

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Апельсины	100	0,90	0,00	8,40	37,20	
	*Каша пшеничная молочная	150	4,27	4,82	20,59	142,76	230/14
	Какао с витаминами	180	3,23	3,26	12,57	92,54	135/15
	Батон с маслом сливочным, сыром	46	2,02	5,60	2,45	68,25	123/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	576	10	14	56	389	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая из банок	50	0,60	4,20	4,20	57,00	150/14
	Суп рыбный	180	13,09	5,97	24,17	202,76	120/14
	Сердце в соусе.	80	10,80	7,44	4,51	128,00	361/14
	Картофель отварной с маслом	130	1,34	2,53	25,30	129,29	152/14
	Кисель из плодового или ягодного конце	180	0,02	0,00	22,56	90,34	484/14
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	28	21	96	684	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	снежок	180	5,04	4,50	7,38	90,18	100/15
	Пирожок с рисом и яйцом .	80	5,15	7,80	36,05	234,86	216/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10	12	43	325	
УЖИН			0	0	0	0	
	Запеканка с фруктами и творогом	160	18,10	8,72	26,56	257,07	2/15
	Подлив сметанный сладкий	40	0,54	2,40	5,45	45,52	232/2
	Чай с лимоном полусладкий	200	0,07	0,15	6,21	26,48	260/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	21	12	53	406	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1956	70	59	249	1803	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша кукурузная молочная	180	5,43	5,81	25,75	177,00	231/14
	-Кофейный напиток с молоком	200	3,21	2,79	14,18	94,68	10/9
	Батон с маслом сливочным	34	2,02	2,32	2,45	38,77	123/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	514	11	11	54	358	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат "Зимний"	50	0,73	6,04	6,87	84,69	9/2
	Свекольник	180	4,37	7,62	27,75	197,00	34/1
	Плов с курами	200	16,32	12,70	38,60	333,90	191/3
	Компот из кураги	180	0,66	0,24	19,90	84,39	250/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	25	27	108	777	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	ряженка	200	5,04	4,50	7,38	90,18	103/15
	Печенье	50	2,00	2,50	21,00	114,50	181/15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7	7	28	205	
УЖИН			0	0	0	0	
	Груша	100	0,40	0,00	10,70	44,40	
	Омлет натуральный с маслом	105	1,05	14,95	1,08	143,07	110/1
	Чай полусладкий	200	0,02	0,19	8,03	33,95	264/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	455	4	16	35	298	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1879	46	61	226	1638	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Банан	100	1,50	0,00	12,40	55,60	
	Вермишель в молоке	150	5,60	4,51	15,03	123,10	140/14
	Какао с витаминами	180	3,23	3,26	12,57	92,54	135/15
	Батон с маслом сливочным	34	2,02	2,32	2,45	38,77	123/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	564	12	10	54	358	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Огурец соленый долька	50	0,00	0,00	1,80	7,20	35/15
	Суп картофельный с рыбными фрикадел	180	8,42	8,07	22,63	196,76	124/14
	Бигус с мясом	200	4,96	12,21	41,79	296,93	329/2
	Компот из свежей брусники	180	0,17	0,20	11,71	49,32	498/14
	Хлеб прибрежный	25	1,91	0,23	12,43	59,38	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	17	21	103	666	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Кефир	180	5,04	4,50	7,38	90,18	420/9
	Булочка домашняя	70	5,33	4,74	38,28	217,04	274/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	9	46	307	
УЖИН			0	0	0	0	
	Пудинг творожный	160	22,48	11,12	24,67	288,65	283/14
	Подлив киселевый	40	0,02	0,04	11,40	46,02	233/1
	Чай с шиповником	200	0,00	0,00	8,86	35,46	256/3
	Хлеб прибрежный	25	1,91	0,23	12,43	59,38	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	26	12	70	486	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1924	65	52	273	1816	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Мандарин	100	0,80	0,00	8,60	37,60	
	Каша пшенная с изюмом	150	5,92	6,11	21,71	165,46	85/1
	-Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,51	12,85	85,56	10/9
	Батон с маслом, джемом	40	2,03	2,72	5,72	55,46	14/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	12	11	61	392	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы	50	0,96	6,00	6,11	82,27	26/14
	Рассольник	180	4,36	7,68	28,62	200,90	50/2
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,26	3,96	24,08	148,99	202/1
	Бефстроганов из печени	90	0,71	7,26	4,17	84,89	172/3
	Кисель из отвара шиповника	180	0,11	0,30	23,61	97,57	481/14
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	13	26	102	691	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	йогурт	200	3,60	5,76	6,30	91,44	105/15
	зефир	50	0,40	0,00	39,15	158,20	/15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	4	6	45	250	
УЖИН			0	0	0	0	
	*Горошек зеленый(консервированный)	50	1,86	0,00	3,90	23,04	22/1
	*Рыба, тушеная в томатном соусе	80	11,88	4,37	5,13	107,32	144/1
	-Картофельное пюре	130	2,02	3,32	24,10	134,31	377/9
	Чай полусладкий	180	0,02	0,19	8,03	33,95	264/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	18	9	56	375	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1990	47	52	264	1708	

