МБДОУ "Детский сад №58"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Функ Марина Васильевна

Подписано цифровой подписью: Функ Марина Васильевна
Дата: 2026.11.12 15:43:09 +07'00'

Рацион: Сад **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша полтавская на сухом молоке с маслом	200	6	6	26	203	31,02
	Напиток кофейный на сухом молоке с сахаром	200	3	3	15	124	45
	Хлеб с маслом	25	2	3	11	73	66
Итого за Завтрак		425	11	12	52	400	
Обед							
	Морковь порционная отварная	50	1		3	14	
	Рассольник домашний со сметаной	180	2	4	12	95	74
	Гуляш	80	15	18	7	253	23
	Лапша отварная маслом	130	4	4	26	154	12,02
	Сок	200	1		20	92	59
	Хлеб пшеничный...	40	3		20	88	65,01
Итого за Обед		680	25	26	87	690	
Полдник							
	Пирожок с капустой	80	7	6	40	242	17,01
	Кефир	180	5	5	7	95	35
Итого за Полдник		260	12	11	47	337	
Ужин							
	Рагу овощное	230	4	7	25	185	53
	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	17	103	68,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Ужин		470	10	10	62	376	
Итого за день		1 835	58	59	248	1803	

(лист 2)

Рацион: Сад **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-морковный с джемом	165	21	15	30	343	52,01
	Яблоки	100			8	38	70
	Какао на молоке с сахаром	180	3	3	18	109	26
	Хлеб с маслом	25	2	3	11	73	66
Итого за Завтрак		470	26	21	67	563	
Обед							
	Суп фасолевый на куринном бульоне со сметаной	200	4	5	14	116	73,02
	Бигус из цыплят	180	22	21	8	312	1
	Кисель из варенья	180			27	104	36,01
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Обед		600	29	26	69	620	
Полдник							
	Булочка "Рыжик"	70	7	2	40	204	581
	Йогурт	180	5	5	28	173	
Итого за Полдник		250	12	7	68	377	
Ужин							
	Овощи тушеные	200	5	6	29	185	46
	Сок	200	1		20	92	59
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
Итого за Ужин		420	8	6	59	321	
Итого за день		1 740	75	60	263	1881	

Рацион: Сад Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоки	100			8	38	70
	Каша геркул-ая на молоке с маслом	200	6	7	25	189	69
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3	3	20	120	42
	Хлеб с маслом и сыром	45	5	8	16	155	67
Итого за Завтрак		545	14	18	69	502	
Обед							
	Морковь порционная отварная	50	1		3	14	
	Суп с рыбными консервами	200	7	3	14	115	87
	Печень говяжья по-строгановски	80	16	7	6	150	403
	Пюре картофельное	140	4	6	27	176	321
	Соус сметанный	30		3	1	30	451
	Компот из кураги и чернослива	180	1		20	84	376,4
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Обед		720	32	19	91	657	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	80	10	8	39	268	82
	Сок	200	1		20	92	59
Итого за Полдник		280	11	8	59	360	
Ужин							
	Запеканка свекольная со сметанным соусом	230	5	9	21	185	25
	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	17	103	68,01
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65,01
Итого за Ужин		450	10	12	48	332	
Итого за день		1 995	67	57	267	1851	

Рацион: Сад Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное	60	8	7		94	71
	Каша манная на молоке с маслом	180	5	5	25	167	31,01
	Какао на молоке с сахаром	180	3	3	18	109	26
	Хлеб с маслом и сыром	35	4	6	13	121	67
Итого за Завтрак		455	20	21	56	491	
Обед							
	Свекла отварная порционно	50	1		4	21	
	Суп овощной со сметаной	180	3	5	14	112	73
	Биточки рыбные	80	20	7	7	175	351
	Гречневый гарнир	130	5	4	23	149	75
	Соус томатный с овощами	30	1	3	6	60	349
	Кисель из повидла	180	4	1	17	94	77
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Обед		690	37	20	91	699	
Полдник							
	Яблоки	100			8	38	70
	Булочка домашняя	80	6	6	40	242	19
	Снежок	180	9	6	6	113	35,01
Итого за Полдник		360	15	12	54	393	
Ужин							
	Капуста запеченная под соусом "Бешамель"	230	7	10	15	183	28
	Чай сладкий с лимоном	200			12	52	68,02
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
Итого за Ужин		450	9	10	37	279	
Итого за день		1 955	81	63	238	1862	

Рацион: Сад Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" на молоке с маслом	190	6	7	32	217	84
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3	3	18	108	42
	Хлеб с маслом и сыром	35	4	6	13	121	67
Итого за Завтрак		405	13	16	63	446	
Обед							
	Морковь порционная отварная	50	1		3	14	
	Свекольник со сметаной	180	2	4	15	101	136
	Плов	170	12	16	31	321	50
	Компот из с/ф	180	1		20	83	376
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Обед		620	19	20	89	607	
Полдник							
	Яблоки	100			8	38	70
	Вафли	20	1	1	16	68	21
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	97	44
Итого за Полдник		300	6	6	33	203	
Ужин							
	Свекла отварная порционно	50	1		4	21	
	Суфле "Золотая рыбка"	200	27	25	19	415	47
	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	17	103	68,01
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65,01
Итого за Ужин		470	33	28	50	583	
Итого за день		1 795	71	70	235	1839	

