

МБДОУ №261

Заведующий МБДОУ № 261

М.В.Сугаченко

Меню 01.12.2022

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Рацион: Детский сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
8:30	Запеканка рисовая с творогом со сметаной (зима-весна)	100	4	5	17	134	29
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		7		66	53.19
2-й Завтра							
10:30	Яблоки (сок)(зима-весна)	120	40		9	62	368
Обед							
12:10	Суп с фасолью (зима-весна)	200	2	7	8	108	28
	Макароны отварные с маслом (зима-весна)	100	4	4	24	128	134
	Котлеты мясные (зима-весна)	60	9	11	12	177	113
	Икра свекольная (зима-весна)	60	2	6	11	12	75
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168
Полдник							
15:30	Кефир (зима-весна)	180	5	2	8	72	174
	Пряник (печенье) (зима-весна)	20	4	2	13	61	9
Ужин сад							
	Каша пшенная (зима-весна)	180	7	7	19	149	250
	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
Итого за день			118	59	253	1823	

Меню 05.12.2022

Приложение 6 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Детский сад

Неделя: 2

День: понедельник



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
8:30	Яйцо отварное (зима-весна)	40	6	4		57	1 031
	Капуста тушеная (зима-весна)	60	2	2	8	52	138
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		7		66	53,19
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3		20	97	420
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
2-й Завтрак							
10:30	Сок фруктовый (зима-весна)	100	1		10	46	130,01
Обед							
12:10	Суп с вермшелью (зима-весна)	180	3	4	17	118	28,01
	Куры отварные (зима-весна)	75	17	17	1	133	125
	Каша гречневая (зима-весна)	120	2	3	15	107	142
	Овощи соленые (зима-весна)	50	1	2	3	33	146
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
Полдник							
15:30	Молоко кипяченое (зима-весна)	180	5	2	8	72	174
	Ватрушка с повидлом (зима-весна)	80	4	2	13	61	9
Ужин сад							
18:30	Суп молочный пшеничный (зима-весна)	180	4	5	17	48	420
	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
			10	30	54	145	
Итого за			82	67	279	1857	

МБДОУ №261

Заведующий МБДОУ №261

М.В.Сугаченко

Меню 06.12.2022

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Детский сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
Завтрак 8:30	Творожно- морковный пуддинг (зима-весна)	120	7	9	28	205	56
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3		20	97	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		7		66	53,19
2-й Завтрак 10:30	Яблоки (сок) (зима-весна)	90	23		5	36	140
Обед 12:10	Свекольник со сметаной и яйцом (зима-весна)	180	2	4	8	71	68
	Голубцы ленивые(зима-весна)	120	16	15	13	228	315
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168
Полдник 15:30	Хлеб с повидлом (зима-весна)	30	4	2	13	61	9
	Кефир (зима-весна)	180	5	2	8	72	174
Ужин сад	Каша молочная "Дружба"(зима-весна)	150	17	11	14	282	80
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
Итого за			109	93	253	2122	



Меню 07.12.2022

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Детский сад

Неделя: 2

День: среда

Рацион: Д	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи							
Завтрак 8:30	Каша молочная Геркулесовая (зима-весна)	180	5	6	18	127	29
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		7		66	53,19
	Сыр на хлеб (зима-весна)	15	4	4		54	54,1
2-й Завтрак 10:30	Яблоки (сок) (зима-весна)	120	40		9	62	140
Обед 12:10	Суп картофельный с фасолью (горох)	180	2	2	16	89	25
	Бифштекс рубленый паровой (зима-весна)	60	18	12		185	102
	Пюре картофельное (зима-весна)	120	2	3	15	107	142
	Овощи соленные (зима-весна)	50	1	2	3	33	146
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	200	3	3	15	115	168
Полдник 15:30	Молоко кипяченое (зима-весна)	180	5	2	8	72	174
	Печенье (пряник) (зима-весна)	20	2	2	15	83	5
Ужин сад 18:30	Рыба жаренная (зима-весна)	80	17	10	3	167	1 018
	Пюре гороховое (зима-весна)	100	2	3	15	107	142
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
Итого за день			126	67	241	1895	



