

СОГЛАСОВАНО:
На Совете родителей
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.
Председатель Л.А.Жемердей Л.А.Жемердей

УТВЕРЖДЕНО:
И. о. заведующего МБДОУ МО
г.Краснодар «Детский сад № 209»
Н.П. Колоскова
Приказ от 01.09.2023 № 159-0



**Основное десятидневное меню питания
детей с 2 до 7 лет с 12-часовым пребыванием
в осенне-зимний период
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида № 209 «Чапаёнок»**

Сборник технических нормативов: Тутельян В.А., Могильный М.П. "Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" 2016 год.

Составитель: заведующий производством Свиридова Е.В.

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: ясли

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 1							
Завтрак	пудинг из творога (запеченный) с повидлом	70/10	13,3	12,1	22,3	235,3	249
	Чай с лимоном.	150	0,0	0,0	5,1	11,0	412
	Бутерброды с маслом и сыром	20/5/4	3,2	5,9	9,7	93,1	3
Общий выход всех блюд на Завтрак		259	16,5	18,1	37,1	339,3	
Завтрак2	Кефир	125	3,6	3,3	5,1	78,0	420
Общий выход всех блюд на Завтрак2		125	3,6	3,3	5,1	78,0	
Обед	соленый помидор	34	0,4	0,0	0,7	7,6	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,1	4,2	7,8	88,5	
	Мясное суфле	70	16,9	11,5	8,6	203,0	
	Компот из яблок	150	0,1	0,0	7,9	24,1	390
	Хлеб ржаной и пшеничный	15/15	2,1	0,3	13,3	57,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		434	20,7	15,9	38,4	380,3	
Полдник	Рыба припущенная	90	9,1	5,2	2,4	86,9	259
	Картофель отварной	95	0,7	2,5	6,5	98,0	136
	Кофейный напиток с молоком	150	4,4	4,8	15,9	103,8	414
	Хлеб ржаной и пшеничный	15/15	2,1	0,3	13,3	57,0	1
	Пряники	17	1,0	0,8	12,8	55,4	
	Бананы	77	1,6	0,6	23,1	105,6	386
Общий выход всех блюд на Полдник		459	19,0	14,1	73,8	506,7	
Итого за 1 день:			59,8	51,3	154,4	1304,3	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: ясли

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 2							
Завтрак	Биточки рыбные запеченные	70	14,3	9,4	6,8	160,3	271
	Каша пшеничная	60	2,6	2,7	11,5	92,8	179
	Салат из свеклы	45	0,8	1,0	1,3	28,8	34
	Чай с лимоном.	150	0,0	0,0	5,1	11,0	412
	Бутерброды с маслом и сыром	20/5/4	3,2	5,9	9,7	93,1	3
Общий выход всех блюд на Завтрак		354	20,8	19,0	34,4	386,0	
Завтрак2	Сок	125	0,6	0,1	12,6	55,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		125	0,6	0,1	12,6	55,0	
Обед	Огурец соленый	42	0,3	0,0	0,6	3,5	04.04
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,9	3,9	7,9	96,1	63
	Жаркое по-домашнему	150	12,7	6,4	11,3	207,8	292
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	6,6	14,4	394
	хлеб ржаной и пшеничный	20/30	3,5	0,5	21,7	97,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		542	18,4	10,8	48,0	418,7	
Полдник	Суп молочный с пшенной крупой	150	6,5	7,0	26,7	178,2	101
	ватрушка	70	13,0	13,0	35,9	282,9	441
	Яблоки	88	0,4	0,0	9,8	47,0	386
	Кефир	125	3,6	3,3	5,1	78,0	420
Общий выход всех блюд на Полдник		433	23,5	23,3	77,5	586,1	
Итого за 2 день:			63,4	53,2	172,5	1445,9	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: ясли

