

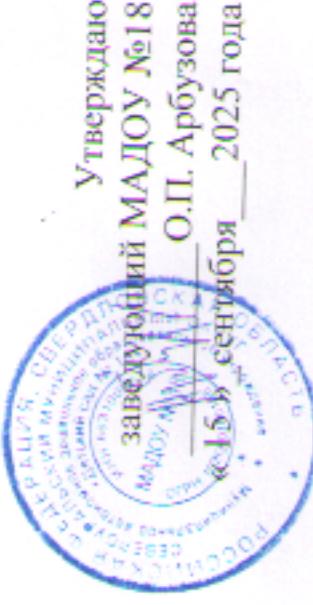
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 18» (МАДОУ № 18)

Адрес: 624480, Свердловская область, г. Североуральск, ул. Будённого, д.33, телефон: (34380) 3-15-04

624480 Свердловская область, г. Североуральск, ул. Свердлова, д.8,

Телефон: (34380) 2-52-92, e-mail: detsad.18@mail.ru; адрес сайта: <https://18svur.tvoysadik.ru/>

Система менеджмента безопасности пищевой продукции



10-дневное меню для детей в возрасте с 1 до 3 лет, с 3 до 7 лет

Корпус I, ул. Будённого, 33; корпус II, ул. Свердлова, 8
(Сезон: зима с 01 декабря по 28 февраля; весна с 01 марта по 31 мая, лето с 01 июня по 30 сентября; осень с 01 октября по 30 ноября)

г. Североуральск

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд								Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ - ПЕРВЫЙ (10 ч-12ч.)				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА								ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ		№ РЕЦЕПТУРЫ	
ЯСЛИ/САД		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД		
Завтрак 8.00-9.00	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4.5	6	3.95	5.3	23.04	30.73	145.7	195	14/4	
	Кофеинный напиток с молоком	180	200	3.6	4	3.7	4.1	14.8	18	106.9	120		
	Хлеб пшеничный	20	20	1.5	1.5	0.19	0.19	9.6	9.6	46.11	46.11		
Итого завтрак		350	420	9.6	11.5	7.84	9.59	47.44	58.33	298.71	361.11		
П завтрак 10.30		Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)		200		0	0	0	22.4		89.6		16/10
		Витаминизированный напиток "Витопика"			200					19		80	1
Итого за П завтрак		200	200	0	0	0	0	22.4	19	89.6	80		
Обед 12.00-13.00	Кукуруза консервированная	40	60	1	1.5	2.39	3.58	5.67	10.2	50	75	37/1	
	Суп из овощей со сметаной	150	200	1.16	1.6	3.93	5.2	6.21	8.3	65.2	87		
	Запеканка капустная с мясом	130	160	13	16	25.5	31.5	8.1	10	314.8	387.5		
	Компот из яблок и изюма	150	180	0.21	0.27	0	0	13.86	16.65	53.25	63.9		
	Хлеб ржаной	30	40	2.1	2.8	0.32	0.43	13.89	18.52	66.84	89.15		
Итого за обед		500	640	17.47	22.2	32.1	40.7	47.7	63.7	550.1	702.6		
Полдник 15.30	Бутерброд со сливочным маслом и повидлом		55	55	2.7	2.7	4.28	4.28	30.06	30.06	170.17	170.17	78
	Чай		150	200	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.2	35	10/10
Итого за полдник		205	255	2.73	2.74	4.29	4.29	36.88	39.15	196.37	205.17		
Итого за весь день 10 ч.		1255	1515	29.80	36.4	44.27	54.59	154.45	180.15	1134.77	1348.83		
Ужин 18. 25	Макаронные изделия отварные	150	180	4.3	5.4	3.9	4.9	26.2	32.8	157.4	196.8	43-3	
	Батон витаминный(хлеб с сыром (10/15)		40	55	4.9	6.74	2.9	3.99	14	19.25	104	143	
	Чай с молоком		180	200	1.26	3	1.28	2.9	10.1	13.4	57	89	
Итого за ужин		370	435	10.46	15.14	8.08	11.79	50.3	65.45	318.4	428.8		
Итого за весь день 12 ч.		1625	1950	40.26	51.6	52.35	66.38	204.75	245.6	1453.17	1777.63		