МБДОУ №261

Заведующий МБДОУ №261

М.В.Сугаченко

Меню 08.12.2022

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Детский сад

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: Детский сад	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Итого
Прием пищи			белки	жиры	углеводы	ккал	ккал	
Завтрак 8:30	Каша манная молочная (зима-весна)	180	8	11	33	222	62,01	
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	10		7		66	53,19	
2-й Завтрак	Яблоки (зима-весна)	100	33		8	52	140	
Обед 12:10	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	3	5	16	88	17	
	Бефстроганов мясо говядина (зима-весна)	60	4	3	2	294	294	
	Каша ячневая рассыпчатая (зима-весна)	50	2	5	9	10	75	
	Овощи соленные (зима-весна)	50	1	2	3	33	146	
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	200	3	3	15	115	168	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420	
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421	
Полдник 15:30	Сырники из творога со сметаной(зима-весна)	90	13	6		155	113	
	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397	
Ужин сад 198:30:00	Кефир (зима-весна)	180	5	2	8	72	174	
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	6	4		57	1 031	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420	
Итого за			91	58	224	1581		



МБДОУ №261

Заведующий МБДОУ № 261 М.В. Суганенко

Меню 12.12.2022

Приложение 8 к СанПИН 2.3/2.4.3590-20



Рацион:		Неделя:		День:				
Детский сад		1		понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
8:30	Омлет натуральный(зима-весна)	120	11	17	3	204	75	
	Макароны отварные с маслом (зима-весна)	150	2	2	8	52	138	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3	1	20	97	420	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		7		66	53,19	
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184	
2-й Завтрак								
10:30	Яблоки (сок) (зима-весна)	120	40			9	368	
Обед								
12:10	Суп картофельный с пшеном(зима-весна)	180	3	3	14	171	24	
	Плов из птицы(зима-весна)	160	8	8	3	237	123	
	Овощи соленые (зима-весна)	60	1		2	12	19,1,25	
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420	
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168	
Полдник								
15:30	Молоко кипяченое (зима-весна)	180	5	4	9	102	400	
	Булочка домашняя (зима-весна)	70	5	6	42	173	194	
Ужин сад								
18:30	Каша геркулесовая молочная (зима-весна)	200	7	11	26	228	65	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		15	73	420	
	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397	
Итого за день				102	80	249	1899	

Меню 13.12.2022

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Рацион:		Неделя:1		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
8:30	Суп молочный пшеничный (зима-весна)	180	4	5	17	134	29,1	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	50	4	1	24	121	420	
	Сыр на хлеб (зима-весна)	15	4	4		54	54,1	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	10		7		66	53,19	
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			12	49	184	
2-й Завтра								
10:30	Яблоки (сок) (зима-весна)	120	40		9	62	368	
Обед								
12:10	Рассольник "Ленинградский" (зима-весна)	180	2	8	13	97	91	
	Бефстроганов мясо говядина (зима-весна)	60	4	3	2	294	294	
	Каша гречневая рассыпчатая (зима-весна)	120	7	4	36	210	127	
	Овощи соленые (зима-весна)	60	1		2	12	19,1,25	
	Хлеб бородинский (зима-весна)	30	3	1	22	50	421	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420	
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168	
Полдник								
15:30	Кефир (зима-весна)	200	6	2	8	80	174	
	Печенье (пряник) (зима-весна)	20	2	2	15	83	5	
Ужин сад								
18:30	Вареники ленивые (зима-весна)	150	24	7	25	263	79	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420	
	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397	
	Соус сметанный натуральный(зима-	15	5	8	12	119	159	
Итого за день				109	66	223	1814	

Меню 14.12.2022

Приложение 8 к СанПиН 2.4.3590-20



Рацион: Детский сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
8:30	Суп молочный манный (зима-весна)	180	4	5	17	134	29
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			12	49	184
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	10		7		66	53,19
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	6	4		57	1 031
2-й Завтрак							
10:30	Яблоки (зима-весна)	100	33		8	52	368
Обед							
12:10	Суп картофельный с крупой (зима-весна)	200	5	5	20	122	2 826
	Овощи соленные (зима-весна)	60	1		2	12	19,1,25
	Кнели говяжьи с рисом (зима-весна)	60	11	14	9	203	111
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
Полдник							
15:30	Молоко кипяченое (зима-весна)	180	5	2	8	72	174
	Печенье (пряник) (зима-весна)	20	2	2	15	83	5
Ужин сад							
18:30	Рыба отварная (или сельдь) (зима-весна)	80	5	1	8	65	95
	Картофель отварной (зима-весна)	100	2	5	18	122	141
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
Итого за день			97	63	224	1699	



