

Менюготавливаемых блюд

Приложение 1
к СанПиН 2.3/

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: зима-весна
Возрастная категория: Сад

Руководитель _____ ЛО
подпись _____ расшифровка _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 1							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	7,1	7,2	33,8	230,2	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,0	14,5	100,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	115,5	
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	
Общий выход всех блюд на Завтрак		430	18,0	18,7	73,0	533,8	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Обед	Огурцы соленые	32	0,3	0,0	0,5	4,2	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	4,0	16,9	110,4	
	Гуляш из отварного мяса	70	17,2	17,7	2,2	236,7	
	Макаронные изделия отварные	130	5,5	2,8	35,3	188,8	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	8,2	32,8	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	
	Чеснок	2	0,1	0,0	0,5	0,7	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		649	27,7	25,1	83,7	668,6	
Уплотненный полдник	Рыба припущенная	70	14,8	8,8	0,7	142,0	
	Картофель отварной	130	0,3	4,2	22,9	132,4	
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	72,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,3	
	Кефир	150	4,3	3,8	6,0	79,5	
	Печенье	30	2,5	3,4	20,9	124,2	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		610	25,3	20,6	85,5	619,5	
Итого за 1 день:			71,4	64,7	252,0	1866,8	

Менюготавливаемых блюд

Приложение 1
к СанПиН 2.3/

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: зима-весна
Возрастная категория: Сад

Руководитель _____ ЛО
подпись _____ расшифровка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 2							
Завтрак	Салат из моркови	30	0,1	1,0	4,1	26,6	
	Запеканка из творога	150	23,4	18,0	15,2	321,5	
	Какао с молоком	180	4,7	4,0	13,6	110,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	115,5	
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		415	32,1	27,0	57,6	606,6	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Обед	Огурцы соленые	32	0,3	0,0	0,5	4,2	
	Суп картофельный с горохом	180	2,9	4,2	18,2	122,7	
	Котлеты из говядины	70	17,8	17,2	1,3	230,7	
	Капуста тушеная	130	2,6	5,2	10,0	97,5	
	Кисель из сока	180	0,3	0,1	25,4	99,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		647	27,0	27,1	75,5	649,5	
Уплотненный полдник	Каша молочная пшенная	180	6,5	6,2	26,2	188,1	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	31,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,3	
	Кефир	150	4,3	3,8	6,0	79,5	
	Крендель сахарный	70	8,2	7,8	47,1	291,2	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		610	21,4	18,1	102,0	660,0	
Итого за 2 день:			80,8	72,6	245,0	1961,2	

Менюготавливаемых блюд

Приложение 1
к СанПиН 2.3/

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: зима-весна
Возрастная категория: Сад

Руководитель _____ ЛО
подпись _____ расшифровка _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 3							
Завтрак	Каша молочная манная	180	6,5	6,4	36,4	230,0	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,0	14,5	100,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	115,5	
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		415	13,9	13,4	75,6	479,0	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Обед	Огурцы соленые	32	0,3	0,0	0,5	4,2	
	Суп картофельный с клецками	180	4,9	6,1	28,5	188,9	
	Птица тушеная	70	22,6	25,3	2,4	328,6	
	Картофельное пюре	130	0,9	3,3	25,5	137,1	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	8,2	32,8	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	
	Чеснок	2	0,1	0,0	0,5	0,7	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		649	32,1	35,2	85,6	787,4	
Уплотненный полдник	Шницель рыбный натуральный	70	16,0	7,4	1,4	136,8	
	Икра свекольная	130	2,0	3,1	12,3	85,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,3	
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	72,0	
	Кефир	150	4,3	3,8	6,0	79,5	
	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	140,0	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		620	28,0	16,6	84,7	583,2	
Итого за 3 день:			74,4	65,7	255,7	1894,6	

Менюготавливаемых блюд

Приложение 1
к СанПиН 2.3/

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: зима-весна
Возрастная категория: Сад

Руководитель _____ ЛО
подпись _____ расшифровка _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 4							
Завтрак	Каша молочная ячневая	180	6,2	7,9	30,0	216,9	
	Какао с молоком	180	4,7	4,0	13,6	110,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	115,5	
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		415	14,8	15,9	68,3	475,5	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Обед	Огурцы соленые	32	0,3	0,0	0,5	4,2	
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,5	4,0	17,8	113,4	
	Печень по-строгановски	70	22,5	15,8	11,9	254,7	
	Каша рассыпчатая	130	6,2	3,9	30,3	183,1	
	Кисель из сока	180	0,3	0,1	25,4	99,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		647	33,9	24,3	106,0	749,8	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	150	20,0	16,2	24,4	328,3	
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,3	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	31,9	
	Кефир	150	4,3	3,8	6,0	79,5	
	Печенье	30	2,5	3,4	20,9	124,2	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		555	32,7	28,0	74,0	687,8	
Итого за 4 день:			81,8	68,5	258,2	1958,1	

