

Утверждаю:
Заведующая



Крут'кова Т.И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	150	5,66	6,67	20,95	166,41	13/1
	-Какао с молоком	180	3,77	3,88	12,40	99,61	416/9
	Бутерброд с джемом	30	1,93	3,64	15,44	102,18	2/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	11	14	49	368	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Икра морковная	30	0,70	1,64	3,21	30,34	55/9
	Суп "Рябчик"	150	5,00	6,42	8,27	110,66	18/5
	-Картофель отварной с капустой тушено	110	2,30	2,39	12,64	81,12	439/3
	Котлеты, биточки (говяжьих)*	50	8,70	8,17	2,20	116,95	4/3
	Компот из чернослива	150	0,21	0,06	11,17	46,05	15/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	20	20	58	488	
ПОЛДНИК							
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	420/9
	Печенье Хрупокое	30					
	-Яблоки свежие	30	0,20	0,20	4,90	22,20	386/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	5	5	11	107	
УЖИН							
	Салат грушево-яблочный с сахаром	30	0,14	0,12	4,61	20,17	33/7
	Пудинг творожный*	130	25,49	10,14	14,25	250,20	10/3
	Подлив сметанный сладкий	30	0,44	2,37	3,72	37,88	10/2
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,11	0,07	6,61	27,52	25/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	28	13	44	406	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1600	65	52	171	1413	

Утверждаю:
Заведующая



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная	150	6,74	7,27	25,81	195,45	3/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,91	10,99	81,22	10/3
	Бутерброд с маслом.	30	1,91	4,36	12,89	98,32	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	11	15	50	375	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	112/3
	Свекольник	150	4,70	6,79	13,32	132,97	34/1
	Мясо с рисом и овощами*	150	11,50	12,60	11,93	206,90	17/2
	Компот яблочный*	150	0,11	0,11	8,73	36,38	1/2
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	20	21	55	483	
ПОЛДНИК							
	Йогурт 2,5%	150	4,50	3,75	16,50	117,75	420/9
	-Бананы свежие	50	0,75	0,25	10,50	47,25	386/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5	4	27	165	
УЖИН							
	Винегрет	30	0,59	2,46	2,65	35,10	30/1
	Рыба, тушеная с картофелем	150	12,08	3,53	17,15	148,56	141/1
	Чай с лимоном	150	0,08	0,02	6,66	27,12	19/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	360	15	6	41	281	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1540	52	46	183	1347	

Утверждаю:

Заведующая

Крутякова Т.И.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная пшеничная	150	5,59	6,64	19,37	159,42	8/1
	Чай с молоком	180	2,61	2,88	11,24	81,29	4/3
	Бутерброд с сыром	32	3,72	2,59	12,85	89,55	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	362	12	12	43	330	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из свежей капусты со свеклой	30	0,57	1,94	1,65	26,22	8/3
	Суп фасолевый со сметаной	150	4,48	6,67	6,85	105,26	52/4
	Картофельно-гороховое пюре*	110	5,88	2,89	14,89	109,03	21/1
	Суфле мясное (мясо-филе)*	60	9,15	10,03	1,27	131,99	24/3
	Компот из шиповника*	150	0,14	0,06	8,01	33,16	29/3
	Соус сметанный с томатом и луком*	15	0,24	1,19	1,00	15,80	5/2
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	24	24	54	525	
ПОЛДНИК							
	-Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	420/9
	Печенье Слободское	40	2,76	8,32	26,20	190,72	
	-Яблоки свежие	30	0,20	0,20	4,90	22,20	386/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	7	12	37	289	
УЖИН							
	Салат из моркови тушеной с чесноком	30	0,55	2,43	2,60	34,44	47/2
	Рулет рисовый с рыбой	150	11,93	5,54	19,49	175,36	16/1
	Соус красный основной*	15	0,17	0,39	1,00	8,28	2/3
	Чай сладкий*	180			6,01	24,01	3/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	15	9	44	312	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1642	58	57	189	1500	