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 3							
Завтрак	Омлет натуральный	70	15,1	16,4	2,7	218,3	229
	Огурец соленый	42	0,3	0,0	0,6	3,5	04.04
	Чай с лимоном.	150	0,0	0,0	5,1	11,0	412
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,6	4,3	9,7	71,4	1
Общий выход всех блюд на Завтрак		287	17,0	20,7	18,0	304,3	
Завтрак2	Сок	125	0,6	0,1	12,6	55,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		125	0,6	0,1	12,6	55,0	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	41	0,4	2,0	1,9	31,3	20
	суп картофельный с бобовыми со сметаной	150	3,9	5,8	11,6	132,3	87
	Котлета паровая	70	15,9	10,0	11,0	187,0	299
	Пюре картофельное	110	2,1	4,1	8,8	127,0	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	6,6	14,4	394
	хлеб пшеничный и ржаной	20/40	4,1	0,6	25,7	118,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		581	26,5	22,4	65,5	610,0	
Полдник	Макароны отварные с сыром	70	5,2	5,6	22,6	147,6	220
	Какао с молоком	150	4,2	4,5	11,3	93,7	416
	Печенье	15	0,5	0,7	4,8	25,7	
	Яблоки	88	0,4	0,0	9,8	47,0	386
Общий выход всех блюд на Полдник		323	10,3	10,8	48,5	313,9	
Итого за 3 день:			54,4	54,0	144,7	1283,2	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: ясли

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 4							
Завтрак	пудинг творожно-яблочный со сметаной	80/4	12,3	13,6	18,1	231,5	254
	Чай с молоком	150	1,4	1,6	7,3	39,0	413
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,6	4,3	9,7	71,4	1
Общий выход всех блюд на Завтрак		259	15,2	19,5	35,1	341,9	
Завтрак2	Кефир	125	3,6	3,3	5,1	78,0	420
Общий выход всех блюд на Завтрак2		125	3,6	3,3	5,1	78,0	
Обед	соленый помидор	34	0,4	0,0	0,7	7,6	
	Суп картофельный с клецками	150	6,4	8,5	13,7	165,9	91
	Запеканка из печени с рисом	155	19,9	12,1	13,8	248,8	311
	кисель	150	0,1	0,0	14,6	51,8	398
	Хлеб ржаной и пшеничный	15/15	2,1	0,3	13,3	57,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		519	29,0	20,9	56,1	531,1	
Полдник	Рагу из овощей	160	2,8	5,0	14,0	141,3	148
	Хлеб ржаной и пшеничный	15/15	2,1	0,3	13,3	57,0	1
	Пряники	17	1,0	0,8	12,8	55,4	
	Кофейный напиток с молоком	150	4,4	4,8	15,9	103,8	414
Общий выход всех блюд на Полдник		357	10,3	10,9	55,9	357,5	
Итого за 4 день:			58,1	54,5	152,1	1308,5	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: ясли

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 5							
Завтрак	Суфле из рыбы	70	13,8	8,0	6,9	145,3	284
	Салат из квашеной капусты с луком	41	0,4	2,0	1,9	31,3	20
	Чай с лимоном.	150	0,0	0,0	5,1	11,0	412
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,6	4,3	9,7	71,4	1
Общий выход всех блюд на Завтрак		286	15,8	14,3	23,6	259,1	
Завтрак2	Сок	125	0,6	0,1	12,6	55,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		125	0,6	0,1	12,6	55,0	
Обед	Огурец соленый	42	0,3	0,0	0,6	3,5	04.04
	Бульон из кур с гренками	150	7,2	7,6	5,0	114,0	116
	Птица, тушеная в соусе с овощами	150	8,1	6,1	11,7	191,0	319
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	6,6	14,4	394
	хлеб пшеничный и ржаной	20/40	4,1	0,6	25,7	118,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		552	19,8	14,3	49,5	440,9	
Полдник	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	5,8	7,9	20,9	165,4	101
	Яблоки	88	0,4	0,0	9,8	47,0	386
	Булочка сдобная	60	6,7	7,3	30,5	192,2	08.08
	Кефир	125	3,6	3,3	5,1	78,0	420
Общий выход всех блюд на Полдник		423	16,6	18,4	66,3	482,6	
Итого за 5 день:			52,8	47,2	152,0	1237,6	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: ясли