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд								Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20			
				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА								ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ		
ПРИЕМ ПИЩИ		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ			
ЯСЛИ/САД				ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД		
Завтрак	8.00-9.00	Зеленый горошек		30	50	0.92	1.54	1.12	1.87	1.93	3.22	21.6	36	1/1	
		Омлет		100	100	9.8	9.8	13.1	13.1	1.7	1.7	164	164	2/6	
		Хлеб пшеничный с сыром (10/15)		40	55	4.9	6.74	2.9	3.99	14	19.25	104	143	3/13	
		Чай с молоком		180	200	1.26	1.4	1.28	1.42	10.1	11.23	54.9	61	12/10/2	
Итого завтрак				350	405	16.88	19.48	18.4	20.38	27.73	35.4	344.5	404		
II завтрак		Фрукт (плод свежий) банан		120	120	1.8	1.8	0.6	0.6	25.2	25.2	113.4	113.4	1/II	
Итого за II завтрак				120	120	1.8	1.8	0.6	0.6	25.2	25.2	113.4	113.4		
Обед 12.00-13.00		Салат из моркови с изюмом и растительным маслом		30	60	0.39	0.8	1.49	3	5.89	11.8	38	76	11/1	
		Суп картофельный со сметаной		150	180	0.99	1.19	1.6	1.92	6.71	8.05	45.75	54.9	12/2	
		Капуста тушеная		110	130	2.27	3.03	3.08	2.47	15.11	11.76	99	81.46	8/3	
		Биточки из мяса кур припущеные		50	70	8.96	12.55	7.31	10.23	7.41	10.37	131.88	184.63	5/9	
		Компот из сухофруктов		150	180	0.37	0.44	0.02	0.02	13.7	16.44	54	64.8	6/10	
		Хлеб ржаной		30	40	2.1	2.8	0.32	0.43	13.89	18.52	66.84	89.15	13-1	
Итого за обед				520	660	15.08	20.81	13.82	18.07	62.71	76.94	435.47	550.94		
		Бутерброд со сливочным маслом и повидлом ; 35/5/15		55	55	2.7	2.7	4.28	4.28	30.06	30.06	170.17	170.17	78	
		Чай		150	200	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.2	35	10/10	
Итого за полдник				205	255	2.73	2.74	4.29	4.29	36.88	39.15	196.37	205.17		
Итого за весь день				1195	1440	36.49	44.83	37.11	43.34	152.52	176.69	1089.74	1273.51		
Ужин 18. 25		Каша рисовая молочная с маслом сливочным		180	200	5.44	6.05	5.23	5.8	38.12	42.4	221.31	248	7/4	
		Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)		200	200	0	0	0	0	22.4	22.4	89.6	89.6	16/10	
		Хлеб пшеничный		20	20	1.47	1.47	0.93	0.93	10.72	10.72	58.54	58.54	13-2	
Итого за ужин				400	420	6.91	7.52	6.16	6.73	71.24	75.52	369.45	396.14		
Итого за весь день 12 ч.				1595	1860	43.4	52.35	43.27	50.07	223.76	252.21	1459.19	1669.65		