Утверждаю:
Заведующая



Крутякова.Т.И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная с тыквой	150	4,97	5,94	18,39	146,76	15/1
	Кофейный напиток без молока.	180	0,16	0,03	6,76	27,94	34/1
	Бутерброд с маслом и сыром	31	3,36	5,34	10,31	102,77	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	361	8	11	35	277	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,42	112/3
	Суп манный с клецками	150	5,84	5,93	20,19	157,23	3/6
	-Капуста тушеная*	110	2,85	2,47	9,06	69,80	143/9
	Биточки сборные*	50	7,04	6,64	2,11	96,26	33/3
	Компот лимонный*	150	0,10	0,03	7,83	31,93	16/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	19	16	60	465	
ПОЛДНИК							
	-Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	420/9
	Вафли	17	0,48	0,56	13,14	59,52	
	-Бананы свежие	50	0,75	0,25	10,50	47,25	386/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	217	5	5	40	222	
УЖИН							
	Салат из свеклы с черносливом	30	0,52	2,40	6,02	47,67	27/3
	Сырники с изюмом*	130	25,40	8,27	23,36	269,41	1/3
	Подлив сметанный сладкий	30	0,44	2,37	3,72	37,88	10/2
	Кисель из сухих фруктов*	180	0,30	0,06	10,86	45,18	12/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	29	13	59	470	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1608	62	46	204	1478	

Утверждаю:
Заведующая



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Омлет с сыром с маслом*	130	14,60	16,06	2,82	214,14	112/1
	Чай насыщенный с молоком	180	0,87	0,96	7,42	41,77	35/1
	Бутерброд с джемом	30	1,93	3,64	15,44	102,18	2/9
	-Апельсины свежие	40	0,45	0,10	4,05	18,90	118/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	380	18	21	30	377	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из тушеного перца	30	0,40	2,43	2,01	31,39	36/4
	Рассольник	150	4,02	6,66	8,58	110,18	50/2
	Макаронные изделия с маслом*	110	2,56	2,46	14,56	90,56	6/1
	.Зразы ленивые	50	3,89	4,19	4,60	71,65	9/1
	Соус красный основной*	15	0,17	0,39	1,00	8,28	2/3
	-Компот из кураги	150	0,47	0,03	9,58	40,44	394/9
	Хлеб прибрежный.	20					
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	13	17	50	404	
ПОЛДНИК							
	Йогурт 2,5%	150	4,50	3,75	16,50	117,75	420/9
	Пирог манный	50	3,91	7,02	19,93	158,53	24/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	11	36	276	
УЖИН							
	Салат из свежей капусты со свежим огур	30	0,46	1,43	1,20	19,53	20/8
	Картофель отварной*	110	1,49	2,85	11,50	77,47	136/1
	-Печень по-строгановски*	75	13,61	7,09	5,60	140,60	403/3
	Чай полусладкий*	180			5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	18	12	38	328	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1650	58	60	165	1429	

Утверждаю:
Заведующая
Крутякова Т.И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	150	5,36	6,64	18,99	157,02	13/1
	Кофейный напиток на молоке	180	3,35	3,55	11,93	93,06	11/3
	Бутерброд с маслом.	30	1,91	4,36	12,89	98,32	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	11	15	44	348	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39	112/3
	Суп крестьянский с пшеном	150	4,33	6,74	9,61	116,30	42/3
	-Жаркое по-домашнему*	160	8,40	9,64	13,25	173,22	374/3
	Компот из сухих фруктов*	150	0,21	0,04	5,00	21,20	20/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	16	18	48	417	
ПОЛДНИК							
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	420/9
	Крендель в сахаре	50	4,18	3,81	26,84	158,29	5/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	9	33	243	
УЖИН							
	Салат из моркови и яблок с сахаром	30	0,21	0,08	3,52	15,69	17/2
	-Запеканка из творога*	130	24,55	9,62	17,56	254,93	251/9
	Подлив молочный с крахмалом сладкий	30	0,89	0,98	4,22	29,26	7/1
	Кисель из плодового или ягодного конце	180	0,11	0,07	6,61	27,52	25/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	28	11	47	398	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1590	64	52	182	1450	

