

Утверждаю:

Директор

Е.Ю. Козырева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ДОЛ МОУ "НШДС №1"

Приложение №1

к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Дружба"	200	3,20	6,62	17,45	142,19	275/1
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й ва	200	0,00	0,00	15,00	60,00	505п/1
	Печенье	50	6,23	8,13	61,75	345,11	604п/1
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	11,50	51,00	126/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	10	15	106	598	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	200	1,00	0,20	20,20	86,60	532/0
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1	0	20	87	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп картофельный с клецками	200	6,39	7,04	12,98	140,87	160/1
	Жаркое из свинины	220	11,33	23,12	26,88	360,83	590/3
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,68	9,18	120/1
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,74	0,00	37,75	153,96	526/1
	Батон	20	1,50	0,62	10,36	53,02	125/1
	Хлеб северный	20	2,36	0,48	17,80	84,96	123/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	23	31	107	803	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1470	34	46	233	1488	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша Геркулесовая молочная жидкая	200	6,55	8,96	26,06	210,98	232/1
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,77	3,83	17,25	118,54	508п/1
	Бутерброд с сыром	45	6,75	9,65	10,43	155,53	104п/1
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	126/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	17	23	64	529	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	200	1,00	0,20	20,20	86,60	532/0
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1	0	20	87	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,24	9,70	7,89	143,73	156/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,68	5,55	36,56	218,96	432/1
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	13,46	14,54	14,05	240,92	400/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,88	0,00	30,62	126,00	522/1
	Батон	20	1,50	0,62	10,36	53,02	125/1
	Хлеб северный	20	2,36	0,48	17,80	84,96	123/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	30	31	117	868	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1435	49	54	201	1484	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3			0	0	0	0	

Утверждаю:
Директор

Е.Ю. Козырева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ДОЛ МОУ "НШДС №1"

Приложение №1
к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,36	10,14	44,40	318,18	259п/1
	Чай с молоком (2-й вариант)	200	1,45	1,60	17,35	89,60	507п/5
	Бутерброды с маслом	40	1,70	15,12	10,64	185,44	107/1
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	126/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	16	27	82	638	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	200	1,00	0,20	20,20	86,60	532/0
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1	0	20	87	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп - харчо	200	5,33	3,79	11,14	100,04	109/0
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,04	7,17	39,49	258,66	253/1
	Котлета "Школьная"	100	18,95	8,27	8,73	185,14	347п/1
	Соус томатный	60	0,76	2,27	4,81	42,56	419/1
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,92	0,11	33,84	144,06	526/1
	Батон	20	1,50	0,62	10,36	53,02	125/1
	Хлеб северный	20	2,36	0,48	17,80	84,96	123/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	40	23	126	868	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1490	57	50	229	1593	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	6,50	19,66	160,49	180/1
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й ва	200	0,00	0,00	15,00	60,00	505п/1
	Бутерброд с сыром	45	6,75	9,65	10,43	155,53	104п/1
	Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	310/1
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	11,50	51,00	126/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	546	18	21	57	490	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	200	1,00	0,20	20,20	86,60	532/0
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1	0	20	87	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Борщ с капустой и картофелем	200	7,04	9,71	13,07	167,67	142п/1
	Рис отварной	150	3,71	5,42	42,32	232,98	385/5
	Печень куриная по-строгановски	100	19,63	18,22	2,05	250,70	356/1
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	538п/1
	Батон	20	1,50	0,62	10,36	53,02	125/1
	Хлеб северный	20	2,36	0,48	17,80	84,96	123/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	35	34	105	869	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1436	54	56	182	1446	

Утверждаю:

Директор

Е.Ю. Козырева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ДОЛ МОУ "НШДС №1"

Приложение №1

к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	7,71	34,63	230,00	234/5
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,63	3,65	24,96	147,21	508п/1
	Бутерброды с маслом	40	1,70	15,12	10,64	185,44	107/1
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	126/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	11	27	80	607	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	200	1,00	0,20	20,20	86,60	532/0
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1	0	20	87	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп картофельный с мясными фрикадел	200	7,89	4,82	14,96	134,80	163/1
	Картофельное пюре	200	4,32	8,16	28,92	206,37	441/1
	Котлеты рыбные любительские	100	14,06	4,15	6,71	120,46	308/2
	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,00	6,13	3,31	72,44	18/1
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	21,32	85,68	534/1
	Батон	20	1,50	0,62	10,36	53,02	125/1
	Хлеб северный	20	2,36	0,48	17,80	84,96	123/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	31	24	103	758	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1580	44	51	204	1451	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,90	8,53	36,92	256,05	282/1
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариан	200	3,08	3,20	20,97	125,00	514п/1
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	182,95	603п/1
	Яблоки свежие	150	0,40	0,40	9,80	44,40	126/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	14	14	105	608	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	200	1,00	0,20	20,20	86,60	532/0
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1	0	20	87	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп картофельный с макаронными изде	200	6,63	6,15	17,05	150,10	161/1
	Плов из свинины	200	12,52	25,15	44,76	455,52	601/3
	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,06	5,02	50,97	60п/1
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,92	0,11	33,84	144,06	526/1
	Батон	20	1,50	0,62	10,36	53,02	125/1
	Хлеб северный	20	2,36	0,48	17,80	84,96	123/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26	36	129	939	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1500	41	50	254	1634	