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 6							
Завтрак	сырники творожные со сметаной	70/5	12,6	11,8	25,3	231,0	245
	Чай с молоком	150	1,4	1,6	7,3	39,0	413
	Бутерброды с маслом и сыром	20/5/4	3,2	5,9	9,7	93,1	3
Общий выход всех блюд на Завтрак		254	17,1	19,3	42,3	363,1	
Завтрак2	Сок	125	0,6	0,1	12,6	55,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		125	0,6	0,1	12,6	55,0	
Обед	соленый помидор	34	0,4	0,0	0,7	7,6	
	Рассольник ленинградский	150	1,2	2,5	7,6	73,6	82
	гуляш из отварного мяса	80	12,5	7,3	7,5	143,8	293
	каша гречневая рассыпчатая	70	3,8	4,2	24,2	161,5	179
	Компот из яблок	150	0,1	0,0	7,9	24,1	390
	Хлеб ржаной и пшеничный	15/15	2,1	0,3	13,3	57,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		514	20,2	14,3	61,2	467,6	
Полдник	Яйца вареные	40	12,7	11,5	0,7	157,0	228
	Капуста тушеная	130	3,3	2,1	14,1	83,4	354
	Хлеб ржаной и пшеничный	15/15	2,1	0,3	13,3	57,0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	4,4	4,8	15,9	103,8	414
	Бананы	77	1,6	0,6	23,1	105,6	386
	Печенье	15	0,5	0,7	4,8	25,7	
Общий выход всех блюд на Полдник		442	24,7	19,9	71,8	532,5	
Итого за 6 день:			62,7	53,6	187,9	1418,2	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: ясли

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,7	8,2	15,8	142,0	100
	Чай с молоком	150	1,4	1,6	7,3	39,0	413
	Бутерброды с маслом и сыром	20/5/4	3,2	5,9	9,7	93,1	3
Общий выход всех блюд на Завтрак		329	9,3	15,7	32,9	274,1	
Завтрак2	Кефир	125	3,6	3,3	5,1	78,0	420
Общий выход всех блюд на Завтрак2		125	3,6	3,3	5,1	78,0	
Обед	Огурец соленый	42	0,3	0,0	0,6	3,5	04,04
	Свекольник со сметаной	150	1,9	4,9	6,0	111,1	01,08
	Тефтели мясные	80	17,1	12,9	17,4	244,4	304
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	6,6	14,4	394
	Хлеб ржаной и пшеничный	15/15	2,1	0,3	13,3	57,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		452	21,5	18,0	43,8	430,4	
Полдник	Рыба, тушенная с овощами	70	8,7	3,2	3,3	73,5	261
	Картофель отварной	95	0,7	2,5	6,5	98,0	136
	Хлеб ржаной и пшеничный	15/15	2,1	0,3	13,3	57,0	1
	Пряники	17	1,0	0,8	12,8	55,4	
	Кофейный напиток с молоком	150	4,4	4,8	15,9	103,8	414
	Яблоки	88	0,4	0,0	9,8	47,0	386
Общий выход всех блюд на Полдник		450	17,3	11,6	61,4	434,7	
Итого за 7 день:			51,7	48,5	143,1	1217,2	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: ясли

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
День: 8							
Завтрак	Омлет натуральный	70	15,1	16,4	2,7	218,3	229
	Салат из горошка зеленого консервированного	37	1,1	1,1	2,7	22,9	10
	Чай с лимоном.	150	0,0	0,0	5,1	11,0	412
	Бутерброды с маслом и сыром	20/5/4	3,2	5,9	9,7	93,1	3
Общий выход всех блюд на Завтрак		286	19,4	23,4	20,2	345,3	
Завтрак2	Сок	125	0,6	0,1	12,6	55,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		125	0,6	0,1	12,6	55,0	
Обед	соленый помидор	34	0,4	0,0	0,7	7,6	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,6	2,9	7,0	78,4	73
	Шницель мясной	70	14,6	9,0	5,9	153,9	299
	Пюре картофельное	110	2,1	4,1	8,8	127,0	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	6,6	14,4	394
	хлеб ржаной и пшеничный	20/30	3,5	0,5	21,7	97,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		564	22,2	16,4	50,7	478,3	
Полдник	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	5,8	7,9	20,9	165,4	101
	Булочка "Веснушка"	60	8,6	8,5	34,3	223,8	456
	Кефир	125	3,6	3,3	5,1	78,0	420
	Яблоки	88	0,4	0,0	9,8	47,0	386
Общий выход всех блюд на Полдник		423	18,4	19,7	70,0	514,1	
Итого за 8 день:			60,5	59,6	153,5	1392,8	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: ясли

