****

 **Приложение № 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**I неделя.**

**Понедельник. День 1.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюд | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Выход блюд | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша пшеничная молочная | 6,34 | 6,07 | 35,28 | 243,92 | 200 | 50 АП |
| Бутерброд с маслом и сыром | 2,8 | 9,2 | 15,2 | 165,6 | 5/40  | 85 М21 М |
| Цикорий с молоком- | 2,4 | 2,4 | 11,0 | 73,9 | 200 | 8 МО |
| II завтрак | КефирПеченье  | 5,51,5 | 5,00,58 | 7,814,88 | 84,0 | 18020 | 126 М11 М |
| Обед  | Салат из свеклы с чесноком  | 0,7 | 3,08 | 4,61 | 66,64 | 50 | 22 МО |
| Борщ со сметаной | 3,08 | 1,64 | 5,42 | 59,14 | 200 | 28 МО |
|  Мясной шницель | 12,01 | 13,24 | 4,8 | 199,98 | 70 | 3 МО |
| С картофельным пюре | 2,77 | 5,25 | 18,1 | 139,06 | 150 | 18 АП |
| Компот из сухофруктов | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 180 | 376 М  |
| Хлеб пшеничный | 3,8 | 2,2 | 22,2 | 113,0 | 50 | 39 М  |
| Уплотнённый полдник | Пудинг из творога запеченный | 18,2 | 7,31 | 36,1 | 330,81 | 150 | 24АП |
|  | Сметанный соус | 1,2 | 5,1 | 1,1 | 61,36 | 40 | 89 М |
|  | Чай с молоком | 4,2 | 4,6 | 13 | 105,0 | 200 | 151 М |
|  | Хлеб пшеничный | 3,0 | 1,8 | 17,8 | 90,4 | 40 | 84 М |
|  | Банан | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 100 | 368 М |
| **Итого за день** |  | **69,44** | **67,9** | **256** | **1940,81** | **1875** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**I неделя.**

**Вторник. День 2.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюд | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Выход блюд | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша овсяная молочная | 6,33 | 8,90 | 26,49 | 207,38 | 200 | 29 АП |
| Бутерброд со слив маслом и чай с сахаром | 2,80 | 9,20 | 15,3555,0 | 165,6 20 | 5/40  | 21 АП6 М |
| II завтрак | Молоко Вафли  | 5,50,56 | 5,00,66 | 9,815,15 | 95,070,8 | 20020 | 17 М41 М |
| Обед  | Салат из свежей капусты с яблоком | 0,57 | 5,04 | 7,5 | 68,4 | 50 | 6М |
| Суп картофельный со сметаной | 3,89 | 2,0 | 18,8 | 112,5 | 260 | 36 МО |
|  Отварная курица | 12,94 | 13,06 | 0,97 | 169,51 | 50 | 2 МО |
| Рагу овощное | 4,25 | 5,83 | 27,59 | 136,13 | 150 | 14М |
| Компот из сухофруктов | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,0 | 180 | 376 М |
| Хлеб пшеничный | 3,8 | 2,2 | 22,2 | 113,0 | 50 | 39М |
| Уплотнённый полдник | Котлета рыбная | 10,36 | 1,93 | 7,9 | 85,93 | 70 | 15 АП |
|  | Отварные макароны | 4,79 | 4,59 | 38,7 | 182,95 | 130 | 20 АП |
|  |  Чай с сахаром | 0 | 0 | 5 | 20,0 | 200 | 6 М |
|  | Хлеб пшеничный | 3,0 | 1,8 | 17,8 | 90,4 | 40 | 84М |
|  | Яблоко  | 0,4 | - | 8,4 | 38,0 | 100 | 17М |
| **Итого за день** |  | **59,63** | **60,23** | **259,42** | **1688,6** | **1745** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**I неделя.**

**Среда. День 3.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюд | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Выход блюд | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Отварное яйцо | 5,8 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 40 | 104 М |
| Каша манная молочная | 6,20 | 7,1 | 31,09 | 222,0 | 200 | 28АП |
| Бутерброд с маслом | 2,8 | 9,2 | 15,35 | 165,6 | 5/40 | 21 АП |
| Чай с сахаром | 0 | 0 | 5,0 | 20,0 | 180 | 6 М |
| II завтрак | Сокпеченье | 01,5 | 00,58 | 24,014,88 | 100,083,4 | 10020 | 72 М11 М |
| Обед  | Салат картофельный с зелен горошком | 1,52 | 3,4 | 5,38 | 78,5 | 50 | 23 МО |
| Суп фасолевый | 5,81 | 0,51 | 19,18 | 118.06 | 200 | 45 МО |
| Котлета из говядиныКапуста тушенная | 10,683,93 | 9,723,2 | 5,7418,17 | 176,75110,74 | 70150 | 8 АП19 АП |
| Компот из сухофруктов | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,0 | 180 | 376М |
| Хлеб пшеничный | 3,8 | 2,2 | 22,2 | 113,0 | 50 | 39М |
| Уплотнённый полдник | Сырники из творога запечённые  | 7,6 | 15,9 | 3,0 | 285,8 | 150 | 115 М |
|  | Сметанный соус | 1,5 | 3,7 | 1,4 | 50,6 | 50 | 69 М |
|  | Какао с молоком | 3,2 | 3,2 | 17,8 | 109,2 | 200 | 50 М |
|  | Хлеб пшеничный | 3,0 | 1,8 | 17,8 | 90,4 | 40 | 84М |
|  | Банан  | 1,5 | 0,5 | 24,0 | 90,0 | 100 | 368 М |
| **Итого за день** |  | **59,28** | **65,63** | **253,04** | **1989,85** | **1825,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**I неделя.**