Утверждаю:
Заведующая Крутякова Т.И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная	150	5,41	6,59	19,77	159,91	7/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Бутерброд с сыром	32	3,72	2,59	12,85	89,55	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	362	14	15	41	356	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Свекла порционная.	30	0,52	0,05	2,16	11,20	34/1
	Суп фасолевый со сметаной	150	4,98	6,77	10,93	124,46	52/4
	Бигус с мясом*	150	10,09	9,93	6,41	155,27	9/2
	-Напиток ягодный из черной смородины	150	0,30	0,12	9,18	38,98	390/9
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	19	18	49	433	
ПОЛДНИК							
	-Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	420/9
	Булочка домашняя	50	4,95	4,10	27,39	166,13	3/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	8	34	242	
УЖИН							
	-Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,27	30/4
	Картофельное пюре*	110	2,38	3,47	15,56	102,89	9/1
	Рыба, тушеная в томатном соусе*	60	9,30	2,37	2,92	70,02	144/1
	Чай с шиповником	180	0,10	0,04	8,35	34,15	26/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	14	6	42	281	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1592	57	47	176	1356	

Утверждаю:
Заведующая  Крутякова Т.И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	5,34	7,18	16,60	152,28	14/1
	Какао с молоком	180	3,16	3,24	10,51	83,87	7/3
	Бутерброд с маслом и сыром	31	3,36	5,34	10,31	102,77	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	361	12	16	37	339	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат картофельный с соленым огурцом	30	0,57	2,45	4,05	40,56	7/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,02	6,37	8,39	110,76	39/1
	-Капуста тушеная*	110	2,85	2,47	9,06	69,80	143/9
	Суфле мясное (мясо-филе)*	60	10,64	11,31	1,27	149,46	24/3
	Компот из брусники*	150	0,14	0,10	8,63	35,96	22/1
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	22	24	51	510	
ПОЛДНИК							
	-Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	420/9
	-Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,90	22,20	386/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	4	4	21	137	
УЖИН							
	Салат из свеклы.	30	0,59	1,65	2,22	26,04	34/9
	Каша гречневая рассыпчатая*	110	5,75	3,40	25,78	156,62	1/1
	Бефстроганов из печени*	50	8,27	3,70	4,08	82,71	21/3
	Чай полусладкий*	180			5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	17	9	52	356	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1601	56	53	172	1385	

Утверждаю:
Заведующая



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная	150	5,19	6,63	20,54	162,50	8/1
	Какао с молоком	180	3,77	3,88	12,40	99,61	7/3
	Бутерброд с джемом	30	1,93	3,64	15,44	102,18	2/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	11	14	48	364	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Икра кабачковая(промышленного произи	30	0,36	2,10	2,22	29,22	93/1
	Борщ	150	3,98	6,62	6,71	102,17	25/3
	Макаронные изделия с маслом*	110	2,94	2,55	16,78	101,75	6/1
	.Зразы ленивые	50	3,89	4,19	4,60	71,65	9/1
	Компот из шиповника*	150	0,14	0,06	8,01	33,16	29/3
	Соус красный основной*	15	0,17	0,39	1,00	8,28	2/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	15	17	59	450	
ПОЛДНИК							
	Йогурт 2,5%	150	4,50	3,75	16,50	117,75	420/9
	-Булочка дорожная*	50	5,38	4,78	25,89	167,96	453/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	10	9	42	286	
УЖИН							
	Салат из апельсинов,яблок,бананов с с	30	0,23	0,10	4,21	18,57	34/1
	Творог, припущенный (запеченный) со с	130	18,13	8,90	10,43	194,29	14/1
	-Компот из кураги	150	0,47	0,03	9,58	40,44	394/9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	21	9	39	324	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1545	57	49	199	1466	