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 9							
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой	150	6,5	7,0	26,7	178,2	101
	Чай с лимоном.	150	0,0	0,0	5,1	11,0	412
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,6	4,3	9,7	71,4	1
Общий выход всех блюд на Завтрак		325	8,1	11,3	41,5	260,6	
Завтрак2	Сок	125	0,6	0,1	12,6	55,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		125	0,6	0,1	12,6	55,0	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	41	0,4	2,0	1,9	31,3	20
	Суп картофельный с крупой	150	1,7	3,1	11,8	96,3	86
	суфле из печени	70	20,6	12,3	9,3	233,6	309
	Макаронные изделия отварные с маслом	60	3,1	4,4	22,6	128,0	
	кисель	150	0,1	0,0	14,6	51,8	398
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,3	68,0	1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,0	84,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		551	31,6	22,6	95,5	693,0	
Полдник	Вареники ленивые(отварные)	100	16,4	16,0	23,9	279,5	244
	Какао с молоком	150	4,2	4,5	11,3	93,7	416
	Печенье	15	0,5	0,7	4,8	25,7	
	Яблоки	88	0,4	0,0	9,8	47,0	386
Общий выход всех блюд на Полдник		353	21,5	21,2	49,8	445,8	
Итого за 9 день:			61,8	55,2	199,5	1454,4	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: ясли

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 10							
Завтрак	Рыба соленая порциями	57	10,3	4,7	0,4	86,1	8
	Картофель отварной	95	0,7	2,5	6,5	98,0	136
	Чай с лимоном.	150	0,0	0,0	5,1	11,0	412
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,6	4,3	9,7	71,4	1
Общий выход всех блюд на Завтрак		327	12,6	11,5	21,7	266,5	
Завтрак2	Сок	125	0,6	0,1	12,6	55,0	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		125	0,6	0,1	12,6	55,0	
Обед	Огурец соленый	42	0,3	0,0	0,6	3,5	04.04
	Суп с яйцом и гренками	150	6,2	8,8	7,0	149,7	84
	Плов из птицы	140	10,8	10,8	26,0	231,2	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	6,6	14,4	394
	хлеб пшеничный и ржаной	20/40	4,1	0,6	25,7	118,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		542	21,4	20,2	65,9	516,8	
Полдник	Суп молочный с ячневой крупой	150	5,7	7,5	21,9	166,4	101
	Булочка домашняя	60	9,8	9,7	34,3	239,5	452
	Яблоки	88	0,4	0,0	9,8	47,0	386
	Кефир	125	3,6	3,3	5,1	78,0	420
Общий выход всех блюд на Полдник		423	19,6	20,4	71,1	530,9	
Итого за 10 день:			54,2	52,2	171,2	1369,1	
Итого за весь период:			579,3	529,4	1630,8	13431,2	
Среднее значение за период:			57,9	52,9	163,1	1343,1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			4,3	3,9	12,1		

