



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 89 «Крепыш»

Н.А. Кузина

2023

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
(ГРУППА КРУГЛОСУТОЧНОГО ПРЕБЫВАНИЯ)
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Утверждаю:
Заведующий



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 л КрГ МБДОУ № 89 "Крепыш"

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 1							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная	200	6,44	7,90	24,51	194,93	7/1
	Чай полусладкий	180			4,81	19,23	6/3
	Бутерброд с маслом и повидлом	46	2,33	3,77	23,27	136,34	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	526	9	12	63	394	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров с перцем	50	0,54	3,58	2,33	43,68	33/3
	Рассольник ленинградский на мясном б	180	5,01	7,31	12,70	136,49	82/9
	Рагу овощное со сметаной	150	3,41	4,71	18,55	130,28	49/1
	.Котлеты из мяса птицы в панировке	70	8,69	7,82	8,61	139,59	36/1
	Соус красный основной	20	0,27	0,75	1,56	14,04	2/3
	Кисель из плодового или ягодного конце	180	0,11	0,08	1,69	7,88	25/3
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	123,15	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22	25	70	595	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	/1
	Булочка с изюмом	70	5,54	5,51	39,68	230,46	4/3
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	11	11	52	354	
УЖИН							
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,84	4,05	4,90	59,42	23/1
	Омлет с рыбой	170	23,36	16,96	2,02	254,18	5/0
	Какао с молоком	180	3,19	3,38	10,81	86,43	7/3
	Хлеб.	45	3,45	0,91	22,37	111,43	/0
	ИТОГО ЗА УЖИН	445	31	25	40	511	
2 УЖИН							
	Компот из кураги	180	0,56	0,03	13,49	56,51	23/3
	Печенье	25	1,60	4,20	17,13	112,70	
	ИТОГО ЗА 2 УЖИН	205	2	4	31	169	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2176	75	78	255	2024	

Утверждаю
Заведующий



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 л КрГ МБДОУ № 89 "Крепыш"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приём
пищи

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	200	6,44	7,90	24,51	194,93	7/1
Чай полусладкий	180			4,81	19,23	6/3
Бутерброд с маслом и повидлом	46	2,33	3,77	23,27	136,34	/1
Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	526	9	12	63	394	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров с перцем	50	0,54	3,58	2,33	43,68	33/3
Рассольник ленинградский на мясном б	180	5,01	7,31	12,70	136,49	82/9
Рагу овощное со сметаной	150	3,41	4,71	18,55	130,28	49/1
.Котлеты из мяса птицы в панировке	70	8,69	7,82	8,61	139,59	36/1
Соус красный основной	20	0,27	0,75	1,56	14,04	2/3
Кисель из плодового или ягодного конце	180	0,11	0,08	1,69	7,88	25/3
Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	123,15	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22	25	70	595	
ПОЛДНИК						
Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	/1
Булочка с изюмом	70	5,54	5,51	39,68	230,46	4/3
Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	11	11	52	354	
УЖИН						
Салат из свеклы с чесноком	50	0,84	4,05	4,90	59,42	23/1
Омлет с рыбой	170	23,36	16,96	2,02	254,18	5/0
Какао с молоком	180	3,19	3,38	10,81	86,43	7/3
Хлеб.	45	3,45	0,91	22,37	111,43	/0
ИТОГО ЗА УЖИН	445	31	25	40	511	
2 УЖИН						
Компот из кураги	180	0,56	0,03	13,49	56,51	23/3
Печенье	25	1,60	4,20	17,13	112,70	
ИТОГО ЗА 2 УЖИН	205	2	4	31	169	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2176	75	78	255	2024	



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	24,78	197,34	13/1
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,26	12,23	91,13	10/3
Бутерброд с маслом сливочным	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	514	13	15	63	437	
ОБЕД						
Огурцы порционные свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,65	15/1
Свекольник	180	5,61	9,00	14,81	162,73	34/1
Каша гречневая рассыпчатая	140	7,10	5,26	32,04	203,82	1/1
Ласточкино гнездо	85	14,85	13,58	3,53	195,63	29/1
Соус белый основной	20	0,16	0,75	1,07	11,61	1/3
Компот из сушеных фруктов	180	0,41	0,09	8,00	34,42	394/9
Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	123,15	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД	705	32	30	85	737	
ПОЛДНИК						
Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	/0
Печенье "Молочное"	30	1,74	7,50	18,39	148,02	
Виноград	70	0,14	0,35	6,44	29,47	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	8	15	27	275	
УЖИН						
Салат из свеклы с черносливом	50	1,04	3,36	12,68	84,97	27/1
Запеканка творожная с морковью	150	21,32	8,16	17,23	227,56	13/3
Подлив киселевый	40	0,05	0,03	0,68	3,15	11/1
Чай полусладкий	180			4,81	19,23	6/3
Хлеб.	45	3,45	0,91	22,37	111,43	/0
ИТОГО ЗА УЖИН	465	26	12	58	446	
2 УЖИН						
Компот из яблок с лимоном	180	0,19	0,14	13,26	54,95	17/3
Печенье "Листики"	20	1,46	4,98	11,42	96,34	
ИТОГО ЗА 2 УЖИН	200	2	5	25	151	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2164	81	77	257	2047	