Утверждаю:
Заведующая  Крутякова Т. И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная	150	6,85	7,30	26,47	198,86	3/1
	-Кофейный напиток с молоком	180	2,93	2,94	11,76	85,21	414/9
	Бутерброд с маслом.	30	1,91	4,36	12,89	98,32	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	12	15	51	382	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Икра свекольная	30	0,54	2,45	2,13	32,66	149/2
	Суп с мучными клецками	150	7,33	7,36	18,57	169,62	37/1
	-Картофельное пюре*	110	1,95	3,57	12,25	88,91	339/9
	Язык отварной*	60	11,34	8,57	2,00	130,51	290/5
	Соус красный основной*	15	0,17	0,39	1,00	8,28	2/3
	Компот из яблок с лимоном*	150	0,15	0,12	9,10	38,16	17/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	25	24	65	571	
ПОЛДНИК							
	Кисель из плодового или ягодного конце	180	0,11	0,07	6,61	27,52	25/3
	Мармелад	20					
	-Бананы свежие	50	0,75	0,25	10,50	47,25	386/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	1	0	17	75	
УЖИН							
	Салат "Зимний"	30	0,63	2,48	3,17	37,33	21/2
	Капуста белокачанная с фасолью*	110	5,15	3,47	12,37	101,17	22/1
	Рыбное суфле*	60	9,38	3,65	0,72	73,11	110/2
	Чай сладкий*	180			6,01	24,01	3/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	17	10	37	306	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1675	55	49	180	1378	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	16043	584	510	1821	14201	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1604	58	51	182	1420	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		17	32	51		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 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
- 6 В.Ф. Ведрашко, В.Г. Кисляковская "Питание детей в детском саду"
- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"
- 8 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Уральский региональный центр питания, 2004г.
- 9 Могильный.М.П., Тутельян В.А., 2015г " СБОРНИК РЕЦЕПТУР на продукцию для питания в дошкольных образовательных организациях."

Утверждаю:
Заведующая  Крутякова Т.И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	200	7,50	8,28	30,80	227,77	13/1
	-Какао с молоком	180	3,92	3,97	12,47	101,25	416/9
	Бутерброд с джемом	35	2,31	3,78	18,66	117,87	2/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	14	16	62	447	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Икра морковная	50	1,22	2,68	5,78	51,98	55/9
	Суп "Рябчик"	200	5,11	6,76	10,58	123,67	18/5
	-Картофель отварной с капустой тушено	130	3,16	3,58	17,32	114,19	439/3
	Котлеты, биточки (говяжьих)*	70	12,44	11,47	3,50	166,91	4/3
	Компот из чернослива	180	0,25	0,08	13,32	54,95	15/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	26	26	76	641	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	420/9
	Печенье Хрупокое	30					
	-Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,90	22,20	386/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	5	6	12	124	
УЖИН							
	Салат грушево-яблочный с сахаром	50	0,19	0,16	6,72	29,11	33/7
	Пудинг творожный*	150	28,35	11,30	18,63	289,56	10/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,61	3,52	5,51	56,16	10/2
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	0,11	0,08	7,68	31,83	25/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	32	15	58	500	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1935	78	64	218	1755	

Утверждаю:
Заведующая  Крутякова Т.И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная	200	7,95	8,88	31,13	236,29	3/1
	Какао с молоком и витаминами*	200	2,90	3,20	13,68	95,13	502/10
	Бутерброд с маслом.	35	2,28	4,50	15,46	111,40	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	13	17	60	443	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,65	112/3
	Свекольник	200	5,42	7,90	17,99	164,78	34/1
	Мясо с рисом и овощами*	200	16,92	19,54	22,63	333,98	17/2
	Компот яблочный*	180	0,17	0,17	11,20	47,03	1/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	27	29	78	681	
ПОЛДНИК							
	Кисель из свежемороженой фруктовой (:	200	0,04		12,00	48,17	32/3
	-Бананы свежие	60	0,75	0,25	10,50	47,25	386/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	1	0	23	95	
УЖИН							
	Винегрет	50	0,94	3,51	4,36	52,71	30/1
	Рыба, тушеная с картофелем	200	16,49	7,36	35,43	273,89	141/1
	Чай с лимоном	200	0,10	0,03	7,85	32,00	19/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	21	11	67	452	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1965	62	57	238	1714	