Менюготавливаемых блюд

Приложение 1
к СанПиН 2.3/

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: зима-весна
Возрастная категория: Сад

Руководитель _____ ЛО
подпись _____ расшифровка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 5							
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	30	0,0	2,1	2,1	27,0	
	Омлет натуральный	150	17,3	19,7	4,2	264,0	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,0	14,5	100,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	115,5	
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		415	24,7	28,9	45,5	540,0	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,0	3,1	35,9	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,5	4,1	19,1	119,5	
	Жаркое по-домашнему	200	17,8	20,6	31,8	384,6	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	8,2	32,8	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	
	Чеснок	2	0,1	0,0	0,5	0,7	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		667	24,2	27,2	82,7	668,6	
Уплотненный полдник	Каша молочная рисовая	180	4,3	4,7	26,1	163,6	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	31,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,3	
	Кефир	150	4,3	3,8	6,0	79,5	
	Булочка дорожная	70	8,4	7,9	47,0	292,5	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		610	19,3	16,6	101,9	636,8	
Итого за 5 день:			68,7	73,0	239,9	1890,4	

Менюготавливаемых блюд

Приложение 1
к СанПиН 2.3/

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: зима-весна
Возрастная категория: Сад

Руководитель _____ ЛО
подпись _____ расшифровка _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 6							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	7,1	7,2	33,8	230,2	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,0	14,5	100,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	115,5	
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	
Общий выход всех блюд на Завтрак		430	18,0	18,7	73,0	533,8	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Обед	Огурцы соленые	32	0,3	0,0	0,5	4,2	
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,5	4,0	17,8	113,4	
	Биточки паровые	70	18,3	19,6	3,0	261,5	
	Макаронные изделия отварные	130	5,5	2,8	35,3	188,8	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	8,2	32,8	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	
	Чеснок	2	0,1	0,0	0,5	0,7	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		649	28,9	27,0	85,4	696,5	
Уплотненный полдник	Рыба, тушенная с овощами	80	15,0	7,9	4,7	150,9	
	Картофель отварной	130	0,3	4,2	22,9	132,4	
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	72,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,3	
	Кефир	150	4,3	3,8	6,0	79,5	
	Печенье	30	2,5	3,4	20,9	124,2	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		620	25,5	19,6	89,5	628,4	
Итого за 6 день:			72,8	65,7	257,6	1903,7	

Менюготавливаемых блюд

Приложение 1
к СанПиН 2.3/

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: зима-весна
Возрастная категория: Сад

Руководитель _____ ЛО
подпись _____ расшифровка _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 7							
Завтрак	Салат из моркови	30	0,1	1,0	4,1	26,6	
	Запеканка из творога	150	23,4	18,0	15,2	321,5	
	Какао с молоком	180	4,7	4,0	13,6	110,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	115,5	
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		415	32,1	27,0	57,6	606,6	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Обед	Огурцы соленые	32	0,3	0,0	0,5	4,2	
	Суп картофельный с горохом	180	2,9	4,2	18,2	122,7	
	Шницель рубленый	70	18,3	17,6	1,3	236,6	
	Капуста тушеная	130	2,6	5,2	10,0	97,5	
	Кисель из сока	180	0,3	0,1	25,4	99,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		647	27,5	27,5	75,5	655,5	
Уплотненный полдник	Суп молочный с ячневой крупой	180	5,5	4,9	22,4	156,6	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	31,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,3	
	Кефир	150	4,3	3,8	6,0	79,5	
	Булочка школьная	70	8,2	8,6	46,1	293,8	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		610	20,3	17,5	97,2	631,1	
Итого за 7 день:			80,3	72,5	240,1	1938,2	

Менюготавливаемых блюд

Приложение 1
к СанПин 2.3/

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: зима-весна
Возрастная категория: Сад