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 1							
Завтрак	пудинг из творога (запеченный) с повидлом	80/10	18,4	16,3	28,6	313,8	249
	Чай с лимоном.	180	0,0	0,0	10,1	21,4	412
	Бутерброды с маслом и сыром	30/10/7	4,5	10,7	14,5	154,7	3
Общий выход всех блюд на Завтрак		317	22,9	27,0	53,3	489,9	
Завтрак2	Кефир	144	4,2	3,8	5,8	90,0	420
Общий выход всех блюд на Завтрак2		144	4,2	3,8	5,8	90,0	
Обед	соленый помидор	42	0,6	0,0	0,9	9,5	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,3	6,1	16,6	136,7	
	Мясное суфле	80	18,3	12,1	12,8	229,2	
	Сок.	180	0,9	0,2	18,2	79,2	418
	Хлеб ржаной и пшеничный	20/20	2,8	0,4	17,7	76,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		522	24,8	18,7	66,1	530,6	
Полдник	Рыба припущенная	100	11,8	4,9	5,5	109,5	259
	Картофель отварной	110	0,8	1,6	7,5	102,1	136
	хлеб пшеничный и ржаной	20/20	2,8	0,4	17,7	76,0	1
	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	97,8	
	Кофейный напиток с молоком	180	5,0	5,4	19,0	119,6	414
	Бананы	77	1,6	0,6	23,1	105,6	386
Общий выход всех блюд на Полдник		537	23,8	14,3	95,3	610,5	
Итого за 1 день:			75,8	63,7	220,5	1721,0	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 2							
Завтрак	Биточки рыбные запеченные	80	16,6	7,6	7,7	157,0	271
	Салат из свеклы	61	1,1	1,0	1,7	36,5	34
	Чай с лимоном.	180	0,0	0,0	10,1	21,4	412
	Бутерброды с маслом и сыром	30/10/7	4,5	10,7	14,5	154,7	3
Общий выход всех блюд на Завтрак		368	22,1	19,3	34,0	369,5	
Завтрак2	напиток витаминизированный	165	0,6	0,0	11,1	50,6	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		165	0,6	0,0	11,1	50,6	
Обед	Огурец соленый	42	0,3	0,0	0,6	3,5	04.04
	Борщ с капустой и картофелем	180	2,8	3,1	10,8	111,6	63
	Жаркое по-домашнему	170	12,3	10,0	13,6	254,6	292
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	5,7	12,7	394
	хлеб пшеничный и ржаной	30/40	4,9	0,6	30,5	135,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		642	20,3	13,7	61,1	517,4	
Полдник	Суп молочный с пшенной крупой	180	7,7	7,8	28,8	201,3	101
	ватрушка	80	12,2	11,1	43,4	282,8	06.02
	Яблоки	88	0,4	0,0	9,8	47,0	386
	Кефир	144	4,2	3,8	5,8	90,0	420
Общий выход всех блюд на Полдник		492	24,4	22,6	87,9	621,1	
Итого за 2 день:			67,4	55,6	194,2	1558,6	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 3							
Завтрак	Омлет натуральный	80	14,8	15,3	2,2	205,1	229
	Огурец соленый	42	0,3	0,0	0,6	3,5	04.04
	Чай с лимоном.	180	0,0	0,0	10,1	21,4	412
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,3	8,5	14,5	125,8	1
Общий выход всех блюд на Завтрак		342	17,5	23,8	27,4	355,7	
Завтрак2	Сок	165	0,8	0,2	16,7	72,6	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		165	0,8	0,2	16,7	72,6	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	48	0,5	2,0	2,2	34,1	20
	суп картофельный с бобовыми со сметаной	180	5,6	8,0	16,2	179,2	87
	Котлета паровая	80	17,5	10,6	15,1	213,5	299
	Пюре картофельное	120	1,7	3,4	9,4	132,8	339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	5,7	12,7	394
	хлеб пшеничный и ржаной	30/40	4,9	0,6	30,5	135,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		678	30,1	24,7	79,1	707,3	
Полдник	Макароны отварные с сыром	80	6,8	5,1	33,9	187,2	220
	Какао с молоком	180	4,9	5,2	12,3	107,1	416
	Печенье	25	0,9	1,1	8,0	42,8	
	Яблоки	88	0,4	0,0	9,8	47,0	386
Общий выход всех блюд на Полдник		373	13,0	11,4	64,0	384,2	
Итого за 3 день:			61,4	60,1	187,1	1519,8	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 4							
Завтрак	пудинг творожно-яблочный со сметаной	100/10	15,5	17,4	23,7	299,5	254
	Чай с молоком	180	1,4	1,6	7,3	39,0	413
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,3	8,5	14,5	125,8	1
Общий выход всех блюд на Завтрак		330	19,3	27,5	45,6	464,3	
Завтрак2	Кефир	144	4,2	3,8	5,8	90,0	420
Общий выход всех блюд на Завтрак2		144	4,2	3,8	5,8	90,0	
Обед	соленый помидор	42	0,6	0,0	0,9	9,5	
	Суп картофельный с клецками	180	7,0	10,2	15,2	191,2	91
	Запеканка из печени с рисом	160	24,9	12,6	18,9	295,0	311
	кисель	180	0,2	0,0	26,7	95,0	398
	хлеб пшеничный и ржаной	20/20	2,8	0,4	17,7	76,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		602	35,5	23,1	79,3	666,7	
Полдник	Рагу из овощей	180	3,5	5,0	18,8	185,3	148
	Хлеб ржаной и пшеничный	20/20	2,8	0,4	17,7	76,0	1
	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	97,8	
	Кофейный напиток с молоком	180	5,0	5,4	19,0	119,6	414
Общий выход всех блюд на Полдник		430	13,1	12,2	78,0	478,6	
Итого за 4 день:			72,1	66,6	208,7	1699,6	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 5							
Завтрак	Суфле из рыбы	80	14,7	7,7	6,4	144,5	284
	Салат из квашеной капусты с луком	48	0,5	2,0	2,2	34,1	20
	Чай с лимоном.	180	0,0	0,0	10,1	21,4	412
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,3	8,5	14,5	125,8	1
Общий выход всех блюд на Завтрак		348	17,5	18,2	33,3	325,8	
Завтрак2	напиток из груши-дички	110	0,6	0,0	11,1	50,6	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		110	0,6	0,0	11,1	50,6	
Обед	Огурец соленый	42	0,3	0,0	0,6	3,5	04.04
	Бульон из кур с гренками	180	8,0	7,8	6,6	130,1	116
	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	9,7	6,1	10,8	192,7	319
