Приложение №8

К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 3 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1****День 1** |
| **Завтрак** | Лапша, запеченная с сыром | 150 | 10,71 | 11,04 | 29,22 | 251,94 | **31** |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 30/7 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | **1** |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 |  0,28 | 18,98 | 81,34 | **16** |
| Сок | 200 | 1,00 | - | 20,20 | 85,34 | **20** |
| **Итого за завтрак** | **587** | **14,69** | **15,68** | **83,02** |  **526,62** |  |
| **Обед** | Щи со сметаной на мясном бульоне | 200 | 1,40 | 3,90 | 6,78 | 67,80 | **32** |
| Гуляш из говядины | 70 | 9,02 | 7,13 | 2,30 | 109,38 | **33** |
| Каша перловая с маслом | 130 | 3,64 | 3,81 | 23,31 | 134,73 | **34** |
| Овощи порционные (морковь вареная) | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,60 | 16,55 | **25** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | **3** |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 94,50 | **4** |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,00 | **15** |
| **Итого за обед** | **730** | **19,99** | **16,05** | **98,48** | **600,29** |  |
| **Полдник** | Кондитерские изделия (печенье) | 30 | 2,50 | 2,96 | 24,88 | 145,40 | **7** |
| Кисломолочный продукт(снежок) | 180 | 4,86 | 4,50 | 7,56 | 102,20 | **21** |
| Фрукты(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | **23** |
| **Итого за полдник** | **310** |  **7,76** | **7,86** | **42,24** |  **291,60** |  |
| **Ужин** | Пудинг, твороженный с изюмом | 180 | 20,97 | 16,00 | 24,88 | 305,15 | **35** |
| Соус молочный сладкий | 50 | 2,07 | 1,72 | 4,04 | 58,85 | **29** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,20 | - | 13,80 | 54,00 | **14** |
| **Итого за ужин** | **450** | **24,47** | **18,15** | **51,09** | **460,89** |  |
| **Итого за день** | **2077** | **66,91** | **57,74** | **274,83** |  **1879,40** |  |

Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 3 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1****День 2** |
| **Завтрак** | Каша Геркулесовая (овсяная) молочная с маслом | 200 | 6,66 | 11,0 | 22,64 | 216,44 | **36** |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 30/7/8 | 4,50 | 4,56 | 14,14 | 117,64 | **2** |
| Кофейный напиток сладкий с молоком | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,01 | **17** |
| Сок | 200 | 1,00 | - | 20,20 | 85,34 | **20** |
| **Итого за завтрак** | **625** | **14,97** | **17,95** | **69,74** | **503,43** |  |
| **Обед** | Суп гороховый на мясном бульоне | 200 | 4,16 | 1,84 | 10,40 | 100,78 | **37** |
| Зразы с яйцом, соус томатный | 70/30 | 7,00/0,39 | 6,50/1,89 | 8,20/2,97 | 155,00/30,60 | **38/28** |
| Картофельное пюре | 130 | 3,03 | 4,16 | 12,74 | 101,40 | **39** |
| Салат из квашеной капусты | 50 | 0,77 | 2,49 | 4,79 | 44,47 | **27** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 94,50 | **4** |
|  | Кисель из варенья  | 200 | 0,06 | - | 20,04 | 110,94 | **19** |
| **Итого за обед** | **750** | **19,64** | **17,81** | **89,68** | **680,58** |  |
| **Полдник** | Выпечка (ватрушка) | 70 | 7,33 | 6,63 | 23,18 | 201,11 | **40** |
| Кисломолочный продукт (йогурт) | 180 |  5,04 | 2,70 | 6,30 | 91,80 | **22** |
| Фрукты (банан) | 100 | 0,40 | 0,50 | 21,00 | 46,00 | **23а** |
| **Итого за полдник** | **350** | **12,77** | **9,83** | **50,48** | **338,91** |  |
| **Ужин** | Овощное рагу | 200 | 2,40 | 13,82 | 14,26 | 190,48 | **41** |
| Яйцо вареное | 50 | 4,42 | 4,00 | 0,24 | 54,64 | **10** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | **3** |
| Чай с сахаром | 200 | 2,0 | - | 13,00 | 49,28 | **13** |
| **Итого за ужин** | **480** | **10,66** | **18,46** | **40,06** | **358,73** |  |
| **Итого за день** | **2205** | **58,04** | **64,05** | **249,96** | **1881,65** |  |