МБДОУ №261

Заведующий МБДОУ № 261 _____ М.В.Сугаченко

Меню 15.12.2022

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Детский сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
8:30	Запеканка рисовая с творогом со сметаной (зима-весна)	100	4	5	17	134	29
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		7		66	53.19
2-й Завтрак							
10:30	Яблоки (сок)(зима-весна)	120	40		9	62	368
Обед							
12:10	Суп с фасолью (зима-весна)	200	2	7	8	108	28
	Макароны отварные с маслом (зима-весна)	100	4	4	24	128	134
	Котлеты мясные (зима-весна)	60	9	11	12	177	113
	Икра свекольная (зима-весна)	60	2	6	11	12	75
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168
Полдник							
15:30	Кефир (зима-весна)	180	5	2	8	72	174
	Пряник (печенье) (зима-весна)	20	4	2	13	61	9
Ужин сад							
	Каша пшеничная (зима-весна)	180	7	7	19	149	250
	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
Итого за день			118	59	253	1823	



МБДОУ №261

Заведующий МБДОУ № 261

М.В.Сугаченко

Меню 16.12.2022

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Детский сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
8:30	Суп молочный с макаронными изделиями (зима-весна)	200	6	6	20	158	30
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		7		66	53,19
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
2-й Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	120	40		9	62	368
Обед							
12:10	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной (зима-весна)	200	3	5	16	88	17
	Куриное рагу с картофелем (зима-весна)	160	16	18	5	243	105
	Овощи соленые (зима-весна)	50	1	2	3	33	146
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168
	Полдник						
15:30	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
	Гренка с сыром (зима-весна)	40	5	3	46	233	196
Ужин сад							
18:30	Рыба запеченная (зима-весна)	100	20	2	4	170	129
	Пюре гороховое (зима-весна)	80	8	5	26	170	129
	Сок фруктовый (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		15	73	420
Итого за день			111	83	272	1987	

Меню 19.12.2022

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: **Детский сад**

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
8:30	Яйцо отварное (зима-весна)	40	6	4		57	1 031
	Капуста тушеная (зима-весна)	60	2	2	8	52	138
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		7		66	53,19
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3		20	97	420
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
2-й Завтра							
10:30	Сок фруктовый (зима-весна)	100	1		10	46	130,01
Обед							
12:10	Суп с вермешелью (зима-весна)	180	3	4	17	118	28,01
	Куры отварные (зима-весна)	75	17	17	1	133	125
	Каша гречневая (зима-весна)	120	2	3	15	107	142
	Овощи соленые (зима-весна)	50	1	2	3	33	146
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
Полдник							
15:30	Молоко кипяченое (зима-весна)	180	5	2	8	72	174
	Ватрушка с повидлом (зима-весна)	80	4	2	13	61	9
Ужин сад							
18:30	Суп молочный пшеничный (зима-весна)	180	4	5	17	48	420
	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
			10	30	54	145	
Итого за			82	67	279	1857	

МБДОУ №261

Заведующий МБДОУ № 261

М.В.Сугаченко

Меню 20.12.2022

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Детский сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
Завтрак 8:30	Творожно- морковный пуддинг (зима-весна)	120	7	9	28	205	56
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3		20	97	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		7		66	53,19
2-й Завтрак 10:30	Яблоки (сок) (зима-весна)	90	23		5	36	140
Обед 12:10	Свекольник со сметаной (зима-весна)	180	2	4	8	71	68
	Голубцы ленивые(зима-весна)	120	16	15	13	228	315
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168
Полдник 15:30	Хлеб с повидлом (зима-весна)	30	4	2	13	61	9
	Кефир (зима-весна)	180	5	2	8	72	174
Ужин сад	Каша молочная "Дружба"(зима-весна)	150	17	11	14	282	80
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
Итого за			109	93	253	2122	

