Утверждаю

Шаповалов Н.Н._____

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на весенне-летний период
МБДОУ Колодезянский д/с с 3-7 лет
г. Миллерово

Согласовано

Заведующий МБДОУ Колодезянский д/с

_____ Бондарева Н.Г.

____01. 08____2022г

Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждения Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

ИП Шаповалов.Н.Н.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд с 3-7 лет

Рацион: Детский сад (Сад) **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	150	4,41	7,19	22 79	175,51	181
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12 45	76	560
Итого за Завтрак		369	8,75	13,81	44 75	351,8	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	100	0,5	0,1	10,1	42,22	418
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	42,22	
Обед							
	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12 34	75,42	88
	Зразы рыбные с яйцом со сметанным соусом с томатом	70	6,85	3,39	7 7	88,45	281
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330
	Икра кабачковая(из свежих овощей) (Весна-Лето)	25	0,23	1,18	1,48	17,4	54
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24 99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16 93	103,36	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Итого за Обед		614	20,3	12,35	110,44	649,83	
Полдник							
	Булочка «Российская»	60	4,22	4,81	33 31	193	457
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11 97	75,83	414
Итого за Полдник		210	6,59	6,82	45 28	268,83	
Итого за день		1 293	36,14	33,08	210,57	1312,68	

(лист 2)

Рацион: Детский сад (Сад) **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13 45	111,6	101
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12 45	76	560
Итого за Завтрак		359	6,46	8,12	35 41	251,89	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки)	70	0,28	0,28	6,36	30,8	386
Итого за Завтрак 2		70	0,28	0,28	6,36	30,8	
Обед							
	Борщ свекольник .	180	1,54	3,81	10 21	82,26	86
	Голубцы ленивые	120	10,59	6,78	15,2	164,25	315
	Соус с томатом и луком .	25	0,29	1,05	2	18,63	366
	Салат из моркови (Весна-Лето)	25	0,31	0,02	2 9	13,08	42
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24 99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16 93	103,36	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Итого за Обед		589	19,8	14,4	93 33	599,28	

Полдник							
	Макароны отварные с сахаром	130	6,15	3,76	29,5	177,13	218
	Какао с молоком.	150	3,06	2,66	13 18	89,17	416
Итого за Полдник		280	9,21	6,42	42 68	266,3	
Итого за день		1 298	35,75	29,22	178,28	1148,27	

Рацион: Детский сад (Сад) **Неделя:** 1 **(лист 3)**

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом сливочным	60	5,31	9,5	1,07	110,82	229
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Капуста тушеная. (Весна-Лето)	25	0,52	0,93	2,4	20	143
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560
Итого за Завтрак		294	7,85	14,1	25,43	271,11	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	100	0,5	0,1	10,1	42,22	418
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	42,22	
Обед							
	Суп картофельный с пшеном	180	1,57	2,05	10,29	65,88	86
	Печень, тушенная в соусе	50/25	10,3	7,18	6,74	133,44	261
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	120	2,45	3,84	16,35	109,8	339
	Овощи натуральные свежие (огурец) (Весна-Лето)	25	0,4	0,05	1,4	7,5	71
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16,93	103,36	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	2[illegible],1	116	527
Итого за Обед		639	21,79	15,86	97,8	637,68	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная.	50	3,88	2,36	26,15	14,1	449
	Фругурт кисло-молочный напиток.	150	9	3	12	159	386
Итого за Полдник		200	12,88	5,36	38,15	173,1	
Итого за день		1 233	43,02	35,42	17[illegible],48	1124,11	