**Четверг. День 4.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюд | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Выход блюд | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Суп молочный с вермишелью | 3,30 | 3,7 | 10,32 | 93,52 | 200 | 7 АП |
| Бутерброд с маслом | 2,8 | 9,2 | 15,2 | 165,6 | 5/40 | 21 М |
| Какао с молоком | 3,2 | 3,2 | 17,8 | 109,2 | 200 | 50 М |
| II завтрак | Молоко печенье | 5,51,5 | 5,00,58 | 9,014,9 | 95,083,4 | 18020 | 17 М11 М |
| Обед  | Салат витаминный | 0,57 | 3,02 | 6,3 | 70,97 | 50 | 2 МО |
| Суп крестьянский | 1,85 | 5,8 | 15,3 | 112,47 | 200 | 6 АП |
| Голубцы с мясом и рисом | 14,13 | 21,9 | 15,7 | 450,63 | 200 | 12 АП |
| Сметанный соус | 1,2 | 5,1 | 2,7 | 61,36 | 50 | 89 М |
| Компот из сухофруктов | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,0 | 180 М | 376 М |
| Хлеб пшеничный | 3,8 | 2,2 | 22,2 | 113,0 | 50 | 39М |
| Уплотнённый полдник | Рыба припущенная с овощами | 7,26 | 3,1 | 4,7 | 80,15 | 70 | 17 АП |
|  | Картофельное пюре | 3,65 | 3,8 | 27,9 | 152,56 | 150 | 18АП |
|  | Кисель  | 0,8 | 0,05 | 5,7 | 95,0 | 200 | 40 М |
|  | Хлеб пшеничный | 3,0 | 1,8 | 17,8 | 90,4 | 40 | 84 М |
|  | Банан  | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,0 | 100 | 84 М |
| **Итого за день** |  | **54,5** | **68,97** | **234,29** | **1981,26** | **1755** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**I неделя.**

**Пятница. День 5.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюд | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Выход блюд | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Суп молочный с гречичн. крупой | 4,82 | 5,36 | 9,98 | 129,6 | 200 | 119 М  |
| Чай с сахаром | 0 | 0 | 5 | 20 | 180 | 6 М |
| Бутерброд с маслом | 2,8 | 9,2 | 15,2 | 165,6 | 5/40 | 21М |
| II завтрак | КефирВафли  | 5,50,56 | 50,66 | 7,815,2 | 106,070,8 | 20020 | 126 М41 М |
| Обед  | Салат из свеклы и моркови | 0,66 | 5,04 | 6,98 | 63,04 | 50 | 19 МО |
| Суп с овощами со сметаной | 1,54 | 4,69 | 18,58 | 92,19 | 200 |  З АП |
| Котлета рыбная | 10,36 | 1,93 | 7,9 | 85,93 | 70 | 15 АП |
| Перловая каша с маслом | 1,4 | 1,6 | 12,8 | 81,4 | 130 | 67 М |
| Компот из сухофруктов | 0,14 | 0,02 | 27,8 | 113,0 | 180 | 376 М |
| Хлеб пшеничный | 3,8 | 2,2 | 22,2 | 113,0 | 50 | 39М |
| Уплотнённый полдник | Курица отварная | 18,22 | 18,2 | 0,97 | 242,68 | 65 | 14 АП |
|  | Тушенная капуста | 3,93 | 4,84 | 20,67 | 110,74 | 150 | 19 АП |
|  | Чай с сахаром | 0 | 0 | 5 | 20,0 | 180 | 6 М |
|  | Хлеб пшеничный | 3,0 | 1,8 | 17,8 | 90,4 | 40 | 84 М |
|  | Яблоко  | 0,4 | - | 8,4 | 38,0 | 100 | 81 М |
| **Итого за день** |  | **57,13** | **60,54** | **202,28** | **1542,38** | 1860 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**II неделя.**