Руководитель _____ ЛО
подпись _____ расшифровка _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 8							
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой	180	7,1	7,2	35,3	235,6	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,0	14,5	100,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	115,5	
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		415	14,5	14,3	74,5	484,6	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Обед	Огурцы соленые	32	0,3	0,0	0,5	4,2	
	Суп картофельный с клецками	180	4,9	6,1	28,5	188,9	
	Плов из птицы	200	25,7	31,0	33,8	516,8	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	8,2	32,8	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	
	Чеснок	2	0,1	0,0	0,5	0,7	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		649	34,2	37,6	91,5	838,4	
Уплотненный полдник	Шницель рыбный натуральный	70	16,0	7,4	1,4	136,8	
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	2,4	2,4	12,3	79,9	
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	72,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,3	
	Кефир	150	4,3	3,8	6,0	79,5	
	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	140,0	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		620	28,4	15,9	84,7	577,5	
Итого за 8 день:			77,5	68,1	260,5	1945,5	

Менюготавливаемых блюд

Приложение 1
к СанПиН 2.3/

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: зима-весна
Возрастная категория: Сад

Руководитель _____ ЛО
подпись _____ расшифровка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 9							
Завтрак	Каша молочная овсяная ("Геркулес")	180	6,3	6,5	28,2	196,7	
	Какао с молоком	180	4,7	4,0	13,6	110,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	115,5	
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		415	14,9	14,4	66,5	455,2	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Обед	Огурцы соленые	32	0,3	0,0	0,5	4,2	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	4,0	16,9	110,4	
	Запеканка из печени с рисом	70	24,0	16,7	20,0	301,1	
	Картофельное пюре	130	0,9	3,3	25,5	137,1	
	Кисель из сока	180	0,3	0,1	25,4	99,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		647	30,0	24,6	108,5	747,2	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	150	20,0	16,2	24,4	328,3	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	31,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,3	
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	
	Кефир	150	4,3	3,8	6,0	79,5	
	Печенье	30	2,5	3,4	20,9	124,2	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		555	32,7	28,0	74,0	687,8	
Итого за 9 день:			78,0	67,4	258,7	1935,3	

Менюготавливаемых блюд

Приложение 1
к СанПиН 2.3/

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: зима-весна
Возрастная категория: Сад

Руководитель _____ ЛО
подпись _____ расшифровка _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: 10							
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	30	0,0	2,1	2,1	27,0	
	Омлет натуральный	150	17,3	19,7	4,2	264,0	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,0	14,5	100,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	115,5	
	Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	33,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак		415	24,7	28,9	45,5	540,0	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Общий выход всех блюд на Завтрак2		100	0,4	0,4	9,8	45,0	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,0	3,1	35,9	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,5	4,1	19,1	119,5	
	Гуляш из отварного мяса	70	17,2	17,7	2,2	236,7	
	Каша вязкая	130	4,4	2,8	28,8	157,6	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	8,2	32,8	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	
	Чеснок	2	0,1	0,0	0,5	0,7	
	Соль	5	0,0	0,0	0,0	0,0	
Общий выход всех блюд на Обед		667	28,0	27,0	81,8	678,1	
Уплотненный полдник	Каша молочная рисовая	180	4,3	4,7	26,1	163,6	
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	31,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,3	
	Кефир	150	4,3	3,8	6,0	79,5	
	Булочка дорожная	70	8,4	7,9	47,0	292,5	
Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник		610	19,3	16,6	101,9	636,8	
Итого за 10 день:			72,4	72,8	239,1	1900,0	
Итого за весь период:			758,1	691,0	2506,8	19193,7	
Среднее значение за период:			75,8	69,1	250,7	1919,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			3,9	3,6	13,1		

машина М.Е.
а подписи

№ рецеп- туры
101
414
6
7
386
73
293
218
394
259
136
418
420

макина М.Е.
а подписи

№ рецеп- туры
42
251
416
6
386
87
299
143
400
199
411
420
443

макина М.Е.
а подписи

№ рецеп- туры
199
414
6
386
91
318
339
394
274
55
418
420

машина М.Е.
а подписи

№ рецеп- туры
199
416
6
386
63
582
330
400
252
7
411
420

машина М.Е.
а подписи

№ рецеп- туры
57
229
414
6
386
10
88
292
394
199
411
420
453

машина М.Е.
а подписи

№ рецеп- туры
101
414
6
7
386
63
306
218
394
261
136
418
420

макина М.Е.
а подписи

№ рецеп- туры
42
251
416
6
386
87
299
143
400
101
411
420
455

машина М.Е.
а подписи

№ рецеп- туры
101
414
6
386
91
321
394
274
358
418
420

машина М.Е.
а подписи

№ рецеп- туры
182
416
6
386
73
311
339
400
252
411
7
420

макина М.Е.
а подписи

№ рецеп- туры
57
229
414
6
386
10
88
293
331
394
199
411
420
453