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд								Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20		
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ - ЧЕТВЕРТЫЙ (10ч.)				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА								ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		
ПРИЕМ ПИЩИ		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ		№ РЕЦЕПТУРЫ		
ЯСЛИ/САД				ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД			
Завтрак	8.00-9.00	Запеканка из творога	120	130	20.28	21.9	11.52	12.4	15.85	17.1	250.8	271.7	9/5	
		Соус молочный сладкий	50	50	1.2	1.2	2.35	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11	
		Чай	150	200	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.2	35	10/10	
		Батон (с В-каротином) с маслом (5/7)	35	57	2.28	3.71	4.49	7.32	13.7	22.33	105.58	171.95	1/13	
Итого завтрак			355	437	23.79	26.85	18.37	22.08	43.77	55.92	437.43	533.5		
П завтрак	10.30	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)	200		0	0	0	0	22.4		89.6		16/10	
		Витаминизированный напиток "Витошка"		200						19		80	1	
Итого за П завтрак			200	200	0	0	0	0	22.4	19	89.6	80		
Обед	12.00-13.00	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30	60	0.41	0.8	2.48	4.9	6.1	12.2	47	94	25/1	
		Свекольник со сметаной (на мясном бульоне)	150	180	1.3	1.57	3.28	3.93	8.75	10.51	69.7	83.7	5/2	
		Рагу из отварного мяса кур	150	180	14.8	17.78	16.36	19.63	14.4	17.29	265.5	318.6	3,9	
		Компот из свежих фруктов	150	180	5.82	6.98	5.82	6.98	13.3	16	51.9	62.4	27	
		Хлеб ржаной	30	40	2.1	2.8	0.32	0.43	13.89	18.52	66.84	89.15	13-1	
Итого за обед			510	640	24.43	29.93	28.26	35.87	56.44	74.52	500.94	647.85		
Полдник	15.30	Сдоба обыкновенная	50	60	4.4	5.3	3.25	3.9	27	32.4	24.9	29.92	8/12	
		Чай с молоком	150	180	1	2	1	2	9.4	10.4	49	66	12/10	
Итого за полдник			200	240	5.4	7.3	4.25	5.9	36.4	42.8	73.9	95.92		
Итого за весь день			1265	1517	53.62	64.08	50.88	63.85	159.01	192.24	1101.87	1357.27		
Ужин 18. 25		Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	120	150	4.8	6.2	5.7	7.2	25	31.1	171.5	214.4	54-7к	
		Молоко кипяченое	150	200	4.35	5.8	4.4	5.9	6.7	9	83.2	111	79	
		Фрукт (плод свежий) банан	120	120	1.8	1.8	0.6	0.6	25.2	25.2	113.4	113.4	1/II	
		Батон витаминный	20	30	1.47	2.21	0.79	1.19	10.49	15.74	53.5	80.25	13-3	
Итого за ужин			410	500	12.42	16.01	11.49	14.89	67.39	81.04	421.6	519.05		
Итого за весь день 12 ч.			1675	2017	66.04	80.09	62.37	78.74	226.4	273.28	1523.47	1876.32		

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд								Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ ТРЕТИЙ - (10ч.)		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА								ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ	
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ			
		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД		
Завтрак 8.00-9.00	Каша геркулесовая мол. с маслом сливочным	130	150	4.16	4.8	4.81	5.5	17.68	20.4	131.3	150.3	8/4	
	Батон (с В-каротином) с маслом 5/7	40	57	2.9	3.71	5.7	7.32	17.6	22.33	133.3	171.95	2/13	
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.71	3	2.59	2.9	12.02	13.4	80.1	89	13/10	
Итого завтрак		350	407	9.77	11.51	13.1	15.72	47.3	56.13	344.7	411.25		
II завтрак 10.30	Фрукт (плод свежий) банан	120	120	1.8	1.8	0.6	0.6	25.2	25.2	113.4	113.4	1/II	
Итого за II завтрак		120	120	1.8	1.8	0.6	0.6	25.2	25.2	113.4	113.4		
Обед 12.00-13.00	Зеленый горошек	30	50	0.92	1.54	1.12	1.87	1.93	3.22	21.6	36	1/1	
	Суп овощной с фрикадельками из куриного мяса со сметаной	150	180	3.83	4.6	9.24	11.09	10.31	12.37	141	169.2	15/2	
	Биточки (котлеты с) рыбные	70	80	9.6	10.97	1.4	1.6	5.9	6.39	73.5	84	9/7	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	30	0.39	0.59	1.16	1.75	1.32	1.98	17.3	25.95	1/11	
	Гречка вязкая	110	130	3.36	3.97	2.97	3.51	14.68	17.36	100.1	118.3	3/4	
	Компот из сухофруктов (сад)	150	180	0.37	0.44	0.02	0.02	13.7	16.44	54	64.8	6/10	
	Хлеб ржаной	30	40	2.1	2.8	0.32	0.43	13.89	18.52	66.84	89.15	13-1	
Итого за обед		560	690	20.57	24.91	16.23	20.27	61.73	76.28	474.34	587.4		
Полдник 15.30	Булочка творожная	60	60	7.4	7.4	7.9	7.9	28	28	214	214	2/12	
	Чай	150	200	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.2	35	10/10	
Итого за полдник		210	260	7.43	7.44	7.91	7.91	34.82	37.09	240.2	249		
Итого за весь день		1240	1477	39.57	45.66	37.84	44.5	169.05	194.7	1172.64	1361.05		
Ужин 18. 25	Рагу из овощей	180	200	2.8	3.1	4.43	4.9	16.19	17.98	115.77	128.4	54-9	
	Батон (с В-каротином) с сыром (10/15)	40	55	4.9	6.74	2.9	3.99	14	19.25	104	143	3/13	
	Чай с лимоном и сахаром	180	200	0.12	0.3	0	0	5.88	6.7	24.48	27.9	54-3	
Итого за ужин		400	455	7.82	10.14	7.33	8.89	36.07	43.93	244.25	299.3		
Итого за весь день 12 ч.		1640	1932	47.39	55.8	45.17	53.39	205.12	238.63	1416.89	1660.35		

