

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения

Заведующий  
М.А.ООУ детский сад 6  
Иванова Е.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального учреждения "Общественное питание"

Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 з 173 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каши пшеничная молочная жидкая с маслом	170	5,11	6	21,44	170,2	1 013
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>7,32</b>	<b>14</b>	<b>48,2</b>	<b>349</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп-юре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Биточек мясной рубленый	60	9,33	8	9,59	146,1	827
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	3	30,04	156	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>525</b>	<b>19,88</b>	<b>16</b>	<b>89,51</b>	<b>592,4</b>	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>9,1</b>	<b>10</b>	<b>22,46</b>	<b>214,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 180</b>	<b>36,3</b>	<b>40</b>	<b>171,37</b>	<b>1203,6</b>	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	160	4,08	5	25,35	164,5	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>5,4</b>	<b>12</b>	<b>48,42</b>	<b>320,7</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9	1 113
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Гуляш из мяса свинины	70	7,84	20	2,7	168,1	437,06
	Каша гречневая вязкая	110	2,96	3	18,7	125,4	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>19,24</b>	<b>28</b>	<b>79,35</b>	<b>600,6</b>		
Полдник	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>3,26</b>	<b>4</b>	<b>45,34</b>	<b>229,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 240</b>	<b>27,9</b>	<b>44</b>	<b>184,31</b>	<b>1198,2</b>		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 с 173 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом	160	5,98	6	21,69	150,3	852
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	18	79,2	854
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>10,7</b>	<b>10</b>	<b>48,26</b>	<b>303,4</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>73,3</b>	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Плов со свиной	130	8,29	15	30,5	305,3	1 018
	Кисель витаминизированный	150	0,04		17,25	69,4	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>465</b>	<b>14,74</b>	<b>21</b>	<b>74,75</b>	<b>555,7</b>	
Полдник	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>11,85</b>	<b>8</b>	<b>33,58</b>	<b>257,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 160</b>	<b>37,69</b>	<b>39</b>	<b>166,39</b>	<b>1190</b>		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 с 173 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	3,57	7	22,27	204	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
	Какао с молоком	150	5,9	3	15,06	142,5	919
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>11,05</b>	<b>18</b>	<b>47,74</b>	<b>465</b>	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,34</b>		<b>12,81</b>	<b>60,3</b>	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Рагу из мяса птицы	150	17,36	16	17,46	246,4	1 021
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>515</b>	<b>23,46</b>	<b>24</b>	<b>64,71</b>	<b>506</b>	
Полдник	Булочка дорожная	50	3,68	9	28,79	157,4	770
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,03</b>	<b>14</b>	<b>35,84</b>	<b>247,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 165</b>	<b>42,88</b>	<b>56</b>	<b>161,1</b>	<b>1278,7</b>		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	<i>Каша кукурузная молочная с маслом</i>	160	4,34	5	27,07	140,8	174
	<i>Бутерброд с сыром</i>	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	<i>Чай с лимоном</i>	180	0,08		18,23	71,8	483
	<b>Итого за Завтрак</b>	365	7,91	8	53,87	286,5	
<b>Завтрак 2</b>	<i>Сок натуральный</i>	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100			11,2	47,5	
<b>Обед</b>	<i>Горошек зеленый консервированный</i>	30	0,93		1,95	12	811
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i>	150	1,14	4	5,52	82,3	124
	<i>Мясо кур отварное (для первых блюд)</i>	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	<i>Тефтели рыбные.</i>	60	7,59	4	7,88	93,9	1 063
	<i>Пюре картофельное</i>	120	2,65	8	29,74	184	995
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,35		20,62	86,7	928
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	<i>Хлеб ржаной</i>	10	0,85		5,85	25,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	545	16,8	18	82,3	551,4	
<b>Полдник</b>	<i>Макароны запеченные с сыром</i>	100	2,74	6	15,48	124,2	1 116
	<i>Хлеб пшеничный</i>	10	1,07		5,35	27,4	897
	<i>Сыр (порциями)</i>	10	2,69	3		36,3	97
	<i>Чай с молоком</i>	150	1,02	1	15	66	854
	<b>Итого за Полдник</b>	270	7,52	10	35,83	253,9	
<b>Итого за день</b>	1 280	32,23	36	183,2	1139,3		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	<i>Каши ячневая молочная жидкая с маслом</i>	160	3,36	7	20,96	192	1 111
	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	<i>Сыр (порциями)</i>	5	1,35	1		18,2	97
	<i>Чай с молоком</i>	180	1,23	1	18	79,2	854
	<b>Итого за Завтрак</b>		365	7,64	10	50,66	341,2
<b>Завтрак 2</b>	<i>Сок натуральный</i>	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5
<b>Обед</b>	<i>Рассольник домашний со сметаной</i>	150	1,43	4	8,09	69,3	1 175
	<i>Мясо кур отварное (для первых блюд)</i>	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	<i>Биточек мясной рубленый</i>	60	9,33	8	9,59	146,1	827
	<i>Соус томатный</i>	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	110	4,75	3	30,04	156	516
	<i>Кисель из сухофруктов</i>	150	0,21		27,96	113,7	397
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	<i>Хлеб ржаной</i>	10	0,85		5,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		525	19,98	18	93,43	588,7	
<b>Полдник</b>	<i>Запеканка из творога с рисом</i>	50	5,52	4	7,64	91,2	1 297
	<i>Соус молочный (сладкий)</i>	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	<i>Чай с сахаром</i>	150			12	47,9	1 188
	<i>Хлеб пшеничный</i>	10	1,07		5,35	27,4	897
	<i>Хлеб ржаной</i>	10	0,85		5,85	25,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>		240	7,84	5	33,53	214,1	
<b>Итого за день</b>		1 230	35,46	33	188,82	1191,5	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
Итого за Завтрак		355	9,65	18	45,12	411	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3	
Обед							
	Капуста тушеная	30	0,72	1	2,85	25,6	999
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	60	7,59	4	7,88	93,9	1 063
	Пюре картофельное	110	2,43	8	27,26	168,7	995
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
Итого за Обед		535	16,47	17	83,43	520,3	
Полдник							
	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
Итого за Полдник		230	3,19	4	44,54	227	
Итого за день		1 220	29,65	39	185,9	1218,6	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	160	5,75	5	28,63	194,1	883
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>9,24</b>	<b>8</b>	<b>51,6</b>	<b>325,5</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>73,3</b>	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Котлета Детская мясная	60	9,59	16	7,12	214	1 054
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис припущенный	110	2,45	3	25,67	161,7	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>18,01</b>	<b>25</b>	<b>89,22</b>	<b>675,7</b>		
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,5</b>	<b>8</b>	<b>40,35</b>	<b>263,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 215</b>	<b>35,15</b>	<b>41</b>	<b>190,97</b>	<b>1338</b>		



Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	170	8	8	14,29	168,5	1 284
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>345</b>	<b>12,2</b>	<b>18</b>	<b>33,74</b>	<b>381,2</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом	60	10,18	9	8,23	152,9	1 085,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая.	120	3,23	3	20,4	136,8	1 032
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>565</b>	<b>22,67</b>	<b>19</b>	<b>85,26</b>	<b>602,3</b>	
Полдник	Омлет с картофелем	60	4,1	5	5,78	85,1	892
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>6,13</b>	<b>5</b>	<b>35,3</b>	<b>214,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 240</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>165,5</b>	<b>1245,3</b>		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каши манная жидкая молочная с маслом	150	5,61	6	20,33	140,9	852
	Какао с молоком	180	7,08	4	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>16,18</b>	<b>13</b>	<b>46,97</b>	<b>385,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,34</b>		<b>12,81</b>	<b>60,3</b>	
<b>Обед</b>							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,3	1 018
	Котлета рыбная Солнышко	50	7,67	5	5,9	98,9	1 028,04
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	110	2,43	8	27,26	168,7	995
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>16,74</b>	<b>19</b>	<b>82,13</b>	<b>542,6</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,13</b>	<b>11</b>	<b>37,98</b>	<b>287</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 195</b>	<b>41,39</b>	<b>43</b>	<b>179,89</b>	<b>1275,7</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>12 125</b>	<b>359,65</b>	<b>413</b>	<b>1777,45</b>	<b>12278,9</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 212,5</b>	<b>36</b>	<b>41,3</b>	<b>177,7</b>	<b>1227,9</b>	

Составил



Елисова Ирина Юрьевна

Романова М.А.  
по доверенности  
№20-2024 от 01.01.2024.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 313610560361790834405897087696873934965033578852

Владелец Ведрова Елена Викторовна

Действителен с 16.01.2024 по 15.01.2025