Рацион: Сад Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная на сухом молоке с маслом	200	5	6	22	179	33
	Напиток кофейный на сухом молоке с сахаром	180	3	3	13	112	45
	Хлеб с маслом	25	2	3	11	73	66
Итого за Завтрак		405	10	12	46	364	
Обед							
	Морковь порционная отварная	50	1		3	14	
	Суп гороховый	180	5	5	18	132	2
	Голубцы ленивые	160	17	17	12	273	298
	Соус сметанный с томатом и овощами	40	1	4	5	64	349,04
	Компот из чернослива и изюма	180			23	94	376,03
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Обед		650	27	26	81	665	
Полдник							
	Яблоки	100			8	38	70
	Печенье	30	6	3	20	135	49
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	97	44
Итого за Полдник		310	11	8	37	270	
Ужин							
	Запеканка из печени с рисом	230	30	12	34	373	294
	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	17	103	68,01
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
Итого за Ужин		450	35	15	61	520	
Итого за день		1 815	83	61	225	1819	

Рацион: Сад Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники творожные со сгущенным молоком	150/25	25	20	35	422	64
	Какао на молоке с сахаром	200	3	3	20	121	26
	Хлеб с маслом	25	2	3	11	73	66
Итого за Завтрак		400	30	26	66	616	
Обед							
	Свекла отварная порционно	50	1		4	21	
	Борщ со сметаной на курин.бульоне	180	2	4	14	101	131
	Запеканка рисовая с куринным мясом "Снежок"	140	18	21	32	388	7
	Соус томатный с овощами	20	1	2	4	40	349
	Компот из свежих яблок	180			28	115	859
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Обед		610	25	27	102	753	
Полдник							
	Яблоки	100			8	38	70
	Пряник	35	2	1	27	118	51
	Кефир	180	5	5	7	95	35
Итого за Полдник		315	7	6	42	251	
Ужин							
	Капуста тушеная	230	6	5	25	173	132
	Сок	200	1		20	92	59
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
Итого за Ужин		450	9	5	55	309	
Итого за день		1 775	71	64	265	1929	

Рацион: Сад Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная на молоке с маслом	190	5	6	30	192	9
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3	3	18	108	42
	Хлеб с маслом и сыром	35	4	6	13	121	67
Итого за Завтрак		405	12	15	61	421	
Обед							
	Морковь порционная отварная	50	1		3	14	
	Суп гречневый со сметаной	200	4	5	14	115	283,01
	АЗУ	180	13	18	21	302	402
	Компот из с/ф	180	1		20	83	376
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Обед		650	22	23	78	602	
Полдник							
	Яблоки	100			8	38	70
	Булочка с изюмом	50	4	4	28	164	501
	Варенец	180	5	5	7	95	20
Итого за Полдник		330	9	9	43	297	
Ужин							
	Макароны, запеченые с яйцом и сыром	230	17	15	72	489	303
	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	17	103	68,01
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
Итого за Ужин		450	22	18	99	636	
Итого за день		1 835	65	65	281	1956	

Рацион: Сад Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоки	100			8	38	70
	Каша ячневая на молоке с маслом	180	5	6	24	169	4
	Какао на молоке с сахаром	180	3	3	18	109	26
	Хлеб с маслом и сыром	35	4	6	13	121	67
Итого за Завтрак		495	12	15	63	437	
Обед							
	Свекла отварная порционно	50	1		4	21	
	Суп паутинка на мясном бульоне	180	3	7	10	118	62
	Запеканка картофельная с отварным мясом	140	13	15	16	258	
	Соус томатный с овощами	30	1	3	6	60	349
	Компот из свежих яблок	180			28	115	859
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Обед		620	21	25	84	660	
Полдник							
	Рогалик с курагой	80	7	6	43	257	54
	Ряженка	180	5	5	8	97	56
Итого за Полдник		260	12	11	51	354	
Ужин							
	Рыба тушеная с овощами и томатом	230	30	9	8	243	18
	Сок	200	1		20	92	59
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
Итого за Ужин		450	33	9	38	379	
Итого за день		1 825	78	60	236	1830	

Рацион: Сад Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожный с изюмом	155	20	13	16	265	128
	Соус молочный	40	2	3	7	60	444
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	3	3	18	108	42
	Хлеб с маслом	35	2	4	15	103	66
Итого за Завтрак		410	27	23	56	536	
Обед							
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2	4	10	87	69,01
	Котлета	70	12	15	5	205	11,03
	Свекольное пюре	130	2	4	16	105	78
	Компот ассорти	180			21	86	376,1
	Хлеб пшеничный	40	3		20	88	65,01
Итого за Обед		600	19	23	72	571	
Полдник							
	Яблоки	100			8	38	70
	Пирожок с повидлом	50	3	2	32	157	54,03
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	97	44
Итого за Полдник		330	8	7	49	292	
Ужин							
	Морковь порционная отварная	50	1		3	14	
	Омлет с зеленым горошком	200	16	21	13	309	582
	Чай с сахаром и молоком	200	3	3	17	103	68,01
	Хлеб пшеничный	20	2		10	44	65
Итого за Ужин		470	22	24	43	470	
Итого за день		1 810	76	77	220	1869	
Итого за период		18 380	726	635	2475	18624	
Среднее значение за период			72,6	63,5	247,5	1862,4	