 Приложение №8

 К СанПин 2.3/2.4.3590-20

 **Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 3 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1****День 3** |
| **Завтрак** | Каша Полтавская (пшеничная) молочная с маслом | 180 | 6,70 | 7,20 | 27,50 | 217,44 | **42** |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром | 30/7/8 | 4,50 | 4,56 | 14,14 | 117,64 | **2** |
| Какао сладкое с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,79 | **18** |
| Сок | 200 | 1,00 | - | 20,20 | 85,34 | **20** |
| **Итого за завтрак** | **605** | **15,98** | **15,02** | **77,39** | **527,21** |  |
| **Обед** | Суп картофельный на мясном бульоне | 200 | 1,88 | 2,26 | 13,30 | 81,00 | **43** |
| Капуста, тушенная с мясом  | 200 | 10,70 | 15,00 | 13,65 | 269,00 | **44** |
| Овощи порционные (свекла вареная) | 50 | 0,56 | 0,09 | 3,49 | 18,05 | **25а** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 94,50 | **4** |
| Компот из изюма | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,00 | **15** |
| **Итого за обед** | **720** | **17,81** | **18,30** | **88,74** | **618,44** |  |
| **Полдник** | Кондитерские изделия (пряник) | 50 | 2,40 | 1,40 | 34,85 | 167,90 | **6** |
| Кисломолочный продукт (снежок) | 180 | 4,86 | 4,50 | 7,56 | 102,20 | **21** |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | **23** |
| **Итого за полдник** | **330** | **7,66** | **6,30** | **52,21** | **314,10** |  |
| **Ужин** | Запеканка из печени с рисом, соус сметанный | 170/50 | 21,05/0,71 | 8,38/2,50 | 23,24/2,94 | 252,74/37,05 | **45/30** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | **3** |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,20 | - | 13,80 | 54,00 | **14** |
| **Итого за ужин** | **450** | **23,80** | **11,52** | **52,54** | **408,12** |  |
| **Итого за день** | **2105** | **65,25** | **51,14** | **270,88** | **1867,87** |  |

Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 3 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1****День 4** |
| **Завтрак** | Каша кукурузная молочная с маслом | 200 | 4,36 | 2,00 | 4,48 | 171,00 | **46** |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 30/7 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | **1** |
| Кофейный напиток сладкий с молоком | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,18 | 93,34 | **17** |
| Фрукты (банан) | 100 | 0,40 | 0,50 | 21,00 | 46,00 | **23а** |
| **Итого за завтрак** | **537** | **10,18** | **9,52** | **54.28** | **418,34** |  |
| **Обед** | Суп Московский со сметаной на мясном бульоне | 200 | 2,29 | 6,89 | 24,00 | 150,00 | **47** |
| Тефтели мясные | 70 | 4,75 | 7,27 | 7,00 | 100,42 | **48** |
| Свекла тушеная | 130 | 2,12 | 4,90 | 24,62 | 100,10 | **49** |
| Салат из репчатого лука | 60 | 0,66 | 3,09 | 3,90 | 36,05 | **26** |
| Хлеб пшеничный  | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 94,50 | **4** |
| Кисель из варенья  | 200 | 0,06 | - | 20,04 | 110,94 | **19** |
| **Итого за обед** | **730** | **14,11** | **23,08** | **110,10** | **634,90** |  |
| **Полдник** | Выпечка (крендель сахарный) | 70 | 4,96 | 9,20 | 39,02 | 259,00 | **50** |
| Кисломолочный продукт (йогурт) | 180 | 5,04 | 2,70 | 6,30 | 91,80 | **22** |
| **Итого за полдник** | **250** | **10,00** | **11,90** | **45,32** | **350,80** |  |
| **Ужин** | Рыба запеченная с овощами | 70/150 | 9,74 | 11,09 | 19,88 | 234,22 |  **51** |
| Хлеб пшеничный, сыр | 30/5 | 1,84/1,19 | 0,64/1,50 | 12,56/- | 64,33/18,67 | **3/5** |
| Чай с сахаром | 200 | 2,0 | - | 13,00 | 49,28 | **13** |
| **Итого за ужин** | **455** | **14,77** | **13,23** | **45,44** | **366,50** |  |
| **Итого за день** | **1972** | **49,06** | **57,73** | **255,14** | **1770,54** |  |

 Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 3 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1****День 5** |
| **Завтрак** | Молочная лапша сладкая с маслом | 200 | 6,60 | 9,00 | 20,64 | 187,04 | **52** |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 30/7 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | **1** |
| Какао сладкое с молоком | 200 | 4,20 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | **18** |
| Фрукты(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | **23** |
| **Итого за завтрак** | **537** | **13,50** | **17,38** | **62,34** | **457,70** |  |
| **Обед** | Суп из сборных овощей со сметаной на мясном бульоне | 200 | 7,37 | 9,65 | 10,30 | 127,32 | **54** |
| Плов с мясом  | 200 | 12,20 | 16,30 | 34,20 | 351,00 | **55** |
| Овощи порционные (морковь вареная) | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,60 | 16,55 | **25** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 94,50 | **4** |
| Компот из кураги  | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,00 | **15** |
| **Итого за обед** | **720** | **24,89** | **26,95** | **106,40** | **745,26** |  |
| **Полдник** | Кондитерские изделия (сушки ) | 50 | 4,55 | 0,55 | 28,55 | 138,00 | **8** |
| Молоко кипяченное | 200 | 6,10 | 5,44 | 10,10 | 113,34 | **24** |
| **Итого за полдник** | **250** | **10,65** | **5,99** | **38,65** | **251,34** |  |
| **Ужин** | Картофель отварной с маслом | 180 | 4,25 | 6,21 | 23,72 | 211,84 | **56** |
| Салат из квашеной капусты | 50 | 0,77 | 2,49 | 4,79 | 44,47 | **27** |
| Хлеб пшеничный, сыр | 30/10 | 1,84/2,37 | 0,64/3,00 | 12,56/- | 64,33/37,34 | **3/5** |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,20 | - | 13,80 | 54,00 | **14** |
| **Итого за ужин** | **470** | **9,43** | **12,34** | **54,87** | **411,98** |  |
| **Итого за день** | **1977** | **58,47** | **62,66** | **262,26** | **1866,28** |  |

 Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 3 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2****День 6** |
| **Завтрак** | Каша гречневая рассыпчатая с маслом/яйцо вареное | 120/50 | 5,84/4,42 | 5,78/4,00 | 32,94/0,24 | 196,40/54,64 |  **57/10** |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром | 30/7/8 | 4,50 | 4,56 | 14,14 | 117,64 | **2** |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 17,08 | 73,21 | **16** |
| Фрукты(яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | **23** |
| **Итого за завтрак** | **495** | **15,77** | **14,99** | **74,20** | **485,89** |  |
| **Обед** | Суп из рыбных консервов | 180 | 5,29 | 6,05 | 10,31 | 120,42 | **59** |
| Азу | 70 | 9,40 | 16,10 | 1,90 | 181,30 | **60** |
| Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 130 | 4,76 | 3,65 | 22,85 | 133,42 | **61** |
| Овощи порционные (морковь вареная) | 50 | 0,65 | 0,05 | 3,60 | 16,55 | **25** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 94,50 | **4** |
| Компот сладкий из сухофруктов  | 180 | 0,40 | 0,02 | 25,00 | 101,70 | **15** |
| **Итого за обед** | **680** | **24,73** | **26,80** | **94,20** | **690,78** |  |
| **Полдник** | Кондитерские изделия (пряник) | 50 | 2,40 | 1,40 | 34,85 | 167,90 | **6** |
| Кисломолочный продукт (снежок) | 180 | 4,86 | 4,50 | 7,56 | 102,20 | **21** |
| **Итого за полдник** | **230** | **7,26** | **5,90** | **42,41** | **270,10** |  |
| **Ужин** | Твороженная запеканка с повидлом | 170/50 | 22,24 | 16,91 | 18,56 | 323,03 | **62** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | **3** |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,20 | - | 13,80 | 54,00 | **14** |
| **Итого за ужин** | **450** | **24,28** | **17,55** | **44,92** | **441,36** |  |
| **Итого за день** | **1855** | **72,04** | **65,24** | **255,73** | **1888,13** |  |

 Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 3 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2****День 7** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 5,00 | 8,20 | 30,30 | 215,00 | **63** |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 30/7 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | **1** |
| Кофейный напиток сладкий с молоком | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,01 | **17** |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | **23** |
| **Итого за завтрак** | **517** | **10,51** | **15,35** | **67,48** | **451,01** |  |
| **Обед** | Рассольник со сметаной на мясном бульоне | 180 | 3,04 | 1,71 | 11,02 | 85,27 | **64** |
| Жаркое по-домашнему  | 200 | 10,62 | 10,86 | 39,40 | 243,74 | **65** |
| Салат из квашеной капусты | 50 | 0,77 | 2,49 | 4,79 | 44,47 | **27** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | **3** |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 94,50 | **4** |
| Кисель из варенья  | 180 | 0,05 | - | 18,04 | 99,85 | **19** |
| **Итого за обед** | **690** | **19,32** | **16,20** | **107,98** | **632,16** |  |
| **Полдник** | Выпечка (булочка домашняя) | 60 | 4,37 | 2,51 | 32,35 | 214,80 | **66** |
| Кисломолочный продукт (йогурт) | 180 | 5,04 | 2,70 | 6,30 | 91,80 | **22** |
| **Итого за полдник** | **240** | **9,41** | **5,21** | **38,65** | **306,60** |  |
| **Ужин** | Рыбное суфле | 180 | 18,52 | 22,09 | 5,04 | 336,00 | **67** |
| Соус сметанный | 50 | 0,71 | 2,50 | 2,94 | 37,05 | **30** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Чай с сахаром | 200 | 2,00 | - | 13,00 | 49,28 | **13** |
| **Итого за ужин** | **450** | **22,46** | **25,02** | **29,35** | **465,22** |  |
| **Итого за день** | **1897** | **61,70** | **61,78** | **243,46** | **1854,99** |  |

 Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 3 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2****День 8** |
| **Завтрак** | Каша Дружба молочная с маслом | 180 | 5,69 | 9,16 | 23,71 | 200,84 | **73** |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 30/7 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | **1** |
| Кофейный напиток сладкий с молоком | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,01 | **17** |
| Сок | 200 | 1,0 | - | 20,20 | 85,34 | **20** |
| **Итого за завтрак** | **597** | **11,80** | **15,91** | **71,29** | **478,19** |  |
| **Обед** | Суп лапша на курином бульоне | 180 | 1,94 | 2,03 | 12,35 | 75,42 | **74** |
| Курица отварная порционно | 70 | 15,58 | 9,95 | - | 162,73 | **75** |
| Ячневый гарнир | 130 | 3,90 | 3,90 | 22,71 | 143,87 | **76** |
| Овощи порционные (свекла вареная) | 50 | 0,56 | 0,09 | 3,49 | 18,05 | **25а** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | **3** |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 94,50 | **4** |
| Компот из изюма | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,00 | **15** |
| **Итого за обед** | **710** | **27,26** | **17,13** | **101,04** | **671,90** |  |
| **Полдник** | Выпечке (пирог с повидлом) | 70 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,50 |  **77** |
| Кисломолочный продукт (снежок) | 180 |  4,86 | 4,50 | 7,56 | 102,20 | **21** |
| **Итого за полдник** | **250** | **9,19** | **6,75** | **46,28** | **294,70** |  |
| **Ужин** | Ленивые вареники со сливочным маслом | 150 | 12,95 | 17,93 | 17,48 | 297,75 |  **78** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,20 | - | 13,80 | 54,00 | **14** |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | **23** |
| **Итого за ужин** | **470** | **14,78** | **18,76** | **49,45** | **438,64** |  |
| **Итого за день** | **1987** | **63,03** | **58,55** | **254,22** | **1838,43** |  |

 Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 3 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2****День 9** |
| **Завтрак** | Каша манная молочная с маслом | 200 | 6,00 | 8,20 | 25,30 | 185,00 | **68** |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром | 30/7/8 | 4,50 | 4,56 | 14,14 | 117,64 | **2** |
| Какао сладкое с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,79 | **18** |
| Сок | 200 | 1,00 | - | 20,20 | 85,34 | **20** |
| **Итого за завтрак** | **625** | **15,28** | **16,02** | **75,19** | **494,77** |  |
| **Обед** | Суп свекольник со сметаной на мясном бульоне | 200 | 1,60 | 6,14 | 11,86 | 90,66 | **69** |
| Голубцы ленивые со сметаной | 200 | 10,97 | 10,98 | 14,01 | 199,82 | **70** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из репчатого лука | 60 | 0,66 | 3,09 | 3,90 | 36,05 | **26** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | **3** |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 94,50 | **4** |
| Кисель из варенья | 180 | 0,05 | - | 18,04 | 99,85 | **19** |
| **Итого за обед** | **720** | **18,12** | **21,35** | **82,54** | **585,21** |  |
| **Полдник** | Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 2,50 | 2,96 | 24,88 | 145,40 | **7** |
| Кисломолочный продукт (йогурт) | 180 | 5,04 | 2,70 | 6,30 | 91,80 | **22** |
| Фрукты (банан) | 100 | 0,40 | 0,50 | 21,00 | 46,00 | **23а** |
| **Итого за полдник** | **350** | **7,94** | **6,16** | **52,18** | **283,20** |  |
| **Ужин** | Пирожок с печенью | 80 | 10,28 | 6,96 | 23,72 | 224,80 | **71** |
| Винегрет овощной | 150 | 2,03 | 9,24 | 11,54 | 127,40 | **72**  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Чай с сахаром  | 200 | 0,20 | - | 13,00 | 49,28 | **13** |
| **Итого за ужин** | **450** | **13,74** | **16,63** | **56,63** | **444,37** |  |
| **Итого за день** | **2145** | **60,16** | **59,45** | **266,54** | **1807,55** |  |

Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 3 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2****День 10** |
| **Завтрак** | Каша молочная Рябчик с маслом | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 236,16 | **79** |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром | 30/7/8 | 4,50 | 4,56 | 14,14 | 117,64 | **2** |
| Какао сладкое с молоком | 200 | 4,20 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | **18** |
| Фрукты (банан) | 100 | 0,40 | 0,50 | 21,00 | 46,00 | **23а** |
| **Итого за завтрак** | **545** | **15,42** | **18,86** | **78,76** | **518,46** |  |
| **Обед** | Борщ со сметаной на мясном бульоне | 200 | 3,08 | 1,74 | 5,42 | 74,98 | **80** |
| Ласточкино гнездо | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162,18 | **81** |
| Пюре гороховое | 130 | 7,53 | 0,81 | 21,27 | 129,69 | **82** |
| Салат из репчатого лука | 60 | 0,66 | 3,09 | 3,90 | 36,05 | **26** |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | **3** |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 94,50 | **4** |
| Компот из кураги | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,00 | **15** |
| **Итого за обед** | **740** | **27,42** | **15,05** | **104,33** | **674,73** |  |
| **Полдник** | Кондитерские изделия (печенье овсяное) | 50 | 3,51 | 3,55 | 28,55 | 138,00 | **11** |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,10 | 5,44 | 10,10 | 113,34 | **24** |
| **Итого за полдник** | **250** | **9,61** | **8,99** | **38,65** | **251,34** |  |
| **Ужин** | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | **83** |
| Кабачковая икра | 50 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | **9** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,20 | - | 13,80 | 54,00 | **14** |
| **Итого за ужин** | **450** | **6,24** | **11,53** | **51,32** | **332,99** |  |
| **Итого за день** | **1985** | **58,69** | **54,43** | **273,06** | **1777,52** |  |
| **Среднее значение за период:** | **2020,5** | **61,01** | **59,35** | **261,99** | **1847,74** |  |

