД							
	свекла отварная	50	0,70	0,05	4,09	19,58	21/1
	Бабушкин суп	180	10,04	10,72	25,03	236,58	39/1
	Гуляш мясной	80	10,83	12,98	3,87	175,47	16/3
	-Картофельное пюре	130	3,69	6,00	24,68	167,43	339/9
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,11	0,08	1,69	7,88	25/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	29	31	84	730	
ПОЛДНИК							
	*Йогурт	180	6,55	7,48	2,06	101,73	420/9
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7	8	9	133	
УЖИН							
	Салат из томатов в с/с	50	0,66	4,06	2,16	47,69	31/1
	ПЛОВ С ГРЕЧКОЙ (СЕРДЦЕМ, ЯЗЫКОМ ГОВЯЖЬЕМ)	200	6,19	8,38	28,40	213,78	999/12
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	11	13	61	409	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1895	55	67	190	1583	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Какао с молоком	180	3,45	3,66	12,23	95,69	7/3

Утверждаю:
Заведующая  Гарипова С.Б.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ №45 "Волчок"

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		
	Каша гречневая	180	2,77	0,73	12,56	67,87	4/1
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	0,04	3,63	0,07	33,05	666/12
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	495	7	8	35	240	
ОБЕД							
	Салат из моркови с чесноком	50	0,70	6,04	3,70	72,04	23/1
	Суп с мучными клецками	180	7,65	8,90	22,53	200,81	37/1
	Ласточкино гнездо	75	13,85	12,72	3,55	183,97	29/1
	Каша перловая рассыпчатая	130	5,16	4,24	36,87	206,14	3/1
	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,17	11,10	46,74	17/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	665	31	33	103	833	
ПОЛДНИК							
	*Снежок	180	5,05	4,68	20,20	143,06	420/9
	-Апельсины свежие	100	1,26	0,28	11,34	52,92	118/3
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,02	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7	6	47	266	
УЖИН							
	Салат из зеленого горошка (кукурузы)	50	1,13	4,09	2,80	52,41	6/4
	овощи тушеные с печенью	200	11,36	5,45	21,28	179,58	№6№/12
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	16	10	55	379	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1940	61	57	239	1718	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	18797	607	610	2144	16487	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1880	61	61	214	1649	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		15	33	52		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 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
- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"