

Примечание приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1673	60	51	181	1419	
ЗАВТРАК		363	11	15	41	342	
	Каша жидкая молочная с рисом	150	4,70	6,47	19,56	155,25	19/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,91	10,86	80,56	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	33	3,63	5,61	10,33	106,35	29/1
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД		570	28	22	66	572	
	Икра свекольная	40	0,72	3,04	3,83	45,52	49/1
	Рассольник	150	3,61	5,86	10,29	108,21	50/2
	=Сердце в сметанном соусе	60	18,21	8,94	6,86	180,73	/0
	Картофельное пюре	130	2,64	2,89	16,81	103,80	9/1
	Компот из апельсинов и яблок	150	0,19	0,07	8,35	34,82	529/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
ПОЛДНИК		240	6	6	27	187	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Зефир	20	0,00	0,14	14,95	61,09	
	Яблоко печеное с сахаром	70	0,26	0,26	10,26	44,47	6/1
УЖИН		400	14	8	37	274	
	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,28	3,04	0,83	31,73	16/2
	Рыба под овощами	160	10,59	3,91	12,30	126,82	144/1
	Чай с лимоном	160	0,07	0,01	4,24	17,35	19/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	1611	61	58	240	1725	
ЗАВТРАК		361	10	13	48	354	
	Каша пшенная молочная	150	5,98	6,97	22,58	176,88	10/3
	Какао с молоком	180	2,85	3,03	10,32	79,96	7/3
	Бутерброд с маслом и джемом	31	1,56	3,48	14,88	97,09	30/1
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД		530	19	24	80	609	
	Свекольник	150	2,07	4,49	9,82	87,99	34/1
	Салат из консервированных огурцов и т	40	0,18	3,02	0,49	29,80	32/1
	Плов с курами	150	13,23	15,82	33,06	327,57	3/3
	Компот лимонный	150	0,09	0,01	16,27	65,52	16/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	

Утверждаю:
Заведующий

Солопьева С.В

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ № 29 "Журавушка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ПОЛДНИК		210	10	9	54	337	
	Кефир	150	3,90	3,75	16,50	115,35	
	Булочка " Алтайская "	60	6,21	5,42	37,07	221,86	577/2
УЖИН		410	21	11	49	381	
	Запеканка с фруктами и творогом	150	17,54	7,18	19,36	212,30	2/5
	Салат из свежих овощей с яблоками	40	0,54	3,07	2,56	40,00	23/2
	Кисель из плодового или ягодного конце	180	0,09	0,06	7,27	29,94	25/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	1681	57	54	202	1522	
ЗАВТРАК		359	10	13	43	328	
	Вермишель в молоке	150	4,73	5,97	18,31	145,80	15/1
	Бутерброд с маслом	24	1,53	3,48	10,33	78,78	20/1
	=Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	11,97	89,80	10/3
	Апельсины	35	0,32	0,07	2,84	13,23	
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД		600	25	26	85	672	
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,55	3,04	3,23	42,42	23/1
	Суп овощной с болгарским перцем и пом	150	3,58	5,83	9,10	103,25	46/4
	Котлеты, биточки (говяжьи)	60	10,30	9,63	2,60	138,23	4/3
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,57	3,61	29,72	177,60	1/1
	Соус сметанный	30	0,46	2,72	1,93	33,96	3/3
	Компот из шиповника	150	0,41	0,17	18,77	78,23	29/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
ПОЛДНИК		222	6	4	19	137	
	Конфеты шоколадные	12	0,24	0,24	1,63	9,62	
	Бананы	60	0,90	0,06	11,52	50,22	
	Ряженка	150	4,50	3,75	6,30	76,95	
УЖИН		400	16	12	43	342	
	Икра кабачковая	40	0,35	3,12	2,03	37,60	2/2
	Сложный гарнир	110	2,77	4,41	13,12	103,22	/1
	Рыба, тушеная в томатном соусе	60	9,44	3,50	4,06	85,34	144/1
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	4,24	17,35	19/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	1694	67	66	235	1797	
ЗАВТРАК		354	17	17	44	399	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша геркулесовая с творогом	180	12,07	10,50	23,01	234,80	11/3
	Бутерброд с маслом	24	1,53	3,48	10,33	78,78	20/1
	=Какао с молоком	150	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД		590	24	26	60	566	
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с	40	0,52	3,28	1,92	39,29	15/9
	Суп овощной	180	4,39	6,97	11,22	125,15	35/3
	Ласточкино гнездо	70	12,84	11,93	2,74	169,65	29/1
	Картофельное пюре красное	110	2,70	2,81	17,65	106,69	13/5
	=Компот из апельсинов и яблок	150	0,19	0,07	6,35	26,84	529/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ПОЛДНИК		240	18	13	44	367	
	Ряженка	150	4,50	3,75	6,30	76,95	
	Пирожок с печенью и картофелем	90	13,26	9,49	37,81	289,61	26/1
УЖИН		410	8	9	77	421	
	Салат из консервированной кукурузы	40	0,97	4,18	4,93	61,13	6/а/1
	Морковно-яблочная запеканка	150	3,44	4,03	23,54	144,14	29/1
	Сладкий подлив с джемом	30	0,04	0,00	8,71	34,98	9/1
	Кисель из отвара шиповника	150	0,30	0,11	20,05	82,44	28/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1644	55	54	188	1456	
ЗАВТРАК		354	11	14	46	351	
	Каша жидкая молочная манная	180	6,19	7,18	23,26	182,44	19/3
	Бутерброд с маслом	24	1,53	3,48	10,33	78,78	20/1
	=Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	11,97	89,80	10/3
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД		560	22	23	64	556	
	Икра овощная красная	40	0,59	4,05	2,76	49,88	42/2
	Бабушкин суп	150	5,84	6,33	14,15	136,96	39/1
	Бигус с мясом	180	12,26	12,14	8,54	192,50	9/2
	Компот из шиповника с лимоном	150	0,32	0,12	18,98	78,26	30/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ПОЛДНИК		220	7	7	25	193	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	