Утверждаю:
Заведующая
Круткова, Т.И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная пшеничная	200	6,57	8,12	23,40	193,05	8/1
	Чай с молоком	200	2,90	3,20	11,71	87,21	4/3
	Бутерброд с сыром	40	4,88	3,53	15,42	112,97	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	14	15	51	393	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,90	3,16	2,69	42,69	8/3
	Суп фасолевый со сметаной	200	4,95	7,43	8,54	120,89	52/4
	Картофельно-гороховое пюре*	130	7,69	5,23	20,40	159,39	21/1
	Суфле мясное (мясо-филе)*	80	13,72	16,02	2,30	208,26	24/3
	Компот из шиповника*	180	0,18	0,08	9,45	39,19	29/3
	Соус сметанный с томатом и луком*	20	0,38	1,79	1,51	23,58	5/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	32	35	70	723	
ПОЛДНИК							
	-Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	420/9
	Печенье Слободское	40	2,76	8,32	26,20	190,72	
	-Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,90	22,20	386/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	8	13	39	305	
УЖИН							
	Салат из моркови тушеной с чесноком	50	0,94	3,46	4,63	53,31	47/2
	Рулет рисовый с рыбой	200	16,08	8,35	23,67	234,02	16/1
	Соус красный основной*	20	0,29	0,79	1,54	14,38	2/3
	Чай сладкий*	200			7,01	28,01	3/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	510	20	13	57	423	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2030	75	76	226	1888	

Утверждаю:
Заведующая *Крутякова.Т.И.*

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная с тыквой	200	6,45	7,83	23,74	191,20	15/1
	Кофейный напиток без молока.	200	0,16	0,03	7,76	31,93	34/1
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,91	7,16	15,46	145,86	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	12	15	47	369	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	10,70	112/3
	Суп манный с клецками	200	5,63	6,80	17,61	154,24	3/6
	-Капуста тушеная*	130	3,38	2,99	10,64	83,05	143/9
	Биточки сборные*	70	11,13	10,27	3,28	150,07	33/3
	Компот лимонный*	180	0,14	0,04	9,19	37,71	16/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	25	22	68	565	
ПОЛДНИК							
	-Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	420/9
	Вафли	17	0,48	0,56	13,14	59,52	
	-Бананы свежие	60	0,90	0,30	12,60	56,70	386/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	257	6	5	45	254	
УЖИН							
	Салат из свеклы с черносливом	50	0,83	3,15	9,71	70,44	27/3
	Сырники с изюмом*	150	30,09	9,14	29,15	319,08	1/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,61	3,52	5,51	56,16	10/2
	Кисель из сухих фруктов*	200	0,38	0,07	12,01	50,24	12/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	35	16	76	590	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1962	78	58	246	1821	

Утверждаю:
Заведующая Круглякова Т.И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Омлет с сыром с маслом*	150	17,20	20,20	2,98	262,33	112/1
	Чай насыщенный с молоком	200	1,16	1,28	8,89	51,69	35/1
	Бутерброд с джемом	35	2,31	3,78	18,66	117,87	2/9
	-Апельсины свежие	40	0,45	0,10	4,05	18,90	118/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	425	21	25	35	451	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из тушеного перца	50	0,56	3,06	3,32	42,95	36/4
	Рассольник	200	4,61	7,45	12,16	134,21	50/2
	Макаронные изделия с маслом*	130	3,96	3,58	22,41	137,67	6/1
	.Зразы ленивые	70	7,54	8,15	8,86	138,93	9/1
	Соус красный основной*	20	0,29	0,79	1,54	14,38	2/3
	-Компот из кураги	180	0,57	0,03	11,60	48,98	394/9
	Хлеб прибрежный.	25					
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	19	24	72	582	
ПОЛДНИК							
	Йогурт 2,5%	180	5,40	4,50	19,80	141,30	420/9
	Пирог манный	70	5,45	8,61	29,43	216,78	24/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	13	49	358	
УЖИН							
	Салат из свежей капусты со свежим огур	50	0,76	2,46	1,98	32,96	20/8
	Картофель отварной*	130	1,95	3,67	14,81	100,10	136/1
	-Печень по-строгановски*	95	19,32	11,05	9,32	214,03	403/3
	Чай полусладкий*	200			7,01	28,01	6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	515	25	18	53	469	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1990	77	80	219	1903	

