

Согласовано

Утверждено
Управляющий ООО "КОП"
Мартынов Е.М.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,11	5	30,42	206,2	883	10,33
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808	9,77
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	3,55
	Итого за Завтрак	400	7,78	13	61,09	404,5		23,65
Завтрак 2	Напиток Ягодка 200	100	0,06		7,42	30,6	930	1,47
	Итого за Завтрак 2	100	0,06		7,42	30,6		1,47
Обед	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812	14,16
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 049	4,39
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	1,22
	Плов со свининой	200	14,47	17	39,18	350,8	444,01	27,39
	Компот из изюма	180	0,41		9,12	95,4	932,01	5,29
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,13
	Итого за Обед	640	24,46	23	87,08	697,9		53,58
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938	4,17
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828	1,25
	Итого за Полдник	250	3,15	3	44,27	233,4		5,42
Итого за день		1 390	35,45	39	199,86	1366,4		84,12

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,11	4	18,89	120,7	1 153	7,65
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	7,47
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828	1,25
	Итого за Завтрак	400	7,3	7	40,15	269,3		16,37
Завтрак 2	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03	13
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47		13
Обед	Икра кабачковая пром.производства (апрель-июнь)	50	0,6	7	3,7	48,5	813	7,19
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур_@	180	1,9	5	13,51	107	1 030,06	11,15
	Печень по-строгановски	70	9,4	7	3,65	116,2	1 076	20,27
	Пюре картофельное	130	2,86	7	23,41	183,1	995	13,5
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		22,82	107,7	928	2,73
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,13
	Итого за Обед	650	18,4	27	85,35	662,7		57,5
Полдник	Запеканка (сырники) из творога с морковью	60	7,29	5	7,55	133,8	769	15
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904	0,61
	Чай ягодный	180	0,09		14,4	54,2	971	2,71
	Итого за Полдник	250	7,58	6	23,29	198,9		18,32
Итого за день		1 400	33,68	40	158,59	1177,9		105,19

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,98	8	23,58	216	1 111	9,86
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808	9,77
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,25
	Итого за Завтрак	405	6,3	15	43,22	374,6		20,88
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5		7,06
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,4	7,5	836	8,18
	Суп картофельный с крупой с мясом кур @	180	1,31	2	10,73	63,4	1 665	9,74
	Котлета Домашняя @	70	9,33	8		199,3	661,04	19,63
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905	2,5
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,61	3	33,55	184,4	516	6,47
	Напиток Ягодка 200	180	0,11		13,36	55	930	1,47
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,13
	Итого за Обед	670	20,5	15	78,73	628		50,65
Полдник	Печенье детское (конд изд)110	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141	6,6
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916	4,27
	Итого за Полдник	250	3,98	5	66,09	321,6		10,87
Итого за день		1 425	30,78	35	199,24	1371,7		89,46

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	165	12,2	11	14,05	242,3	972	27,1
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810	7,47
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01	3,48
	Итого за Завтрак	400	17,09	15	37,23	390,5		38,05
Завтрак 2	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,07		9,92	40,3	925	2,38
	Итого за Завтрак 2	100	0,07		9,92	40,3		2,38
Обед	Икра овощная свекольная (апрель-июнь)	50	0,69	4	4,62	55,6	520	6,26
	Суп с вермишелью и мясом кур @	180	1,74	2	12,55	72,6	1 039,02	8,46
	Пудинг рыбный (паровой) с маслом	70	9,1	7	4,03	118,1	401	20,6
	Пюре картофельное	130	2,86	7	23,41	183,1	995	13,5
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	633,02	4,66
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,13
	Итого за Обед	650	17,99	21	90,59	645,1		56,14
Полдник	Бигус с мясным фаршем	60	5,48	5	3,08	82,3	1 739	10,62
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,13
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828	1,25
	Итого за Полдник	260	7,18	6	21,45	188		13
Итого за день		1 410	42,33	42	159,19	1263,9		109,57

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	165	4,18	7	15,57	198	823	8,76
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815	9,72
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	3,55
Итого за Завтрак		395	5,59	10	51,72	365,7		22,03
Завтрак 2								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03	13
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47		13
Обед								
	Маринад овощной	50	0,48	3	4,14	64	817	5,49
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур @	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021,05	11,94
	Запеканка картофельная с мясом.	180	14,3	20	39,7	362,9	1 100	142,65
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600	1,21
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705	3,03
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,13
Итого за Обед		650	21,78	31	99,01	762,5		166,98
Полдник								
	Слойка с клубникой @	60	5,02	5	170,48	115,9	677,08	10,47
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,25
Итого за Полдник		260	5,02	5	181,45	175,8		11,72
Итого за день		1 405	32,79	46	341,98	1351		213,73