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	5,7	12,7	394
	хлеб ржаной и пшеничный	30/40	4,9	0,6	30,5	135,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		652	22,9	14,6	54,1	473,9	
Полдник	Суп молочный с овсяными хлопьями	180	7,8	8,6	28,4	209,8	101
	Яблоки	88	0,4	0,0	9,8	47,0	386
	Булочка сдобная	70	7,2	6,9	44,1	231,6	
	Кефир	144	4,2	3,8	5,8	90,0	420
Общий выход всех блюд на Полдник		482	19,7	19,3	88,2	578,4	
Итого за 5 день:			60,7	52,1	186,8	1428,7	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 6							
Завтрак	сырники творожные со сметаной	80/6	14,3	12,6	29,6	258,6	245
	Чай с молоком	180	1,4	1,6	7,3	39,0	413
	Бутерброды с маслом и сыром	30/10/7	4,5	10,7	14,5	154,7	3
Общий выход всех блюд на Завтрак		313	20,1	24,9	51,4	452,3	
Завтрак2	напиток из груши-дички	110	0,6	0,0	11,1	50,6	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		110	0,6	0,0	11,1	50,6	
Обед	соленый помидор	42	0,6	0,0	0,9	9,5	
	Рассольник ленинградский	180	2,8	3,7	17,0	130,8	82
	гуляш из отварного мяса	90	15,8	6,7	10,5	162,3	293
	каша гречневая рассыпчатая	80	4,8	5,3	30,2	201,9	179
	Компот из яблок	180	0,2	0,0	8,9	28,8	390
	хлеб пшеничный и ржаной	20/20	2,8	0,4	17,7	76,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		612	26,9	16,0	85,2	609,3	
Полдник	Яйца вареные	40	12,7	11,5	0,7	157,0	228
	Капуста тушеная	130	3,8	3,1	15,5	98,4	354
	Хлеб ржаной и пшеничный	20/20	2,8	0,4	17,7	76,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	5,0	5,4	19,0	119,6	414
	Бананы	77	1,6	0,6	23,1	105,6	386
	Печенье	25	0,9	1,1	8,0	42,8	
Общий выход всех блюд на Полдник		492	26,8	22,1	83,9	599,4	
Итого за 6 день:			74,4	62,9	231,7	1711,6	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,8	9,7	20,5	176,2	100
	Чай с молоком	180	1,4	1,6	7,3	39,0	413
	Бутерброды с маслом и сыром	30/10/7	4,5	10,7	14,5	154,7	3
Общий выход всех блюд на Завтрак		407	11,7	21,9	42,4	369,9	
Завтрак2	Кефир	144	4,2	3,8	5,8	90,0	420
Общий выход всех блюд на Завтрак2		144	4,2	3,8	5,8	90,0	
Обед	Огурец соленый	42	0,3	0,0	0,6	3,5	04,04
	Свекольник со сметаной	180	2,4	5,1	7,1	128,2	01,08
	Тефтели мясные	90	18,4	12,5	21,9	261,3	304
	Сок.	180	0,9	0,2	18,2	79,2	418
	Хлеб ржаной и пшеничный	20/20	2,8	0,4	17,7	76,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		532	24,7	18,1	65,3	548,3	
Полдник	Рыба, тушеная с овощами	90	9,2	4,2	2,6	81,1	261
	Картофель отварной	110	0,8	1,6	7,5	102,1	136
	хлеб пшеничный и ржаной	20/20	2,8	0,4	17,7	76,0	1
	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	97,8	
	Кофейный напиток с молоком	180	5,0	5,4	19,0	119,6	414
	Яблоки	88	0,4	0,0	9,8	47,0	386
Общий выход всех блюд на Полдник		538	19,9	13,1	79,1	523,6	
Итого за 7 день:			60,6	56,9	192,7	1531,7	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 8							
Завтрак	Омлет натуральный	80	14,8	15,3	2,2	205,1	229
	Салат из горошка зеленого консервированного	44	1,3	2,1	3,2	33,3	10
	Чай с лимоном.	180	0,0	0,0	10,1	21,4	412
	Бутерброды с маслом и сыром	30/10/7	4,5	10,7	14,5	154,7	3
Общий выход всех блюд на Завтрак		351	20,6	28,0	30,0	414,4	
Завтрак2	Сок	165	0,8	0,2	16,7	72,6	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		165	0,8	0,2	16,7	72,6	
Обед	соленый помидор	42	0,6	0,0	0,9	9,5	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,8	5,1	8,4	105,8	73
	Шницель мясной	80	15,4	9,2	6,3	160,9	299
	Пюре картофельное	120	1,7	3,4	9,4	132,8	339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	5,7	12,7	394
	хлеб пшеничный и ржаной	30/40	4,9	0,6	30,5	135,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		672	24,3	18,4	61,1	556,7	
Полдник	Суп молочный с овсяными хлопьями	180	7,8	8,6	28,4	209,8	101
	Булочка "Веснушка"	60	9,1	8,6	39,2	244,9	456
	Кефир	144	4,2	3,8	5,8	90,0	420
	Яблоки	88	0,4	0,0	9,8	47,0	386
Общий выход всех блюд на Полдник		472	21,6	21,0	83,3	591,7	
Итого за 8 день:			67,3	67,6	191,1	1635,4	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 9							
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой	180	7,7	7,8	28,8	201,3	101
	Чай с лимоном.	180	0,0	0,0	10,1	21,4	412
	Бутерброды с маслом и сыром	30/10/7	4,5	10,7	14,5	154,7	3
Общий выход всех блюд на Завтрак		407	12,2	18,5	53,5	377,4	
Завтрак2	напиток из груши-дички	110	0,6	0,0	11,1	50,6	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		110	0,6	0,0	11,1	50,6	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	48	0,5	2,0	2,2	34,1	20
	Суп картофельный с крупой	180	2,4	4,2	16,4	132,8	86
	суфле из печени	100	22,4	12,7	8,9	244,2	309
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	3,7	4,5	26,4	143,1	
	кисель	180	0,2	0,0	26,7	95,0	398
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,3	68,0	1
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,1	94,5	1
Общий выход всех блюд на Обед		673	35,1	24,0	117,9	811,7	
Полдник	Вареники ленивые(отварные)	120	18,6	16,1	23,8	287,5	244
	Печенье	25	0,9	1,1	8,0	42,8	
	Какао с молоком	180	4,9	5,2	12,3	107,1	416
	Яблоки	88	0,4	0,0	9,8	47,0	386
Общий выход всех блюд на Полдник		413	24,7	22,4	53,9	484,5	
Итого за 9 день:			72,6	65,0	236,4	1724,2	