Утверждаю
Заведующий



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 л КрГ МБДОУ № 89 "Крепыш"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" с гречкой	200	7,04	8,43	23,89	199,60	2/1
Чай полусладкий	180			4,81	19,23	6/3
Бутерброд с повидлом	44	2,31	0,87	24,52	115,13	/0
Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	524	10	9	63	377	
ОБЕД						
Салат из помидоров с луком	50	0,54	4,10	2,01	47,07	13/2
Борщ со сметаной и яйцом	180	6,69	9,83	14,57	173,64	25/3
Макаронные изделия с маслом	150	5,54	4,38	35,57	203,80	6/1
Котлеты (биточки) куриные	80	12,63	11,49	4,59	172,18	13/3
Соус сметанный (сметана 3/5)	30	0,35	1,88	1,78	25,36	13/3
Компот из шиповника	180	0,46	0,19	15,00	63,55	29/3
Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	123,15	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	30	33	98	809	
ПОЛДНИК						
Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	/1
Печенье "Хрупокое"	20	1,32	5,68	11,74	103,36	
Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	7	10	26	226	
УЖИН						
Овощи тушеные с баклажанами	150	2,76	4,82	14,99	114,30	43/1
Котлеты (биточки) рыбные	70	11,79	2,41	3,40	82,38	134/1
Чай с лимоном	180	0,07	0,01	6,25	25,34	19/3
Хлеб.	45	3,45	0,91	22,37	111,43	/0
ИТОГО ЗА УЖИН	445	18	8	47	333	
2 УЖИН						
Компот из сухих фруктов	180	0,34	0,07	7,50	32,01	20/3
Печенье "Ромбики коричные с сахаром"	20					
ИТОГО ЗА 2 УЖИН	200	0	0	8	32	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2159	65	61	242	1778	

Утверждаю
Заведующий



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 л КрГ МБДОУ № 89 "Крепыш"

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 пшеничная (кукурузная) молочная	200	6,91	7,99	25,33	200,86	8/1
	Кофейный напиток без молока	180	0,32	0,06	11,52	47,90	34/1
	Бутерброд с маслом и сыром	48	5,96	7,49	15,47	153,19	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	528	14	16	62	445	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	50	0,40	4,06	1,30	43,28	16/2
	Суп овощной	180	6,77	9,81	13,95	171,22	35/3
	Жаркое по -домашнему с сердцем	220	3,24	6,23	25,11	169,34	50/0
	Компот яблочный	180	0,16	0,16	12,90	53,69	1/0
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	123,15	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	14	21	78	561	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	/1
	Булочка домашняя	70	6,35	5,30	36,83	220,24	3/0
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	11	10	61	380	
УЖИН							
	Кукуруза консервированная	40	0,88	0,16	4,48	22,88	12/1
	Запеканка с фруктами и творогом	150	21,94	8,98	20,82	251,81	2/5
	Подлив брусничный	40	0,05	0,02	5,39	22,02	17/0
	Чай полусладкий	180			4,81	19,23	6/3
	Мармелад	10			8,60	34,40	
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	123,15	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	27	10	69	473	
2 УЖИН							
	Кисель из сухих фруктов	180	0,27	0,05	14,01	57,53	12/3
	Печенье "Листики"	20	1,46	4,98	11,42	96,34	
	ИТОГО ЗА 2 УЖИН	200	2	5	25	154	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	2178	68	62	296	2013	

Утверждаю:
Заведующий



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 л КрГ МБДОУ № 89 "Крепыш"