Меню 21.12.2022

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Детский сад

Неделя: 2

День: среда

Рацион: Д	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи							
Завтрак 8:30	Каша молочная Геркулесовая (зима-весна)	180	5	6	18	127	29
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		7		66	53,19
	Сыр на хлеб (зима-весна)	15	4	4		54	54,1
2-й завтрак 10:30	Яблоки (сок) (зима-весна)	120	40		9	62	140
Обед 12:10	Суп картофельный с фасолью (горох)	180	2	2	16	89	25
	Бифштекс рубленый паровой (зима-весна)	60	18	12		185	102
	Пюре картофельное (зима-весна)	120	2	3	15	107	142
	Овощи соленые (зима-весна)	50	1	2	3	33	146
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	200	3	3	15	115	168
Полдник 15:30	Молоко кипяченое (зима-весна)	180	5	2	8	72	174
	Печенье (пряник) (зима-весна)	20	2	2	15	83	5
Ужин сад 18:30	Рыба жаренная (зима-весна)	80	17	10	3	167	1 018
	Пюре гороховое (зима-весна)	100	2	3	15	107	142
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
Итого за день			126	67	241	1895	

МБДОУ №261

Заведующий МБДОУ № 261

М.В.Сугаченко

Меню 22.12.2022

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Детский сад

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: Д	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ блюда
Прием пищи			белки	жиры	углеводы	ккал	
Завтрак 8:30	Каша манная молочная (зима-весна)	180	8	11	33	222	62,01
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	10		7		66	53,19
2-й Завтрак	Яблоки (зима-весна)	100	33		8	52	140
Обед 12:10	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	3	5	16	88	17
	Бефстроганов мясо говядина (зима-весна)	60	4	3	2	294	294
	Каша ячневая рассыпчатая (зима-весна)	50	2	5	9	10	75
	Овощи соленые (зима-весна)	50	1	2	3	33	146
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	200	3	3	15	115	168
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
Полдник 15:30	Сырники из творога со сметаной(зима-весна)	90	13	6		155	113
	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
Ужин сад 198:30:00	Кефир (зима-весна)	180	5	2	8	72	174
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	6	4		57	1 031
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
Итого за			91	58	224	1581	

Меню 23.12.2022

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Детский сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная (зима-весна)	150	19	16	24	312	1 041
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	3		20	97	420
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
	Сыр на хлеб (зима-весна)	15	4	4		54	54,1
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	10		7		66	53,19
Завтрак	Яблоки (зима-весна)	120	40		9	62	140
Обед	Суп картофельный с клецками (зима-	200	3	4	18	111	80
	Куриное рагу с картофелем (зима-	160	11	11	5	162	113,01
	Овощи соленые (зима-весна)	50	1	2	3	33	146
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	3		20	97	420
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	200	3	3	15	115	168
Полдник	Молоко кипяченое (зима-весна)	180	5	2	8	72	174
	Печенье (пряник) (зима-весна)	20	2	2	15	83	5
Ужин сад	Рыба по польски (зима-весна)	80	5	2	8	72	174
	Каша пшеничная рассыпчатая (зима-	120	5	6	42	173	194
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	3		20	97	420
	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
Итого за день			1067	698	2514	18599	

Меню 26.12.2022

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Рацион: Детский сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
8:30	Омлет натуральный(зима-весна)	120	11	17	3	204	75
	Макароны отварные с маслом (зима-весна)	150	2	2	8	52	138
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3	1	20	97	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		7		66	53,19
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
2-й завтрак							
10:30	Яблоки (сок) (зима-весна)	120	40		9	62	368
Обед							
12:10	Суп картофельный с пшеном(зима-весна)	180	3	3	14	171	24
	Плов из птицы(зима-весна)	160	8	8	3	237	123
	Овощи соленые (зима-весна)	60	1		2	12	19,1,25
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168
Полдник							
15:30	Молоко кипяченое (зима-весна)	180	5	4	9	102	400
	Булочка домашняя (зима-весна)	70	5	6	42	173	194
Ужин сад							
18:30	Каша геркулесовая молочная (зима-весна)	200	7	11	26	228	65
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		15	73	420
	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
Итого за день			102	80	249	1899	