**Понедельник. День 1.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюд | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Выход блюд | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша «Геркулес» молочная | 6,33 | 8,90 | 25,4 | 207,38 | 200 | 96 М |
| Бутерброд со слив маслом | 2,8 | 9,2 | 15,2 | 165,6 | 5/40 | 21 М |
| Цикорий с молоком- | 2,4 | 2,4 | 11,0 | 73,9 | 200 | 8 МО |
| II завтрак | Сок Печенье  | 01,5 | 00,58 | 2414,88 | 100,083,4 | 10020 | 72 М11М |
| Обед  | Салат из моркови с зеленым горошком | 0,95 | 5,06 | 3,13 | 61,86 | 50 | 11 МО |
| Борщ  | 3,08 | 1,74 | 5,42 | 65,92 | 200 | 6МО |
| Жаркое по домашнему | 20,8 | 5,33 | 15,5 | 205,0 | 170 | 5МО |
| Хлеб пшеничный | 3,8 | 2,2 | 22,2 | 113,0 | 50 | 39 М |
| Компот из сухофруктов | 0,44 | 0,02 | 27,8 | 113,0 | 180 | 376М  |
| Уплотнённый полдник | Вареники с творогом и сметанным соусом | 11,781,5 | 7,786,3 | 28,971,4 | 234,8350,6 | 10050 | 7 МО69М |
|  | Какао с молоком | 3,2 | 3,2 | 17,8 | 109,2 | 200 | 50 М |
|  |  С сахаром | 0 | 0 | 5 | 20,0 | 200 | 6 М |
|  | Хлеб пшеничный | 3,0 | 1,8 | 17,8 | 90,4 | 40 | 84 М |
|  | Банан  | 1,5 | 0,5 | 21 | 95,0 | 100 | 368 М |
| **Итого за день** |  | **63,08** | **55,01** | **256,5** | **1789,09** | **1905** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**II неделя.**

**Вторник. День 2.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюд | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Выход блюд | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша пшеничная молочная | 5,98 | 8,4 | 25,0 | 222,38 | 200 | 50АП |
| Бутерброд с маслом  | 2,8 | 9,2 | 15,2 | 165,6 | 45 | 21 МО |
| Какао с молоком | 3,2 | 3,2 | 17,8 | 109,2 | 200 | 50 М |
| II завтрак | Молоко Вафли  | 5,50,56 | 50,66 | 9,015,15 | 95,070,8 | 20020 | 16 М41 М |
| Обед  | Салат из капусты и моркови  | 0,82 | 2,04 | 6,87 | 67,47 | 50 | 4 МО |
| Свекольник со сметаной на к/б | 1,54 | 5,07 | 17,05 | 83,33 | 200 | 2 АП |
| Курица отварная | 18,22 | 18,2 | 0,97 | 242,68 | 65 | 14 АП |
| С картофельным пюре | 2,77 | 3,5 | 23,23 | 139,06 | 130 | 18 АП |
| Компот из сухофруктов | 0,44 | 0,02 | 27,8 | 113,0 | 180 | 376М |
| Хлеб пшеничный | 3,8 | 2,2 | 22,2 | 113,0 | 50 | 39 М |
| Уплотнённый полдник | Биточки рыбные | 10,36 | 1,93 | 7,89 | 85,93 | 70 | 15 АП |
|  | Гречневая каша | 3,65 | 2,97 | 21,82 | 128,73 | 150 | 1 АП |
|  | Чай сладкий | 0 | 0 | 5,0 | 20,0 | 180 | 6 М |
|  | Хлеб пшеничный | 3,0 | 1,8 | 17,8 | 90,4 | 40 | 84М |
|  | Яблоко  | 0,4 | - | 8,4 | 38,0 | 100 | 81 М |
| **Итого за день** |  | **63,04** | **64,19** | **241,18** | **1784,58** | **1880** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**II неделя.**

**Среда. День 3.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюд | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Выход блюд | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша янтарная с пшеном и яблоками | 4,9 | 9,0 | 42,6 | 250,4  | 180 | 2 П |
| Бутерброд с маслом  | 2,8 | 9,2 | 15,2 | 165,6 | 45 | 21 М |
| Цикорий с молоком | 2,4 | 2,4 | 11,0 | 73,9 | 200 | 8 МО |
| II завтрак | Сок Пряники  | 01,1 | 00,6 | 24,038,8 | 100,0169,0 | 10025 | 72 М70 М |
| Обед  | Салат из моркови и зеленого горошка  | 0,95 | 3,08 | 3,13 | 61,88 | 50 | 11 МО |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 7,12 | 0,6 | 20,0 | 128,0 | 200 | 35 МО |
| Картофельная запеканка с отварным мясом | 25,5 | 22,4 | 18,43 | 400,75 | 200 | 13 АП |
| Сметанный соус | 1,5 | 6,3 | 1,4 | 50,6 | 50 | 69 М |
| Компот из сухофруктов | 0,44 | 0,02 | 27,8 | 113,0 | 180 | 376 М  |
| Хлеб пшеничный | 3,8 | 2,2 | 22,2 | 113,0 | 50 | 39 М |
| Уплотнённый полдник | Чуду с творогом | 5,9 | 9,6 | 2,9 | 243,0 | 150 | 138 М |
|  | Чай с сахаром | 0 | 0 | 5,0 | 20,0 | 200 | 6М |
|  | Яблоко  | 0,4 | 0 | 8,4 | 38,0 | 100 | 81 М |
| **Итого за день** |  | **56,81** | **65,4** | **240,86** | **1927,13** | **1730** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**II неделя.**