Утверждаю:
Заведующий

Солопьева С.В

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ № 29 "Журавушка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Пряники	25	1,48	1,18	18,75	91,48	
	Яблоки	45	0,18	0,18	4,41	19,98	
УЖИН		410	15	9	44	312	
	Салат "Зимний"	40	0,98	4,14	5,50	63,05	21/2
	Рыба под овощами	150	10,59	3,91	12,30	126,82	144/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	6,01	24,02	6/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	1631	54	49	220	1540	
ЗАВТРАК		361	11	14	51	376	
	Каша молочная с тыквой	180	6,31	7,16	25,78	192,78	16/1
	=Какао с молоком	150	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
	Бутерброд с маслом и джемом	31	1,56	3,48	14,88	97,09	30/1
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД		540	19	21	68	538	
	Икра свекольная	40	0,97	4,06	5,15	60,85	49/1
	Щи со свежей капустой	150	3,65	5,81	8,37	100,42	56/3
	Запеканка вермишелевая с мясом	130	10,90	9,31	21,02	211,44	34/2
	Соус красный основной	30	0,40	1,13	2,38	21,23	2/3
	Компот из сухих фруктов	150	0,25	0,05	10,99	45,43	20/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
ПОЛДНИК		220	9	8	49	301	
	Снежок	150	4,20	3,75	16,50	116,55	
	Пирожок с яблоком	70	4,53	4,06	32,35	184,00	28/1
УЖИН		410	15	6	41	282	
	Салат из тушеной моркови с луком	40	0,78	1,77	4,22	35,94	43/4
	Рыба под овощами	150	10,59	3,91	12,30	126,82	144/1
	=Чай с лимоном	180	0,09	0,01	5,11	20,88	19/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1664	61	58	188	1523	
ЗАВТРАК		354	10	14	41	334	
	Каша жидкая молочная ячневая	180	5,55	7,73	18,51	165,83	13/а/1
	Бутерброд с маслом	24	1,53	3,48	10,33	78,78	20/1
	=Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	11,97	89,80	10/3
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	