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд								Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20		
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ -ШЕСТОЙ (10ч.)				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА								ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ				
		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД			
Завтрак 8.00-9.00	Каша пшененная молочная с маслом сливочным	150	180	4.9	5.88	4.47	5.37	23.43	28.11	169.5	203.4	11/4		
	Батон (с В- каротином)	20	30	1.47	2.21	0.79	1.19	10.49	15.74	53.5	80.25			
	Какао с молоком	180	200	3.48	3.9	3.13	3.5	20.61	22.9	121.5	135			
Итого завтрак		350	410	9.85	11.99	8.39	10.06	54.53	66.75	344.5	418.65			
II завтрак 10.30	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)	200		0	0	0	0	22.4		89.6		16/10		
	Витаминизированный напиток "Витошка"		200							19				
		200	200	0	0	0	0	22.4	19	89.6	80			
Итого за II завтрак		520	667	14.63	19.77	14.88	22.05	64.51	80.78	522.87	687.43			
Обед 12.00-13.00	Салат из моркови	30	60	0.35	0.7	2	4	3.3	6.6	32	64	12/1-1		
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	180	1.35	1.62	3.27	3.93	7.57	9.09	66	79.2			
	Макаронные изделия отварные	110	130	3.89	4.59	2.79	3.29	23.76	28.08	137.87	162.93			
	Печень по-строгановски	50	80	6.29	10.06	6.58	10.53	1.26	2.01	90	144			
	Напиток лимонный	150	180	0.17	0.2	0	0	12.51	15.1	118	140			
Итого за обед		520	667	14.63	19.77	14.88	22.05	64.51	80.78	522.87	687.43			
Полдник 15.30	Булочка школьная	60	60	5.2	5.2	1.8	1.8	34	34	172.6	172.2	54-9		
	Чай	150	200	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.2	35			
Итого за полдник		210	260	5.23	5.24	1.81	1.81	40.82	43.09	198.8	207.2			
Итого за весь день		1280	1537	29.71	37	25.08	33.92	182.26	209.62	1155.77	1393.28			
Ужин 18. 25	Картофель отварной в молоке	120	150	3.6	4.5	4.5	5.6	21.3	26.6	139	173.7	54-10		
	Кисель	180	200	0	0	0	0	26.04	28.93	104.57	116.2			
	Хлеб пшеничный	50	50	3.7	3.7	0.47	0.47	24	24	115	115			
	Огурец порционно	30	60	0.3	0.6	0.04	0.07	0.94	1.87	4.17	8.34			
Итого за ужин		380	460	7.6	8.8	5.01	6.14	72.28	81.4	362.74	413.24			
Итого за весь день 12 ч.		1660	1997	37.31	45.8	30.09	40.06	254.54	291.02	1518.51	1806.52			