**Четверг. День 4.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюд | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Выход блюд | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Каша сборная молочная | 5,3 | 11,97 | 3,19 | 263,8 | 200 | 21 МО |
| Бутерброд с маслом | 2,8 | 9,2 | 15,2 | 165,6 | 5/40 | 21 М |
| Какао с молоком | 4,1 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 200 | 50 М |
| II завтрак | Молоко печенье | 5,51,5 | 5,00,58 | 9,014,98 | 95,083,4 | 20020 | 17 М12 М |
| Обед  | Свекольный салат «Свеколка» | 0,9 | 4,0 | 4,6 | 52,0 | 50 |  29 М |
| Суп из овощей | 3,5 | 4,4 | 15,8 | 109,4 | 200 |  156 М |
| Плов «Чиляв» | 5,7 | 6,1 | 45 | 320,0 | 200 |  128 М |
| Компот из сухофруктов | 0,44 | 0,02 | 27,8 | 113,0 | 180  | 376 М |
| Хлеб пшеничный | 3,8 | 2,2 | 22,2 | 113,0 | 50 | 39М |
| Уплотнённый полдник | Рыба запеченная в омлете | 12,3 | 9,9 | 7,8 | 141,0 | 100 | 12 М |
|  | Чай с сахаром | 0 | 0 | 5,0 | 20,0 | 200 | 6М |
|  | Хлеб пшеничный | 3,0 | 1,8 | 17,8 | 90,4 | 40 | 84М |
|  | Банан  | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,0 | 100 | 368 М |
| **Итого за день** |  | **50,34** | **59,6** | **235,32** | **1815,52** | **1785** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**II неделя.**

**Пятница. День 5.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюд | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Выход блюд | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак  | Омлет с зеленным и горошком | 10,24 | 12,50 | 5,0 | 173,46 | 150,0 | 23 АП |
| Бутерброд с маслом | 2,8 | 9,2 | 15,2 | 165,6 | 5/40 | 21 М |
| Чай с молоком | 4,9 | 4,5 | 13,0 | 105,0 | 180 | 151М |
| II завтрак | Кефир Пряник  | 5,51,1 | 5,00,6 | 7,838,8 | 106,0168,0 | 20025 | 126 М70 М |
| Обед  | Салат «Степной» из овощей | 0,8 | 2,2 | 4,47 | 42,11 | 60 | 93М |
| Суп картофельный с вермишелью | 3,48 | 0,54 | 14,52 | 85,64 | 200 | 34 МО |
| Гуляш из говядины  | 13,04 | 13,50 | 3,44 | 187,22 | 70 | 4 МО |
| Тушенные овощи | 2,12 | 3,9 | 14,5 | 71,8 | 150 | 37 М |
| Компот из сухофруктов | 0,44 | 0,02 | 27,8 | 113,0 | 180 | 376 МО |
| Хлеб пшеничный | 3,7 | 2,2 | 22,2 | 113,0 | 50 | 39М |
| Уплотнённый полдник | Салат из тёртой моркови | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 68,4 | 50 | 30 АП |
|  | Пирожки с картофелем | 0,8 | 3,8 | 44,8 | 160,0 | 120 | 77 М |
|  | Чай с сахаром | 0 | 0 | 5,0 | 20,0 | 200 | 6М |
|  | Хлеб пшеничный | 3,0 | 1,8 | 17,8 | 90,4 | 40 | 84 М |
|  | Яблоко  | 0,4 | 0 | 8,4 | 38.0 | 100 | 81 М |
| **Итого за день** |  | **52,89** | **64,8** | **247,92** | **1707,63** | **1820** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Условные обозначения**

МО - Журнал «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ».

АП - Журнал «Азбука Питания».

М:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2005г.

3. Сборник рецептур: «550 диетических блюд Ростов-на-Дону».

4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

 5. Методические указания г. Москва «Организация питания дошкольное образовательное учреждение. М., 2007.