

# Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №76"

Сезон: **ОБЩИЙ**

Возрастная категория: **Сад**

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Чапус Е.С.

подпись                      расшифровка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 1</b>							
Завтрак	Суп молочный хлопьями овсянными "Геркулес"	200	4,9	4,6	13,9	178,2	94
	Кофейный напиток	180	3,3	2,9	10,5	76,0	395
	Бутерброд с маслом	25/5	2,7	4,4	17,3	115,3	1
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		410	10,9	11,9	41,7	359,4	
Завтрак2	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		100	0,4	0	11,3	46,0	
Обед	Борщ	180	1,6	3,9	6,9	119,9	56
	Пудинг из говядины	70	26,3	28,3	1,0	244,3	290
	свекла тушеная с яблоками	130	2,6	0,3	23,6	119,0	135
	Напиток лимонный	180	0,1	0,0	9,4	52,0	374
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	511
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		600	33,9	33,0	61,0	630,2	
Полдник	Кефир	200	6,0	6,6	8,3	105,2	401
	Печенье	50	4,3	5,7	34,9	207,0	512
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		250	10,3	12,3	43,2	312,2	
Ужин	Вареники ленивые отварные	180	25,8	16,8	24,9	326,2	229
	соус сметанный	40	0,4	0,8	1,9	19,5	354
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	19,9	392
	хлеб пшеничный.	30	2,3	0,2	14,8	70,5	512
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		450	28,5	17,8	56,6	436,1	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>84,0</b>	<b>75,6</b>	<b>213,8</b>	<b>1783,9</b>	

## Менюготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №76"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: **ОБЩИЙ**

Руководитель

Чанус Е.С.

Возрастная категория: Сад

\_\_\_\_\_  
подпись      расшифровка  
   подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 2</b>							
Завтрак	макароны, запеченные с сыром	180	8,2	9,4	42,4	191,3	207
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,4	17,3	115,3	1
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	10,3	104,0	394
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		400	13,5	16,1	70,0	410,6	
Завтрак2	Сок яблочный	180	0,0	0,0	10,7	81,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		180	0,0	0,0	10,7	81,0	
Обед	суп картофельный с горохом	180	4,8	4,3	17,3	127,5	81
	запеканка картофельная с субпродуктами	200	15,9	5,2	53,5	370,4	291
	Соленый огурец	50	0,5	0,1	2,3	5,5	
	компот из сухофруктов	180	0,0	0,0	6,2	24,8	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	511
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		660	24,5	10,1	99,4	623,2	
Полдник	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,8	5,0	8,0	74,4	420
	булочка веснушка	50	6,3	4,4	36,4	177,0	473
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		250	12,1	9,4	44,4	251,4	
Ужин	фрикадельки рыбные отварные	80	27,0	6,6	6,1	182,8	263
	икра из кабачков	130	1,6	5,5	10,2	98,2	53
	Какао с молоком	200	3,6	3,1	10,6	84,4	397
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	512
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		450	35,2	15,5	46,6	459,4	
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>85,3</b>	<b>51,1</b>	<b>271,1</b>	<b>1825,6</b>	

## Менюготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №76"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: ОБЩИЙ

Руководитель

Чалус Е.С.

Возрастная категория: Сад

подпись      расшифровка  
подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 3</b>							
Завтрак	рагу из овощей	180	3,1	9,8	20,4	176,6	137
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,4	17,3	115,3	1
	Кофейный напиток	180	3,3	2,9	10,5	80,6	395
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		400	9,1	17,1	48,2	372,5	
Завтрак2	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		100	0,4	0	11,3	46,0	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	2,4	2,4	18,6	105,9	80
	Фрикадельки мясные	70	17,1	16,1	7,3	171,7	305
	Каша рассыпчатая	130	3,7	9,1	23,0	183,2	ТАБЛИЦА 2, СТР.17 4
	Помидор свежий	50	0,5	0	1,6	10,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	511
	Кисель из сока	180	1,0	0,1	36,7	79,8	380
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		660	28	28,2	107,3	645,6	
Полдник	Бутерброд с джемом или повидлом	30/20	3,1	0,3	32,7	148,2	2
	кефир	200	5,7	6,3	7,8	105,2	401
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		250	8,8	6,6	40,5	253,4	
Ужин	запеканка из творога	150	32,5	23,2	20,9	292,3	237
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	512
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	5,0	19,9	392
	Салат из моркови и яблок	60	0,6	2,7	5,6	50,2	40
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		450	36,2	26,2	51,2	456,4	
<b>Итого за 3 день:</b>			82,4	78,1	264,5	1773,9	

## Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №76"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: ОБЩИЙ

Руководитель

Чалус Е.С.

Возрастная категория: Сад

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 4</b>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	180	9,5	6,5	33,9	220,5	185
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,4	17,3	115,3	1
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	6,2	26,7	393
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		400	12,3	10,9	57,4	362,5	
Завтрак2	Напиток из груши дички	180	0,0	0,0	11,9	92,6	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		180	0,0	0,0	11,9	92,6	
Обед	Суп с клецками	180	6,2	7,5	14,1	124,3	85
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	14,0	18,1	2,8	126,8	310
	Картофельное пюре	130	4,9	5,8	35,4	182,6	321
	Соленый помидор	50	1,1	0,1	1,6	7,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	511
	компот из свежих плодов	180	0,2	0,1	13,9	59,3	375
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		660	29,7	32,1	87,9	595,5	
Полдник	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,8	5,0	8,0	74,4	420
	булочка ванильная	50	6,4	6,0	32,5	178,3	4
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		250	12,2	11,0	40,5	252,7	
Ужин	Рыба (филе) припущенная	80	31,9	6,0	0,7	154,4	245
	Икра баклажанная	130	3,1	7,3	11,9	127,3	52
	Какао с молоком	200	3,6	3,1	10,6	84,4	397
	хлеб пшеничный.	40	3,0	0,3	19,7	94,0	512
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		450	41,6	16,7	42,9	460,1	
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>95,8</b>	<b>70,7</b>	<b>240,6</b>	<b>1763,4</b>	

## Менюготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №76"

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

Чалус Е.С.

Сезон: **ОБЩИЙ**

Возрастная категория: **Сад**

\_\_\_\_\_  
подпись      расшифровка  
   подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 5</b>							
<b>Завтрак</b>	омлет натуральный	100	19,7	21,1	2,2	88,5	215
	Икра свекольная	60	1,7	3,1	9,0	62,3	54
	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	6,5	8,8	19,7	151,2	3
	Кофейный напиток	190	3,3	2,9	10,5	83,2	395
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		400	31,2	35,9	41,4	385,2	
<b>Завтрак2</b>	Банан	100	1,5	0	22,4	91,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		100	1,5	0,6	22,4	91,0	
<b>Обед</b>	борщ с капустой и картофелем	180	4,2	5,6	30,3	154,1	57
	Макаронник с субпродуктами	200	17,2	9,3	35,9	262,1	292
	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,8	3,7	3,4	51,6	14
	Сок яблочный	180	1,0	0,1	36,7	79,8	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	76,0	511
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		650	25,8	19,1	123,1	623,6	
<b>Полдник</b>	Кефир	200	6,0	6,6	8,3	105,2	401
	Печенье	50	4,3	5,7	34,9	174,5	512
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		250	10,3	12,3	43,2	279,7	
<b>Ужин</b>	Суп молочный с крупой пшенной	200	5,5	5,1	15,4	218,6	94
	Чай с молоком	200	2,6	2,3	10,3	115,6	394
	хлеб пшеничный	50	3,1	0,3	32,7	117,5	2
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		450	11,2	7,7	58,4	451,7	
<b>Итого за 5 день:</b>			80,0	75,0	288,5	1831,2	

## Менюготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №76"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: ОБЩИЙ

Руководитель

Чапус Е.С.