Меню 27.12.2022

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Детский сад

Неделя:1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
8:30	Суп молочный пшеничный (зима-весна)	180	4	5	17	134	29,1
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	50	4	1	24	121	420
	Сыр на хлеб (зима-весна)	15	4	4		54	54,1
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	10		7		66	53,19
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			12	49	184
2-й Завтрак							
10:30	Яблоки (сок) (зима-весна)	120	40		9	62	368
Обед							
12:10	Рассольник "Ленинградский" (зима-весна)	180	2	8	13	97	91
	Бефстроганов мясо говядина (зима-весна)	60	4	3	2	294	294
	Каша гречневая рассыпчатая (зима-весна)	120	7	4	36	210	127
	Овощи соленые (зима-весна)	60	1		2	12	19,1,25
	Хлеб бородинский (зима-весна)	30	3	1	22	50	421
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168
Полдник							
15:30	Кефир (зима-весна)	200	6	2	8	80	174
	Печенье (пряник) (зима-весна)	20	2	2	15	83	5
Ужин сад							
18:30	Вареники ленивые (зима-весна)	150	24	7	25	263	79
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
	Соус сметанный натуральный(зима-	15	5	8	12	119	159
Итого за день			109	66	223	1814	

Меню 28.12.2022

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Рацион: Детский сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
8:30	Суп молочный манный (зима-весна)	180	4	5	17	134	29
	Чай с сахаром (зима-весна)	200			12	49	184
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	10		7		66	53,19
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	6	4		57	1 031
2-й Завтрак							
10:30	Яблоки (зима-весна)	100	33		8	52	368
Обед							
12:10	Суп картофельный с крупой (зима-весна)	200	5	5	20	122	2 826
	Овощи соленные (зима-весна)	60	1		2	12	19,1,25
	Каша пшеничная рассыпчатая (зима-весна)	120	7	4	36	210	127
	Кнели говяжьи с рисом (зима-весна)	60	11	14	9	203	111
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
Полдник							
15:30	Молоко кипяченое (зима-весна)	180	5	2	8	72	174
	Печенье (пряник) (зима-весна)	20	2	2	15	83	5
Ужин сад							
18:30	Рыба отварная (или сельдь) (зима-весна)	80	5	1	8	65	95
	Картофель отварной (зима-весна)	100	2	5	18	122	141
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
Итого за день			97	63	224	1699	

МБДОУ №261

Заведующий МБДОУ №261

М.В.Сугаченко

Меню 29.12.2022

Приложение 8 к СанПин 2.3.2.4.3590-20



Рацион: Детский сад

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
8:30	Запеканка рисовая с творогом со сметаной (зима-весна)	100	4	5	17	134	29
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		7		66	53,19
2-й Завтра							
10:30	Яблоки (сок)(зима-весна)	120	40		9	62	368
Обед							
12:10	Суп с фасолью (зима-весна)	200	2	7	8	108	28
	Макароны отварные с маслом (зима-весна)	100	4	4	24	128	134
	Котлеты мясные (зима-весна)	60	9	11	12	177	113
	Икра свекольная (зима-весна)	60	2	6	11	12	75
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168
Полдник							
15:30	Кефир (зима-весна)	180	5	2	8	72	174
	Пряник (печенье) (зима-весна)	20	4	2	13	61	9
Ужин сад							
	Каша пшеничная (зима-весна)	180	7	7	19	149	250
	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
Итого за день			118	59	253	1823	

МБДОУ №261

Заведующий МБДОУ № 261

М.В. Сулаченко

Меню 30.12.2022

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20



Рацион: Детский сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
8:30	Суп молочный с макаронными изделиями (зима-весна)	200	6	6	20	158	30
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2		15	73	420
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	5		7		66	53,19
	Чай с сахаром (зима-весна)	180			11	44	184
2-й Завтрак							
	Яблоки (зима-весна)	120	40		9	62	368
Обед							
12:10	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной (зима-весна)	200	3	5	16	88	17
	Куринное рагу с картофелем (зима-весна)	160	16	18	5	243	105
	Овощи соленые (зима-весна)	50	1	2	3	33	146
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		10	48	420
	Хлеб бородинский (зима-весна)	50	3	1	22	50	421
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	3	3	14	104	168
Полдник							
15:30	Какао с молоком (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
	Гренка с сыром (зима-весна)	40	5	3	46	233	196
Ужин сад							
18:30	Рыба запеченная (зима-весна)	100	20	2	4	170	129
	Пюре гороховое (зима-весна)	80	8	5	26	170	129
	Сок фруктовый (зима-весна)	180	4	15	27	49	397
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	2		15	73	420
Итого за день			111	83	272	1987	