Рацион: Детский сад (Сад) **Неделя:** 1 **(лист 4)**

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой(пшеничной).	150	4,44	3,87	13,83	109,32	101
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560
Итого за Завтрак		365	8,75	7,59	35,74	259,21	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки)	70	0,28	0,28	6,36	30,8	386
Итого за Завтрак 2		70	0,28	0,28	6,36	30,8	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем .	180	1,25	3,52	6,11	61,02	73
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540
	Птица тушеная с соусом.	50/25	9,37	2,85	2,99	75	318
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	39,52	43,21	177,1	1255,66	330
	Салат из белокочанной капусты. (Весна-Лето)	25	0,35	1,27	2,16	21,48	21
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	397
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16,93	103,36	560

	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	2[illegible],1	116	527
Итого за Обед		624	57,5	54,32	258,31	1768,6[illegible]	
Полдник							
	Сырники из творога(с повидлом)	60	9,35	6,34	5[illegible]7	140,4	245
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,83	414
Итого за Полдник		210	11,72	8,35	17,67	216,23	
Итого за день		1 269	78,25	70,54	318,58	2274,84	

Рацион: Детский сад (Сад) **Неделя:** 1 **День:** пятница **(лист 5)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой(рисовый).	150	3,61	3,81	12,62	99,3	101
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560
Итого за Завтрак		359	5,63	7,48	34,58	239,59	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	100	0,5	0,1	10,1	42,22	418
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	42,22	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	180	4,04	2,18	11,28	80,82	90
	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	4,77	5,48	6,03	92,75	304
	Рагу овощное (3-й вариант)	100	1,87	4,27	9,99	85,9	362
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16,93	103,36	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	2[illegible],1	116	527
Итого за Обед		589	17,75	14,67	90,32	580,53	
Полдник							
	Печенье.	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332
	Фругурт кисло-молочный напиток.	150	9	3	12	159	386
Итого за Полдник		200	12,75	7,9	49,2	367,5	
Итого за день		1 248	36,63	30,15	184,2	1229,84	

Рацион: Детский сад (Сад) **Неделя:** 2 **День:** понедельник **(лист 6)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным и сахаром	150	4,35	4,11	13,93	110,1	101
	Бутерброд с повидлом и маслом.	30/20/5	2,49	3,93	27,56	156	2
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
Итого за Завтрак		385	6,9	8,06	50,95	303,99	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки)	70	0,28	0,28	6,36	30,8	386
Итого за Завтрак 2		70	0,28	0,28	6,36	30,8	
Обед							
	Рассольник ленинградский .	180	1,44	3,68	12,19	87,66	82
	Запеканка картофельная с мясом.	140	10,61	8,31	22,49	207,38	308
	Салат из белокочанной капусты. (Весна-Лето)	25	0,35	1,27	2,16	21,48	21
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16,93	103,36	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	2[illegible],1	116	527
Итого за Обед		584	19,47	16	99,86	637,58	
Полдник							
	Кренделёк сахарный.	50	3,54	6,57	27,87	18,5	443
	Какао с молоком.	150	3,06	2,66	13,18	89,17	416
Итого за Полдник		200	6,6	9,23	41,05	107,67	
Итого за день		1 239	33,25	33,57	198,72	1080,04	

Рацион: Детский сад (Сад) **Неделя:** 2 **День:** вторник **(лист 7)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный с маслом сливочным	60	5,31	9,5	1,07	110,82	229
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Капуста тушеная.	25	0,52	0,93	2,4	20	143
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560
Итого за Завтрак		294	7,85	14,1	25,43	271,11	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	100	0,5	0,1	10,1	42,22	418
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	42,22	
Обед							
	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Рыба , тушенная с овощами	70	6,94	3,98	1,93	70,88	261
	Рис отварной с сливочным маслом.	100	2,43	2,87	24,45	133,3	332
	Икра овощная свекольная.	25	0,59	1,15	3,08	25,03	55
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	397
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16,93	103,36	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	2[illegible],1	116	527
Итого за Обед		614	18,78	12,76	11[illegible],57	651,97	
Полдник							
	Запеканка из творога с манной крупой.	60	10,52	7,23	10,29	148,2	251
	Соус молочный (сладкий).	15	0,4	0,83	1,21	13,92	384
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,83	414
Итого за Полдник		225	13,29	10,07	23,47	237,95	
Итого за день		1 233	40,42	37,03	170,57	1203,25	