Возрастная категория: Сад

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 6</b>							
Завтрак	Суп молочный хлопьями овсянными "Геркулес"	180	4,9	4,6	13,9	160,4	94
	Какао с молоком	180	3,6	3,1	10,6	84,4	397
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,4	17,3	105,2	1
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		400	11,2	12,1	41,8	350,0	
Завтрак2	Сок яблочный	180	0,0	0,0	10,7	81,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		180	0,0	0,0	10,7	81,0	
Обед	борщ с фасолью	180	3,0	3,5	13,7	99,0	63
	Жаркое по-домашнему	220	31,9	29,7	41,5	426,4	276
	Помидор свежий	50	0,5	0,0	1,6	10,0	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	76,0	511
	Компот из яблок и слив	180	0,2	0,1	13,1	55,8	373
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		670	38,2	33,7	86,7	667,2	
Полдник	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,8	5,0	8,0	74,4	420
	пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	512
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		250	8,8	7,4	45,5	257,4	
Ужин	Рыба, запечённая в омлете	80	22,2	14,6	2,9	255,3	249
	Свекла тушеная в соусе	150	3,2	1,2	20,3	108,2	340
	хлеб пшеничный.	40	3,0	0,3	19,7	94,0	512
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	13,5	17,9	392
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		450	28,4	16,1	56,4	475,4	
<b>Итого за 6 день:</b>			86,6	69,3	341,1	1831,1	

## Менюготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №76"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: ОБЩИЙ

Руководитель

Чалус Е.С.

Возрастная категория: Сад

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 7</b>							
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	180	5,5	5,1	15,4	174,4	94
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,4	17,3	115,3	1
	Кофейный напиток	180	3,3	2,9	10,5	76,0	395
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		400	11,5	12,4	43,2	365,7	
Завтрак2	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		100	0,4	0	11,3	46,0	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/18	8,1	7,3	18,3	171,6	83
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	18,2	26,6	39,1	404,1	319
	Соленый огурец	50	0,5	0,1	2,3	5,5	
	компот из сухофруктов	180	0,0	0,0	6,2	24,8	376
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	76,0	511
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		698	29,4	34,4	82,7	682,0	
Полдник	Кефир	200	6,0	6,6	8,3	105,2	401
	Булочка печеная	50	6,6	6,8	32,2	137,3	453
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		250	12,6	13,4	40,5	242,5	
Ужин	Запеканка из творога	150	32,5	23,2	20,9	292,3	237
	Салат из моркови и яблок	60	0,6	2,7	5,6	50,2	40
	хлеб пшеничный.	40	3,0	0,3	19,7	94,0	512
	Чай с сахаром	200	0	0	15	19,9	392
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		450	36,1	26,2	61,2	456,4	
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>90,0</b>	<b>86,4</b>	<b>238,9</b>	<b>1792,6</b>	

## Менюготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №76"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: ОБЩИЙ

Руководитель

Чапус Е.С.

Возрастная категория: Сад

\_\_\_\_\_

подпись      расшифровка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 8</b>							
Завтрак	Суп молочный с клецками	180	7,9	9,0	20,1	139,8	98
	Какао с молоком	180	3,6	3,1	10,6	84,4	397
	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	6,5	8,8	19,7	138,4	3
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		410	18,0	20,9	50,4	362,6	
Завтрак2	Сок яблочный	180	0,0	0,0	10,7	81,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		180	0,0	0,0	10,7	81,0	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	2,4	2,4	18,6	105,9	80
	Биточки мясные	70	16,6	17,5	8,3	193,6	282
	Картофельное пюре	130	4,9	5,8	35,4	182,6	321
	Соленый помидор	50	1,1	0,1	1,6	7,5	
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,1	13,9	59,3	372
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	76,0	511
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		650	27,8	26,3	94,6	624,9	
Полдник	Кефир	200	6,0	6,6	8,3	105,2	401
	Вафли	50	1,4	1,6	38,6	164,8	
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		250	7,4	8,3	46,9	270,0	
Ужин	Рыба, тушенная с овощами	80	21,3	5,2	3,3	146,2	247
	Каша рассыпчатая ячневая	130	3,7	9,1	23,0	175,2	ТАБЛИЦА А 2,СТР.17 4
	хлеб пшеничный.	40	3,0	0,3	19,7	94,0	512
	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	6,9	29,7	393
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		450	28,2	14,6	52,9	445,1	
<b>Итого за 8 день:</b>			81,4	70,0	255,5	1783,6	

## Менюготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №76"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: ОБЩИЙ

Руководитель

Чалус Е.С.