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 5							
ЗАВТРАК							
	Каша жидкая пшенная	200	6,68	8,36	23,69	196,75	199/9
	Какао с молоком	180	3,19	3,38	10,81	86,43	7/3
	Бутерброд с маслом сливочным	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	514	13	16	60	431	
ОБЕД							
	Салат из тушеного перца	50	0,49	3,55	2,80	45,04	36/4
	Суп рисовый	180	5,01	6,38	13,40	130,86	60/2
	Картофельное пюре	150	3,31	5,07	21,04	142,97	9/1
	Биточки мясные в молочном соусе	110	14,91	14,42	9,67	228,04	37/2
	Компот из шиповника с лимоном	180	0,37	0,14	15,72	65,50	30/3
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	123,15	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	28	31	87	736	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	/1
	Зефир	25	0,18		18,69	75,47	
	Виноград	70	0,14	0,35	6,44	29,47	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	275	6	5	33	197	
УЖИН							
	Икра из кабачков	50	0,59	3,20	3,45	44,84	2/2
	Рыба с овощами	200	13,07	5,12	17,10	166,79	17/0
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Чай полусладкий	180			4,81	19,23	6/3
	Хлеб.	45	3,45	0,91	22,37	111,43	/0
	ИТОГО ЗА УЖИН	476	22	14	48	405	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1985	68	65	228	1769	

Утверждаю:
Заведующий



Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 л КрГ МБДОУ № 89 "Крепыш"

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 1							
ЗАВТРАК							
	Каша жидкая кукурузная	200	6,04	7,94	24,59	194,01	199/9
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,26	12,23	91,13	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	48	5,96	7,49	15,47	153,19	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	528	16	19	62	482	
ОБЕД							
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	123,15	/1
	Икра из баклажан	50	0,95	2,88	3,78	44,79	19/2
	Суп картофельный с болгарским перцем	180	5,90	7,98	12,16	144,09	46/4
	Рагу из овощей	150	3,32	5,28	17,41	130,42	14/1
	.Сразы ленивые	70	7,54	8,15	8,86	138,93	44/1
	Соус сметанный (сметана 10/15)	30	0,60	3,33	2,41	41,92	12/2
	Компот из клюквы (брусники)	180	0,11	0,05	11,31	46,11	22/3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	22	29	81	669	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	5,40	4,50	7,56	92,34	/0
	Печенье "Хрупокое"	20	1,32	5,68	11,74	103,36	
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	7	10	26	227	
УЖИН							
	Икра свекольная	50	0,87	2,56	4,95	46,28	22/2
	Запеканка из печени и риса	210	25,48	13,95	28,77	342,48	47/0
	Чай полусладкий	180			4,81	19,23	6/3
	Хлеб.	45	3,45	0,91	22,37	111,43	/0
	ИТОГО ЗА УЖИН	485	30	17	61	519	
2 УЖИН							
	Компот с черной смородины	180	0,23	0,09	11,22	46,60	36/1
	Печенье "Ромбики коричные с сахаром"	20					
	ИТОГО ЗА 2 УЖИН	200	0	0	11	47	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2193	75	75	241	1944	

Утверждаю:
Заведующий



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 л Крг МБДОУ № 89 "Крепыш"

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 2							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный вермишелевый	200	6,25	7,92	22,38	185,82	15/1
	Какао с молоком	180	3,19	3,38	10,81	86,43	7/3
	Бутерброд с маслом сливочным	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	514	12	15	59	421	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров	50	0,54	4,10	1,86	46,45	8/1
	Суп сырный	200	8,59	9,94	14,47	181,82	18/5
	Картофельное пюре красное	150	3,14	3,98	20,37	129,82	13/5
	Котлеты (биточки) говяжьи	70	12,31	11,28	3,39	164,21	4/3
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,55	2,73	2,36	36,09	5/2
	Компот из кураги и изюма	180	0,58	0,07	17,57	73,24	2/2
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	123,15	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	30	33	85	755	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	/1
	Булочка с сюрпризом	70	6,19	5,16	45,42	252,75	3/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	11	53	354	
УЖИН							
	Груша	70	0,28	0,21	7,21	31,85	
	Сырники с изюмом	150	31,10	9,33	28,68	323,00	1/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	4,01	49,70	10/2
	Чай полусладкий	180			4,81	19,23	6/3
	Хлеб.	45	3,45	0,91	22,37	111,43	/0
	ИТОГО ЗА УЖИН	485	35	14	67	535	
2 УЖИН							
	Кисель из сухих фруктов	180	0,27	0,05	14,01	57,53	12/3
	Печенье "Листики"	20	1,46	4,98	11,42	96,34	
	ИТОГО ЗА 2 УЖИН	200	2	5	25	154	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2179	90	78	289	2219	