Утверждаю:
Заведующий

Солопьева С.В

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ № 29 "Журавушка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД		560	26	23	65	569	
	Салат из огурцов и помидоров	40	0,43	4,07	1,50	44,27	12/2
	Бабушкин суп	150	5,84	6,33	14,15	136,96	39/1
	Суфле из печени	70	13,62	8,52	4,75	150,14	20/3
	Картофельное пюре	110	2,64	2,89	16,81	103,80	9/1
	Компот из апельсинов и яблок	150	0,19	0,07	8,35	34,82	529/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
ПОЛДНИК		240	10	12	31	278	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Пирожок с капустой	90	5,20	6,43	29,36	196,22	15/1
УЖИН		410	14	9	41	299	
	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,70	4,05	3,74	54,22	26/1
	Рыба под овощами	150	10,59	3,91	12,30	126,82	144/1
	=Чай полусладкий	180	0,00	0,00	4,81	19,23	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	1653	67	69	213	1747	
ЗАВТРАК		383	13	17	49	404	
	Каша молочная кукурузная	180	6,21	7,84	26,17	200,10	8 Б/1
	=Какао с молоком	170	3,55	3,79	12,41	97,84	7/3
	Бутерброд с маслом и сыром	33	3,63	5,61	10,33	106,35	29/1
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД		550	29	33	67	676	
	Салат "Зимний"	40	0,98	4,14	5,50	63,05	21/2
	Суп с мучными клецками	150	4,48	5,31	12,76	116,78	37/1
	Суфле куринное	60	18,06	18,44	2,23	247,07	25/3
	Капуста тушеная с томатом	110	2,57	3,74	7,43	73,59	10/1
	Компот из брусники (клюквы) и яблок	150	0,14	0,12	18,82	76,90	18/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
ПОЛДНИК		220	11	9	43	299	
	Ряженка	150	4,50	3,75	6,30	76,95	
	Булочка " Алтайская "	70	6,21	5,42	37,07	221,86	577/2
УЖИН		400	13	10	44	325	
	Салат овощной с яблоками и свеклой	40	0,46	1,38	2,84	25,54	50/2
	Суфле морковно-творожное	130	9,50	5,51	17,52	157,60	15/5
	Подлив сметанный сладкий	30	0,46	2,72	4,23	43,14	10/2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Чай без сахара	160	0,00	0,00	0,02	0,07	43/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	1614	59	57	217	1612	
ЗАВТРАК		354	11	15	44	359	
	Каша жидкая молочная овсяная "Геркул"	180	6,52	8,59	21,86	190,85	9/a/1
	=Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	11,97	89,80	10/3
	Бутерброд с маслом	24	1,53	3,48	10,33	78,78	20/1
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД		560	22	24	64	563	
	Икра морковная	40	0,67	3,15	3,28	44,01	49/a/1
	Суп картофельный с соленым огурцом	150	3,55	5,83	9,53	104,86	32/1
	Бигус с мясом	180	14,74	14,63	10,34	232,01	9/2
	Кисель из клюквы (брусники)	150	0,14	0,04	20,73	83,82	27/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
ПОЛДНИК		220	6	6	28	192	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Мармелад	20	0,00	0,00	17,20	68,80	
	Бананы	50	0,75	0,05	9,60	41,85	
УЖИН		380	19	11	70	454	
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,55	3,14	3,23	43,32	23/1
	Расстегай с рыбой	120	15,24	6,88	36,92	270,56	312/1
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	10,30	41,64	19/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	1662	62	61	224	1697	
ЗАВТРАК		362	14	17	44	384	
	Каша гречневая на молоке	180	7,07	8,26	21,20	187,42	4/1
	=Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	11,97	89,80	10/3
	батон с маслом и сыром	32	3,63	5,61	10,33	106,35	/0
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД		550	23	25	68	584	
	Салат из свежей капусты	40	0,83	4,06	2,84	51,08	38/2
	Суп гороховый	150	5,83	4,80	13,56	120,82	36/3
	Гренки	20	2,40	0,93	16,45	83,74	21/1
	Люля-кебаб	60	9,80	8,83	5,04	138,83	18/5

Утверждаю:
Заведующий

Солопьева С.В

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ № 29 "Журавушка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Гарнир свекольно-морковный	110	2,21	5,25	11,82	103,31	19/1
	Компот из апельсинов и яблок	150	0,19	0,07	8,35	34,82	529/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
ПОЛДНИК		240	9	10	46	313	
	Снежок	150	4,20	3,75	16,50	116,55	
	Пирожок с капустой	90	5,20	6,43	29,36	196,22	15/1
УЖИН		410	16	9	57	373	
	Икра свекольная с чесноком	40	0,86	4,06	4,87	59,32	22/2
	Рыба, запеченная в сметане с картофелем	150	11,81	4,50	21,52	173,76	114/2
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	10,30	41,64	19/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1645	60	57	210	1592	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		15	32	53	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.
- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребёнка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 9