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	170	7,74	9	26,93	191,9	235,05	11,94
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	7,47
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,25
Итого за Завтрак		400	11,93	12	48,19	340,5		20,66
Завтрак 2								
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03	13
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47		13
Обед								
	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20	811	12,67
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	180	4	4	11,34	113,8	1 015,04	5,65
	Тефтели мясные с луком	70	10,58	7	7,35	167,4	907	23,04
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032	4,31
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912	4,33
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,13
Итого за Обед		650	23,09	16	83,79	638,8		52,66
Полдник								
	Печенье детское (конд изд)110	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141	6,6
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914	19,9
Итого за Полдник		250	9,55	10	45,2	309,5		26,5
Итого за день		1 400	44,97	38	186,98	1335,8		112,82

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	165	6,2	6	33,91	217,2	853	10,78
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	3	15,89	87,9	815	9,72
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01	3,48
Итого за Завтрак		395	7,52	9	60,98	349,8		23,98
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		7,06
Обед								
	Маринад овощной	50	0,48	3	4,14	64	817	5,49
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур @	180	1,49	4	7,28	75,9	124,06	10,82
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9	893,01	32,03
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		22,82	107,7	928	2,73
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,13
Итого за Обед		650	18,83	32	75,24	710,7		53,73
Полдник								
	Лапшевник с творогом	70	6,48	6	13,44	132,4	226	11,86
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188	1,6
Итого за Полдник		250	6,48	6	27,84	189,9		13,46
Итого за день		1 395	32,83	47	175,26	1297,9		98,23

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 руб Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	170	7,81	9	36,49	230,3	848	12,85
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	7,47
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686	2,7
Итого за Завтрак		400	12,06	12	61,94	378,9		23,02
Завтрак 2								
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,82	60,3	705	3,03
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,82	60,3		3,03
Обед								
	Икра овощная морковная (апрель-июнь)	50	0,46	3	7,22	39,8	814	6,49
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	180	9,01	5	13,33	138,4	181	7,73
	Запеканка картофельная с печенью @	180	14,69	9	31,78	290,3	910	32,82
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600	1,21
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	633,02	4,66
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	1,13
Итого за Обед		650	28,1	20	99,66	704,8		55,57
Полдник								
	Бигус с мясным фаршем	60	5,48	5	3,08	82,3	1 739	10,62
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147	1,13
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,25
Итого за Полдник		275	6,76	5	20,43	181,1		13
Итого за день		1 425	47,26	37	194,85	1325,1		94,62

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	8,18	7	27,23	202,3	851	9,4
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808	9,77
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854	4,39
Итого за Завтрак		400	11,12	16	53,64	408,9		23,56
Завтрак 2								
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,07		9,92	40,3	925	2,38
Итого за Завтрак 2		100	0,07		9,92	40,3		2,38
Обед								
	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка (апрель-июнь)	50	0,91	5	14,88	104	1 154,01	4,72
	Свекольник со сметаной и мясом кур @	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033,01	14
	Суфле Рыбка (минтай)	70	9,93	9	6,9	154,2	1 197	21,68
	Пюре картофельное	130	2,86	7	23,41	183,1	995	13,5
	Напиток Ягодка 200	180	0,11		13,36	55	930	1,47
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	1,53
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148	1,5
	Итого за Обед	650	19,2	24	95,04	696,9		58,4
Полдник								
	Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01	16
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984	0,55
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916	4,27
Итого за Полдник		270	5,11	4	39,21	222,1		20,82
Итого за день		1 420	35,5	44	197,81	1368,2		105,16

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 210,58 ру Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	170	5,72	7	24,47	188,2	850	11,02
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810	7,47
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152	1 110	4,96
Итого за Завтрак		400	14,75	16	49,14	428,9		23,45
Завтрак 2								
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707	7,06
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5		7,06
Обед								
	Огурцы свежие порционно (апрель-июнь)	50	0,4		1,4	7,5	836	8,18
	Суп картофельный с мясными фрикадельками @	180	1,55	2	11,84	71,2	89	12,77
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4	1 085,01	23,93
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,61	3	33,55	184,4	516	6,47
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905	2,5
	Компот из ягод	180	0,14		17,15	70,6	917,02	3,35
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	1,53
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	1,13
Итого за Обед		680	24,15	17	97,81	655,6		59,86
Полдник								
	Пряник (порц.)	50	1,9	1	12,8	80,4	1 192	6,27
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828	1,25
Итого за Полдник		250	1,9	1	23,77	140,3		7,52
Итого за день		1 430	40,8	34	181,92	1272,3		97,89
Итого за период		14 100	376,39	402	1995,68	13130,2		
Среднее значение за период		1 410	37,6	40,2	199,6	1313		

Составил _____ Субботина Е

Утвердил _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061645
Владелец Никитина Светлана Николаевна
Действителен с 01.10.2024 по 01.10.2025