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд								Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20	
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ		№ РЕЦЕПТУРЫ	
		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД		
Завтрак 8.00-9.00	Пудинг из творога с морковью	120	150	14.45	18.06	11.1	13.87	18.76	23.45	234	292.5	18/5	
	Соус молочный сладкий	50	50	1.24	1.24	2.35	2.35	7.42	7.42	54.85	54.85		
	Батон (с В-каротином) с сыром (10/15)	40	55	4.9	6.74	2.9	3.99	14	19.25	104	143		
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.71	3	2.59	2.9	12.02	13.4	80.1	89	13/10/2	
Итого завтрак		390	455	23.3	29.04	18.94	23.11	52.2	63.52	472.95	579.35		
II завтрак 10.30	Фрукт (плод свежий) яблоко	120	120	0.48	0.48	0.48	11.76	11.76	11.76	53.28	53.28	1/II	
Итого за II завтрак		120	120	0.48	0.48	0.48	11.76	11.76	11.76	53.28	53.28		
Обед 12.00-13.00	Кукуруза консервированная	40	60	1	1.5	2.39	3.58	5.67	10.2	50	75	37/1	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	1.19	1.43	1.92	2.3	4.93	5.92	42	50.4	6.2	
	Тефтели рыбные	60	80	7.7	10.3	4.9	6.5	7.5	10	104.2	138.9	11/7	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	30	0.39	0.59	1.16	1.75	1.32	1.98	17.3	25.95	1/11	
	Картофельное пюре	110	130	2.27	2.67	3.08	3.6	15.11	17.8	99	117	3/3	
	Компот из яблок и изюма	150	180	0	0.27	0	0	13.86	16.65	53.25	63.9	2/10	
	Хлеб ржаной	30	40	2.1	2.8	0.32	0.43	13.89	18.52	66.84	89.15	13-1	
Итого за обед		560	700	14.65	19.56	13.77	18.16	62.28	81.07	432.59	560.3		
Полдник 15.30	Булочка Российская	35	40	2.46	2.81	2.8	3.2	19.44	22.21	112.8	129.6	2	
	Чай с молоком	180	200	1.26	1.4	1.28	1.42	10.1	11.23	54.9	61	12/10/2	
Итого за полдник		215	240	3.72	4.21	4.08	4.62	29.54	33.44	167.7	190.6		
Итого за весь день		1285	1515	42.15	53.29	37.27	57.65	155.78	189.79	1126.52	1383.53		
Ужин 18. 25	Макароны отварные соусочками	150	150	4.7	4.7	6.1	6.1	26.5	26.5	180.8	180.8	54-2	
	Бутерброд со сливочным маслом и повидлом ; 35/5/15	55	55	2.7	2.7	4.28	4.28	30.06	30.06	170.17	170.17	78	
	Чай	150	200	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.2	35	10/10	
Итого за ужин		355	405	7.43	7.44	10.39	10.39	63.38	65.65	377.17	385.97		
Итого за весь день 12 ч.		1640	1920	49.58	60.73	47.66	68.04	219.16	255.44	1503.69	1769.5		