Утверждено:
Заведующая *Л.И. Крутякова* Крутякова.Т.И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	200	6,40	8,14	23,61	193,31	13/1
	Кофейный напиток на молоке	200	3,06	3,23	12,46	91,13	11/3
	Бутерброд с маслом.	35	2,28	4,50	15,46	111,40	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	12	16	52	396	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,65	112/3
	Суп крестьянский с пшеном	200	4,99	7,56	13,34	141,47	42/3
	-Жаркое по-домашнему*	200	11,87	13,68	17,72	241,42	374/3
	Компот из сухих фруктов*	180	0,25	0,05	6,00	25,47	20/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	21	23	63	543	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	420/9
	Крендель в сахаре	70	6,06	5,60	41,04	238,78	5/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	11	48	340	
УЖИН							
	Салат из моркови и яблок с сахаром	50	0,35	0,15	6,40	28,36	17/2
	-Запеканка из творога*	150	26,95	12,11	20,30	297,95	251/9
	Подлив молочный с крахмалом сладкий	40	1,33	1,46	6,73	45,38	7/1
	Кисель из плодового или ягодного конце	200	0,11	0,08	7,68	31,83	25/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	32	14	61	497	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1945	77	64	234	1820	

Утверждаю:
Заведующая Кротякова Т.И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная	200	6,56	8,09	25,30	200,30	7/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Бутерброд с сыром	40	4,88	3,53	15,42	112,97	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	17	17	49	420	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Свекла порционная.	50	0,84	0,09	3,52	18,21	34/1
	Суп фасольевый со сметаной	200	5,61	7,56	13,91	146,23	52/4
	Бигус с мясом*	200	13,48	14,60	9,24	222,22	9/2
	-Напиток ягодный из черной смородины	180	0,36	0,14	10,61	45,19	390/9
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	24	24	62	561	
ПОЛДНИК							
	-Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	420/9
	Булочка домашняя	70	6,23	5,22	35,83	215,07	3/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	43	307	
УЖИН							
	-Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,45	30/4
	Картофельное пюре*	130	3,11	5,09	19,30	135,46	9/1
	Рыба, тушеная в томатном соусе*	70	12,08	4,35	4,92	107,09	144/1
	Чай с шиповником	200	0,14	0,06	9,03	37,22	26/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	19	10	54	379	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1940	72	61	219	1710	

Утверждаю:
Заведующая Крутякова Т.И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,35	8,82	22,45	194,59	14/1
	Какао с молоком и витаминами*	200	2,90	3,20	13,68	95,13	502/10
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,91	7,16	15,46	145,86	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	14	19	52	436	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат картофельный с соленым огурцом	50	0,86	3,20	5,87	55,82	7/1
	Суп картофельный с мясными фрикаделками	200	6,03	7,50	10,80	134,89	39/1
	-Капуста тушеная*	130	3,38	2,99	10,64	83,05	143/9
	Суфле мясное (мясо-филе)*	80	17,44	19,22	2,30	251,94	24/3
	Компот из брусники*	180	0,16	0,12	9,87	41,16	22/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	32	35	65	696	
ПОЛДНИК							
	Напиток с витаминами "Витоша"	180			2,92	11,66	507/10
	-Яблоки свежие	70	0,20	0,20	4,90	22,20	386/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	0	0	8	34	
УЖИН							
	Салат из свеклы.	50	0,86	3,18	3,37	45,47	34/9
	Каша гречневая рассыпчатая*	130	8,97	5,62	40,11	246,93	1/1
	Бефстроганов из печени*	70	13,93	6,59	6,81	142,27	21/3
	Чай полусладкий*	200			7,01	28,01	6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	27	16	77	556	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1975	73	70	211	1765	