Возрастная категория: Сад

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 9</b>							
Завтрак	Каша молочная манная	180	9,5	6,5	33,9	220,5	185
	Бутерброд с маслом	35/5	2,7	4,4	17,3	115,3	1
	Кофейный напиток	180	3,3	2,9	10,5	80,6	395
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		400	15,5	13,8	61,7	416,4	
Завтрак2	Банан	100	1,5	-	22,4	91	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		100	1,5	-	22,4	91	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,6	2,2	18,7	105,3	82
	плов из птицы	210	25,5	25,3	39,4	352,2	304
	Салат из белокочанной капусты	50	1,2	3,1	6,0	57,0	20
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	76,0	511
	Напиток лимонный	180	0,1	0,0	9,4	52,0	374
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		660	32,0	31,0	90,3	642,5	
Полдник	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,8	5,0	8,0	74,4	420
	булочка ванильная	50	6,4	6,0	32,5	178,3	4
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		250	12,2	11,0	40,5	252,7	
Ужин	Пудинг из творога	150	23,4	16,5	34,4	205,3	249
	Салат из моркови и яблок	60	0,6	2,7	5,6	50,2	40
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	512
	Кисель молочный (густой)	200	4,1	3,5	15,6	109,1	384
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		450	31,1	23,0	75,3	458,6	
<b>Итого за 9 день:</b>			<b>91,8</b>	<b>77,7</b>	<b>291,6</b>	<b>1861,2</b>	

## Менюготавливаемых блюд

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №76"

УТВЕРЖДАЮ

Сезон: ОБЩИЙ

Руководитель

Чапус Е.С.

Возрастная категория: Сад

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка  
подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 10</b>							
<b>Завтрак</b>	омлет натуральный	100	19,7	21,1	2,2	88,5	215
	икра из кабачков	60	1,6	5,5	10,2	53,9	53
	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/5	6,5	8,8	19,7	151,2	3
	Какао с молоком	180	3,6	3,1	10,6	84,4	397
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		400	31,4	38,5	42,7	378,0	
<b>Завтрак2</b>	Напиток из груши дички	180	0,0	0,0	11,9	90,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		180	0,0	0,0	11,9	90,0	
<b>Обед</b>	Борщ с фасолью и картофелем	180	3,3	5,1	14,7	135,8	63
	субпродукты тушеные	70	21,9	5,4	12,3	186,2	9
	Каша рассыпчатая	130	3,7	9,1	23,0	183,2	ТАБЛИЦА А 2, СТР.17 4
	Помидор свежий	50	0,5	0	1,6	10,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	511
	Кисель из сока	180	1,0	0,1	36,7	79,8	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		660	33,7	20,2	108,4	690,0	
<b>Полдник</b>	Кефир	200	6,0	6,6	8,3	105,2	401
	Печенье	50	4,3	5,7	34,9	160,0	512
<b>Общий выход всех блюд на Полдник</b>		250	10,3	12,3	43,2	265,2	
<b>Ужин</b>	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,5	5,1	15,4	195,6	94
	хлеб пшеничный	50	3,1	0,3	32,7	117,5	1
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	19,9	392
<b>Общий выход всех блюд на Ужин</b>		450	8,6	5,4	63,1	333,0	
<b>Итого за 10 день:</b>			84,0	76,4	269,3	1756,2	
<b>Итого за весь период:</b>			862,0	731,4	2287,3	18002,7	
<b>Среднее значение за период:</b>			86,2	73,1	228,7	1800,3	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</b>			4,8	4,1	12,7		