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 209

Сезон: Зима

Возрастная категория: Сад

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 10							
Завтрак	Рыба соленая порциями	69	12,6	6,5	0,4	110,8	8
	Картофель отварной	110	0,8	1,6	7,5	102,1	136
	Чай с лимоном.	180	0,0	0,0	10,1	21,4	412
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,3	8,5	14,5	125,8	1
Общий выход всех блюд на Завтрак		399	15,7	16,6	32,5	360,1	
Завтрак2	Сок	165	0,8	0,2	16,7	72,6	418
Общий выход всех блюд на Завтрак2		165	0,8	0,2	16,7	72,6	
Обед	Огурец соленый	42	0,3	0,0	0,6	3,5	04.04
	Суп с яйцом и гренками	180	6,8	7,5	10,6	162,5	
	Плов из птицы	160	14,3	9,9	44,5	306,2	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	5,7	12,7	394
	хлеб ржаной и пшеничный	30/40	4,9	0,6	30,5	135,0	1
Общий выход всех блюд на Обед		632	26,3	18,0	91,8	619,8	
Полдник	Суп молочный с ячневой крупой	180	6,8	8,2	26,1	193,6	101
	Булочка домашняя	60	9,2	8,7	43,8	255,1	452
	Яблоки	88	0,4	0,0	9,8	47,0	386
	Кефир.	180	5,2	4,7	7,3	112,2	420
Общий выход всех блюд на Полдник		508	21,6	21,6	87,0	607,9	
Итого за 10 день:			64,5	56,5	228,0	1660,4	
Итого за весь период:			676,7	606,9	2077,2	16191,0	
Среднее значение за период:			67,7	60,7	207,7	1619,1	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			4,2	3,7	12,8		