Утверждено:
Заведующая *Крутякова Т.И.*

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная	200	6,08	8,12	24,67	196,10	8/1
	Какао с молоком	200	3,92	3,97	12,47	101,25	7/3
	Бутерброд с джемом	35	2,31	3,78	18,66	117,87	2/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	12	16	56	415	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Икра кабачковая(промышленного произи	50	0,60	3,50	3,70	48,70	93/1
	Борщ	200	4,51	7,40	9,51	122,77	25/3
	Макаронные изделия с маслом*	130	3,96	3,58	22,41	137,67	6/1
	.Зразы ленивые	70	7,54	8,15	8,86	138,93	9/1
	Компот из шиповника*	180	0,18	0,08	9,45	39,19	29/3
	Соус красный основной*	20	0,29	0,79	1,54	14,38	2/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21	25	81	631	
ПОЛДНИК							
	Йогурт 2,5%	180	5,40	4,50	19,80	141,30	420/9
	-Булочка дорожная*	70	6,30	5,25	36,17	217,12	453/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	10	56	358	
УЖИН							
	Салат из апельсинов,яблок,бананов с с	50	0,48	0,19	8,62	38,03	34/1
	Творог, припущенный (запеченный) со с	150	21,37	9,74	12,02	221,20	14/1
	-Компот из кураги	180	0,57	0,03	11,60	48,98	394/9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	25	10	52	402	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1905	71	61	254	1850	

Утверждаю:
Заведующая Крutiякова Т. И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная	200	8,25	9,93	31,61	248,79	3/1
	-Кофейный напиток с молоком	200	3,28	3,27	14,47	100,45	414/9
	Бутерброд с маслом.	35	2,28	4,50	15,46	111,40	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	14	18	62	461	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Икра свекольная	50	0,90	3,50	3,76	49,99	149/2
	Суп с мучными клецками	200	9,01	9,48	19,26	198,50	37/1
	-Картофельное пюре*	130	2,84	7,31	16,25	142,20	339/9
	Язык отварной*	70	14,65	11,09	2,61	168,89	290/5
	Соус красный основной*	20	0,29	0,79	1,54	14,38	2/3
	Компот из яблок с лимоном*	180	0,20	0,16	10,79	45,26	17/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	32	34	79	748	
ПОЛДНИК							
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	0,11	0,08	7,68	31,83	25/3
	Мармелад	20					
	-Бананы свежие	50	0,75	0,25	10,50	47,25	386/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	1	0	18	79	
УЖИН							
	Салат "Зимний"	50	1,00	3,53	5,28	56,80	21/2
	Капуста белокачанная с фасолью*	130	6,69	4,21	16,25	129,62	22/1
	Рыбное суфле*	80	15,02	5,31	1,40	113,45	110/2
	Чай сладкий*	200			7,01	28,01	3/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	26	13	50	422	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2005	73	65	219	1753	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	19652	735	657	2283	17978	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1965	73	66	228	1798	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	33	51		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 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
- 6 В.Ф. Ведрашко, В.Г. Кисляковская "Питание детей в детском саду"
- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"
- 8 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Уральский региональный центр питания, 2004г.
- 9 Могильный.М.П., Тутельян В.А., 2015г " СБОРНИК РЕЦЕПТУР на продукцию для питания в дошкольных образовательных организациях."
- 10 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост.А.Я. Первалов, Н.В. Талешкина. Изд-е доп. и испр.- Пермь, 2021- 410 с.