Рацион: Детский сад (Сад) **Неделя:** 2 **День:** среда **(лист 8)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой(гречневый).	150	4,48	4,11	12,81	106,65	101
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560
Итого за Завтрак		359	6,5	7,78	34,77	246,94	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки)	70	0,28	0,28	6,36	30,8	386
Итого за Завтрак 2		70	0,28	0,28	6,36	30,8	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	10,74	6,91	7,45	134,75	324
	Макароны отварные с маслом.	120	4,43	2,71	21,25	127,02	219
	Икра кабачковая(из свежих овощей) (Весна-Лето)	25	0,23	1,18	1,48	17,4	54
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16,93	103,36	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	2[illegible],1	116	527

Итого за Обед		639	23,91	17,83	102,55	682,13	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой	60	2,88	1,17	27 78	133	437
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
Итого за Полдник		210	7,23	4,92	33 78	208	
Итого за день		1 278	37,92	30,81	177,96	1167,87	

Рацион: Детский сад (Сад) **Неделя:** 2 **(лист 9)**

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	150	4,41	7,19	22 79	175,51	181
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12 45	76	560
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
Итого за Завтрак		369	8,75	13,81	44 75	351,8	
Завтрак 2							
	Сок в асортименте	100	0,5	0,1	10,1	42,22	418
Итого за Завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	42,22	
Обед							
	Суп картофельный с клецками .	180	1,51	2,42	8,74	62,82	91
	Плов из птицы.	140	13,53	11,33	23 79	251,33	321
	Салат из свеклы отварной. (Весна-Лето)	25	0,36	1,52	2,09	23,48	34
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24 99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16 93	103,36	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	2[illegible],1	116	527
Итого за Обед		584	22,47	18,01	97 64	658,69	
Полдник							
	Пудинг из творога запеченный.	60	9,08	6,46	14,6	153	249
	Соус молочный (сладкий).	15	0,4	0,83	1,21	13,92	384
	Какао с молоком.	150	3,06	2,66	13 18	89,17	416
Итого за Полдник		225	12,54	9,95	28 99	256,09	
Итого за день		1 278	44,26	41,87	18[illegible],48	1308,8	

Рацион: Детский сад (Сад) **Неделя:** 2 **(лист 10)**

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14 13	108,9	100
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12 45	76	560
Итого за Завтрак		359	6,33	7,58	36 09	249,19	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки)	70	0,28	0,28	6,36	30,8	386
Итого за Завтрак 2		70	0,28	0,28	6,36	30,8	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11 75	97,02	87
	Котлеты рыбные любительские	70	9,77	3,41	7,91	101,5	272
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	120	2,45	3,84	16 35	109,8	339
	Овощи натуральные свежие (огурец) (Весна-Лето)	25	0,4	0,05	1 4	7,5	71
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24 99	101,7	394
	Хлеб пшеничный	34	2,62	1,02	16 93	103,36	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	2[illegible],1	116	527

Итого за Обед		634	23,64	13,83	100,43	636,88	
Полдник							
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
Итого за Полдник		200	7,3	6,1	43,5	258	
Итого за день		1 263	37,55	27,79	186,88	1174,87	

Итого за период	12 632	423,19	369,48	1973,72	13024,57		
Среднее значение за период		42,3	36,9	197,9	1302,5		

Составил _____ Адми-истратор

Утвердил _____

Индивидуальный предприниматель Шаповалов Николай Николаевич * ОГРНИП 315617300003222 * Россия, Ростовская обл., г.Миллерово * ИНН 614906094230
Шаповалов Николай Николаевич

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Бондарева Наталья Геннадиевна

Действителен С 25.04.2022 по 25.04.2023