Утверждаю:
Заведующий



Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 л КрГ МБДОУ № 89 "Крепыш"

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 "Розовые щечки"	200	6,50	7,90	34,26	234,17	1/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,26	12,23	91,13	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	48	5,96	7,49	15,47	153,19	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	528	16	19	72	522	
ОБЕД							
	Икра из свежих овощей	50	0,90	2,93	4,08	46,36	47/5
	Суп крестьянский с пшеном	180	2,73	6,26	16,35	132,75	42/3
	Куриное рагу с картофелем	220	15,39	16,71	25,87	315,20	2/2
	Компот из яблок, груш, кураги	180	0,36	0,09	11,55	48,33	13/2
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	123,15	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	23	27	83	666	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	/1
	Виноград	70	0,14	0,35	6,44	29,47	
	Печенье "Ромбики коричные с сахаром"	20					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	5	5	14	121	
УЖИН							
	Винегрет	50	1,02	3,63	5,18	57,39	30/1
	Расстегай с рыбой	150	19,10	8,63	46,64	340,52	312/1
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	Чай сладкий	180			7,01	28,01	3/3
	ИТОГО ЗА УЖИН	381	25	17	59	489	
2 УЖИН							
	Компот лимонный	180	0,12	0,01	11,89	48,14	16/3
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	
	ИТОГО ЗА 2 УЖИН	195	1	1	23	101	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2054	70	68	251	1898	

Утверждаю:
Заведующий



Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 л КрГ МБДОУ № 89 "Крепыш"

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 "Дружба"	200	6,37	8,15	25,92	202,54	2/1
	Какао с молоком	180	3,19	3,38	10,81	86,43	7/3
	Бутерброд с маслом сливочным	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	514	12	15	62	437	
ОБЕД							
	Салат из сладкого перца	50	0,30	4,02	2,29	46,48	9/4
	Щи с фасолью	180	2,80	4,97	12,88	107,26	55/3
	Кабачки фаршированные мясом	220	14,07	14,90	19,35	267,71	27/2
	Кисель из клюквы (брусники)	180	0,17	0,05	16,24	66,05	27/3
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	123,15	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	21	25	76	611	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	/1
	Булочка дорожная	70	5,95	4,92	36,81	215,21	4/1
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	11	10	61	375	
УЖИН							
	Салат из кукурузы (консервированной) с	50	1,01	3,18	6,35	58,07	12/1
	Запеканка творожная с вермишелью	150	26,80	11,24	21,27	293,40	17/0
	Подлив сладкий из джема	30	0,05	0,05	13,98	56,55	7/1
	Чай с шиповником	180	0,31	0,13	10,36	43,77	26/3
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	123,15	/1
	Печенье "Листики"	20	1,46	4,98	11,42	96,34	
	Кисель из кураги	180	0,98	0,05	20,60	86,78	394/9
	ИТОГО ЗА УЖИН	660	34	21	109	758	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	2154	79	70	308	2181	

Утверждаю

Заведующий

Н.А. Кузина

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 л КрГ МБДОУ № 89 "Крепыш"

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 рисовая молочная	200	5,92	7,92	26,67	201,67	12/1
Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,26	12,23	91,13	10/3
Бутерброд с маслом и повидлом	46	2,33	3,77	23,27	136,34	/1
Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	526	12	15	72	472	
ОБЕД						
Салат из огурцов и помидоров	50	0,47	4,08	1,80	45,72	12/2
Борщ	180	2,43	6,12	14,52	123,02	25/3
Запеканка вермишелевая с отварным м	220	18,69	16,23	40,17	381,44	34/2
Соус сметанный с помидорами и луком	30	0,58	2,74	2,45	36,67	4/2
Компот из апельсинов с черносливом	180	0,31	0,08	11,98	49,85	14а/0
Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	123,15	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД	710	26	30	96	760	
ПОЛДНИК						
Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	/1
Конфеты	18	0,35	0,36	2,45	14,43	
Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	288	6	5	19	146	
УЖИН						
Салат витаминный	50	0,68	3,59	3,39	48,52	5/3
Омлет с рыбой	170	23,36	16,96	2,02	254,18	5/0
Чай с лимоном	180	0,07	0,01	6,25	25,34	19/3
Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	123,15	/1
ИТОГО ЗА УЖИН	450	28	22	36	451	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1974	72	72	223	1829	