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд								Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20			
				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА								ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ		
ПРИЕМ ПИЩИ		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ			
ЯСЛИ/САД				ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД		
Завтрак	8.00-9.00	Суп молочный с лапшой		180	200	2.24	2.58	2.38	2.75	7.7	8.97	61.79	71.3	21/2	
		Кофеинный напиток с молоком		180	200	3.6	4	3.7	4.1	14.8	18	106.9	120	13/10	
		Батон (с В-каротином) с маслом 5/7		35	57	2.28	3.71	4.49	7.32	13.7	22.33	105.58	171.95		
Итого завтрак				395	457	8.12	10.29	10.57	14.17	36.2	49.3	274.27	363.25		
II завтрак															
Обед	10.30	Фрукт (плод свежий) банан		120	120	1.8	1.8	0.6	0.6	25.2	25.2	113.4	113.4	1/II	
		Итого за II завтрак		120	120	1.8	1.8	0.6	0.6	25.2	25.2	113.4	113.4		
Обед	12.00-13.00	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом		30	60	0.49	0.55	1.98	2.7	3.22	5.19	32.5	51.94	3/1	
		Борщ со сметаной		150	180	1.3	1.55	3.25	3.9	7.71	9.25	60.75	72.9		
		Плов из мяса кур		120	180	11.34	17.2	9.57	15.71	20.7	29.65	211.5	317.25		
		Компот из свежих яблок		150	180	5.82	6.98	5.82	6.98	13.3	16	51.9	62.4		
		Хлеб ржаной		30	40	2.1	2.8	0.32	0.43	13.89	18.52	65.2	87		
Итого за обед				480	640	21.05	29.08	20.94	29.72	58.82	78.61	421.85	591.49		
Полдник															
Полдник	15.30	Пирожок печенный из дрожжевого теста с повидлом		60	70	3.6	4.2	2.9	3.4	36.3	42.4	183	214	17/12	
		Чай		150	200	0.03	0.04	0.01	0.01	6.82	9.09	26.2	35		
Итого за полдник				210	270	3.63	4.24	2.91	3.41	43.12	51.49	209.2	249		
Итого за весь день				1205	1487	34.6	45.41	35.02	47.9	163.34	204.6	1018.72	1317.14		
Ужин 18. 25		Каша ячневая молочная с маслом сливочным		150	200	4.5	6	3.95	5.3	23.04	30.73	145.7	195	14/4	
		Напиток лимонный		150	180	0.17	0.2	0	0	12.51	15.1	118	140		
		Фрукт (плод свежий) яблоко		120	120	0.48	0.48	0.48	11.76	11.76	11.76	53.28	53.28		
Итого за ужин				420	500	5.15	6.68	4.43	17.06	47.31	57.59	316.98	388.28		
Итого за весь день 12 ч.				1625	1987	39.75	52.09	39.45	64.96	210.65	262.19	1335.7	1705.42		

Заведующий			О.П.Арбузова		Меню приготовляемых блюд						Приложение № 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ -ДЕВЯТЫЙ (10ч.)			ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		№ РЕЦЕПТУРЫ			
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ				
		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД			
Завтрак 8.00-9.00	Запеканка из творога	120	130	20.28	21.9	11.52	12.4	15.85	17.1	250.8	271.7	9/5		
	Соус молочный сладкий	50	50	1.24	1.24	2.35	2.35	7.42	7.2	54.85	54.85	2/11		
	Какао с молоком	180	200	2.4	3	3.2	3.21	12.4	14.4	88	98.5	14/10		
	Хлеб пшеничный	20	20	1.47	1.47	0.93	0.93	10.72	10.72	58.54	58.54	13-2		
Итого завтрак		370	400	25.39	27.61	18	18.89	46.39	49.42	452.19	483.59			
II завтрак 10.30	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)	200		0	0	0	0	22.4		89.6		16/10		
	Витаминизированный напиток "Витошка"		200						19		80	1		
Итого за II завтрак		200	200	0	0	0	0	22.4	19	89.6	80			
Обед 12.00-13.00	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	60	0.3	0.59	1.35	1.8	1.2	2.36	20.99	32.73	20/1		
	Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	150	180	1.2	1.4	3.2	3.8	5.7	6.9	56.4	67.4	7/2		
	Суфле из печени	50	70	10.04	14.05	3.44	4.82	1.37	1.92	76.89	107.63	35/8		
	Капуста тушеная	110	130	2.33	1.9	1.9	2.47	9.04	11.76	62.66	81.46	8/3		
	Компот из сухофруктов	150	180	0.37	0.44	0.02	0.02	13.7	16.4	54	64.8	6/10		
	Гренки (сухарики из хлеба пшеничного)	10	20	0.9	1.7	0.08	0.016	5.4	10.7	25.9	49.7	13-2		
Итого за обед		530	680	17.24	22.88	10.31	13.356	50.3	68.56	363.68	492.87			
	Яйцо вареное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6	54-6 о		
	Бутерброд со сливочным маслом и повидлом 25/5/10; 35/5/15	40	55	2.03	2.7	3.21	4.28	22.55	30.06	127.63	170.17	78		
	Чай с молоком	150	180	1.05	1.26	1.06	1.26	8.42	10.08	45.75	54.9	12/10/1		
Итого за полдник		230	275	7.88	8.76	8.27	9.54	31.27	40.44	229.98	281.67			
Итого за весь день		1330	1555	50.51	59.25	36.58	41.786	150.36	177.42	1135.45	1338.13			
Ужин 18. 25	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	180	200	7.4	8.2	13.4		14.9	24.4	38.1	252.25	259		
	Чай с лимоном и сахаром	180	200	0.12	0.3	0	0	5.88	6.7	24.48	27.9	54-3гн		
	Батон витаминный(хлеб с сыром (10/15)	40	55	4.9	6.74	2.9	3.99	14	19.25	104	143	3/13		
Итого за ужин		400	455	12.42	15.24	2.9	18.89	44.28	64.05	380.73	429.9			
Итого за весь день 12 ч.		1730	2010	62.93	74.49	39.48	60.676	194.64	241.47	1516.18	1768.03			