Утверждаю:
Директор



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ДОЛ МОУ "НШДС №1"

Приложение №1
к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная жидкая	200	6,29	7,33	31,78	218,26	277/5
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й ва	200	0,00	0,00	15,00	60,00	505п/1
	Бутерброд с сыром	45	6,75	9,65	10,43	155,53	104п/1
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	126/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	13	17	67	478	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	200	1,00	0,20	20,20	86,60	532/0
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1	0	20	87	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп картофельный с рыбой	200	10,80	6,22	16,14	163,63	120/2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,04	7,17	39,49	258,66	253/1
	Птица в соусе с томатом	120	17,88	10,64	5,99	191,06	367/2
	Компот из ягод замороженных	200	0,18	0,08	11,86	48,88	491/2
	Батон	20	1,50	0,62	10,36	53,02	125/1
	Хлеб северный	20	2,36	0,48	17,80	84,96	123/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	42	25	102	800	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1455	56	43	189	1365	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Пудинг творожный запеченный	150	20,73	14,19	25,10	311,00	285/2
	Молоко сгущенное	60	4,20	5,10	33,60	197,10	493/1
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й ва	200	0,00	0,00	15,00	60,00	505п/1
	Киви свежие	100	1,00	0,60	10,30	50,60	126/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	26	20	84	619	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	200	1,00	0,20	20,20	86,60	532/0
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1	0	20	87	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Свекольник со сметаной	200	6,70	12,01	22,65	225,41	98/1
	Картофель отварной	150	3,04	5,48	24,30	158,74	179п/1
	Котлета куриная	100	20,12	5,30	10,57	170,41	372п/1
	Овощи натуральные консерв. с лимоннс	60	0,00	0,00	1,80	7,20	121п/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,88	0,00	30,62	126,00	522/1
	Батон	20	1,50	0,62	10,36	53,02	125/1
	Хлеб северный	20	2,36	0,48	17,80	84,96	123/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	35	24	118	826	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1460	62	44	222	1531	

Утверждаю:
Директор



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ДОЛ МОУ "НШДС №1"

Приложение №1
к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	200	6,16	6,46	17,35	152,13	179/1
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,63	3,65	24,96	147,21	508п/1
	Бутерброды с маслом	40	1,70	15,12	10,64	185,44	107/1
	Яйцо вареное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	310/1
	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,90	47,90	126п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	541	17	30	64	596	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	200	1,00	0,20	20,20	86,60	532/0
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1	0	20	87	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп из овощей	200	6,12	10,00	9,56	152,52	117/2
	Рис отварной	150	3,71	5,42	42,32	232,98	385/5
	Гуляш из свинины	90	15,52	39,12	7,48	444,11	591/3
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,74	0,00	37,75	153,96	526/1
	Батон	20	1,50	0,62	10,36	53,02	125/1
	Хлеб северный	20	1,18	0,24	8,90	42,48	123/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	29	55	116	1079	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1421	47	86	201	1761	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,66	6,76	26,79	194,60	230/1
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,08	3,20	20,97	125,00	514п/1
	Бутерброды с маслом	40	1,70	15,12	10,64	185,44	107/1
	Яблоки свежие	150	0,40	0,40	9,80	44,40	126/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	12	25	68	549	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	200	1,00	0,20	20,20	86,60	532/0
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1	0	20	87	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	9,41	7,37	17,51	173,98	158/1
	Картофельное пюре	200	4,32	8,16	28,92	206,37	441/1
	Голубцы ленивые	100	24,09	12,98	14,33	270,53	333/2
	Соус сметанный с томатом	60	2,29	14,25	5,17	157,99	410/1
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,92	0,11	33,84	144,06	526/1
	Батон	20	1,50	0,62	10,36	53,02	125/1
	Хлеб северный	20	2,36	0,48	17,80	84,96	123/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	46	44	128	1091	

Утверждаю:
Директор

Е.Ю. Козырева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ДОЛ МОУ "НШДС №1"

Приложение №1
к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептурь
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	59	70	216	1727	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	14837	502	550	2131	15479	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1484	50	55	213	1548	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		13	32	55	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2012 год. Под редакцией А.Я.Перевалова.
- 2 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2018 год. Под редакцией А.Я.Перевалова.
- 3 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ Авт. - сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. Киев: Арий, 2021 год.
- 5