Заведующий		О.П.Арбузова		Меню приготавливаемых блюд								Приложение № 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20		
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ - ДЕСЯТЫЙ (10ч.)				ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА								ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		К/КАЛОРИЙ				
		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД			
Завтрак 8.00-9.00	Каша мол ассорти (рис + пшено) с маслом слив.	150	180	3.74	4.49	4.4	5.29	19.23	23.07	131.25	157.5		16/4 13-II 13/10	
	Батон (с В- каротином)	40	40	3.32	3.32	0.56	0.56	20.9	20.9	99.12	99.12			
	Кофеинный напиток с молоком	160	180	2.4	2.71	2.32	2.59	10.72	12.02	71.2	80.1			
Итого завтрак		350	400	9.46	10.52	7.28	8.44	50.85	55.99	301.57	336.72			
II завтрак 10.30	Фрукт (плод свежий) яблоко	120	120	0.48	0.48	0.48	11.76	11.76	11.76	53.28	53.28		1/II	
Итого за II завтрак		120	120	0.48	0.48	0.48	11.76	11.76	11.76	53.28	53.28			
Обед 12.00-13.00	Салат из моркови	30	60	0.35	0.7	2	4	3.3	6.6	32	64		11/1	
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3.19	3.83	3	3.6	11.89	14.26	91.4	121.9		17/2	
	Суфле из рыбы	60	80	10.3	13.7	4.4	5.9	2.5	3.3	55.2	77.3		14/7	
	Каша перловая рассыпчатая	120	150	5	6.2	3.78	4.7	21.6	27	140.2	175.3		10/4	
	Кисель	180	200	0	0	0	0	26.04	28.93	104.57	116.2		13/10	
	Хлеб ржаной	30	40	2.1	2.80	0.32	0.43	13.89	18.52	66.84	89.15		13-1	
Итого за обед		570	710	20.94	27.23	13.5	18.63	79.22	98.61	490.21	643.85			
Полдник 15.30	Ватрушка со сметаной	60	70	5.21	6.07	7.72	9	28.34	33.06	205.85	240.15		6/12	
	Чай с молоком	150	200	1.05	1.4	1.06	1.4	8.42	11.2	45.75	61		12/10	
Итого за полдник		210	270	6.26	7.47	8.78	10.4	36.76	44.26	251.6	301.15			
Итого за весь день		1250	1500	37.14	45.7	30.04	49.23	178.59	210.62	1096.66	1335			
Ужин 18. 25	Варениники ленивые	150	180	23.6	28.3	17.1	20.5	25.1	30.1	348.7	418.1		25	
	Батон (с В-каротином) с маслом (5/7)	45	57	2.9	3.71	5.7	7.32	17.6	22.33	133.3	171.95		1/13	
	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)	200	200	0	0	0	0	22.4	22.4	89.6	89.6		16/10	
Итого за ужин		395	437	26.5	32.01	22.8	27.82	65.1	74.83	571.6	679.65			
Итого за весь день 12 ч.		1645	1937	63.64	77.71	52.84	77.05	243.69	285.45	1668.26	2014.65			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816906

Владелец Арбузова Ольга Петровна

Действителен С 07.07.2025 по 07.07.2026