Утверждаю:
Заведующая _____ Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Яблоко запеченное	100	0,40	0,02	12,30	50,99	385/1
	Каша ячневая с молоком	150	3,95	4,86	20,81	142,72	220/15
	Какао с витаминами	180	3,23	3,26	12,57	92,54	135/15
	Батон с маслом сливочным, сыром	46	2,02	5,60	2,45	68,25	123/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	576	10	14	60	403	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Винегрет овощной	50	0,54	7,52	5,62	92,26	82/3
	Суп с мучными клецками	180	4,88	7,06	32,22	211,85	37/1
	Запеканка вермишелевая с отварным м	200	7,49	12,46	70,63	424,55	93/2
	Соус сметанный	40	0,53	2,34	2,45	32,96	408/14
	Компот лимонный	180	0,19	0,36	18,52	78,08	242/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	16	30	145	916	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Кефир	180	5,04	4,50	7,38	90,18	420/9
	Пирог манный	70	3,70	7,07	34,36	215,68	22/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	12	42	306	
УЖИН			0	0	0	0	
	-Жаркое по-домашнему	200	3,70	10,17	67,07	374,55	374/3
	Чай полусладкий	200	0,02	0,19	8,03	33,95	264/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	6	11	90	485	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1976	41	67	337	2110	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Груша	100	0,40	0,00	10,70	44,40	
	Каша манная молочная	150	5,30	4,89	16,57	131,44	227/14
	-Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,51	12,85	85,56	10/9
	Батон с маслом сливочным	34	2,02	2,32	2,45	38,77	123/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	564	11	10	55	348	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из тушеной капусты	50	1,07	7,52	4,25	88,86	6/2
	Суп фасолевый со сметаной	180	5,45	7,73	28,10	203,75	52/15
	Тефтели с рисом в соусе	220	5,65	10,46	69,39	394,10	182/3
	Кисель из сухих фруктов	180	0,43	0,30	29,52	122,47	480/14
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	15	27	146	886	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	снежок	180	5,04	4,50	7,38	90,18	100/15
	*Расстегай с рыбой маленький	70	22,21	10,34	24,74	280,80	312/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	27	15	32	371	
УЖИН			0	0	0	0	
	Яйцо отварное 1/2	20	0,04	2,30	0,14	21,42	267/1
	Вареники ленивые	150	22,96	8,07	40,12	324,97	289/14
	Соус фруктовый из кураги	40	0,29	0,20	13,29	56,10	14/3
	Чай с лимоном полусладкий	200	0,07	0,15	6,21	26,48	260/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	26	11	75	506	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1954	79	63	308	2110	

Утверждаю:
Заведующая Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	180	2,87	5,84	19,61	142,42	232/1
	Какао с витаминами	200	3,23	3,26	12,57	92,54	135/15
	Батон с маслом, джемом	40	2,03	2,72	5,72	55,46	14/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	8	12	50	338	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра свекольная с чесноком	50	1,19	6,00	7,05	86,97	34/14
	Суп гороховый	180	5,63	6,44	35,21	221,28	36/3
	Куриное рагу с картофелем	200	13,97	10,23	30,63	270,38	376/14
	Компот из черной смородины	180	0,29	0,28	15,99	67,63	32/2
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	24	24	104	723	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	ряженка	180	5,04	4,50	7,38	90,18	103/15
	Пирожок с ливером.	80	8,38	7,89	32,51	234,45	309/1/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	13	12	40	325	
УЖИН			0	0	0	0	
	Апельсины	100	0,90	0,00	8,40	37,20	
	Омлет натуральный с маслом	105	1,05	14,95	1,08	143,07	110/1
	Чай с шиповником	200	0,00	0,00	8,86	35,46	256/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	455	4	16	34	292	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1895	49	63	227	1678	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Банан	100	1,50	0,00	12,40	55,60	
	Каша молочная рисовая	150	4,41	4,85	20,54	143,35	234/1
	-Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,51	12,85	85,56	10/9
	Батон с маслом сливочным, сыром	46	2,02	5,60	2,45	68,25	123/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	576	11	13	60	401	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Икра морковная	50	0,82	4,56	6,15	68,91	55/9
	Суп с домашней лапшой (без картофеля)	180	3,50	4,80	29,72	176,04	129/14
	Куры порционные	80	21,69	9,05	0,46	170,06	366/14
	Пюре из гороха с маслом	130	6,43	2,30	36,97	194,34	388/14
	Компот из яблок с лимоном	180	0,36	0,20	16,07	67,50	487/14
	Хлеб прибрежный	25	1,91	0,23	12,43	59,38	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	36	21	114	792	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Кефир	180	5,04	4,50	7,38	90,18	420/9
	Кекс песочный	70	5,42	6,26	48,55	272,25	204/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	11	56	362	
УЖИН			0	0	0	0	
	Пудинг творожный с курагой	160	22,55	11,04	25,44	291,28	128/3
	Подлив киселевый	40	0,02	0,04	11,40	46,02	233/1
	Чай полусладкий	200	0,02	0,19	8,03	33,95	264/3
	Хлеб прибрежный	25	1,91	0,23	12,43	59,38	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	26	12	70	487	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1946	83	57	300	2042	

Утверждаю:
Заведующая



Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Мандарин	100	0,80	0,00	8,60	37,60	
	Каша молочная гречневая (жидкая)	150	5,45	5,89	13,95	130,60	97/1
	Какао с витаминами	180	3,23	3,26	12,57	92,54	135/15
	Батон с маслом сливочным	34	2,02	2,32	2,45	38,77	123/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	564	12	11	50	348	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Кукуруза консервированная	50	1,32	0,00	4,80	24,48	22/1
	Суп "Рябчик"	180	3,65	7,27	23,74	174,95	18/15
	*Рыбное суфле	80	24,40	10,27	1,12	194,43	303/14
	Капуста тушеная с томатом	130	3,05	4,22	10,53	92,23	200/1
	Компот из чернослива	180	0,39	0,28	23,83	99,37	250/2
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	35	23	79	662	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	йогурт	200	3,60	5,76	6,30	91,44	105/15
	вафли	50	1,60	2,50	32,35	158,30	110/15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	5	8	39	250	
УЖИН			0	0	0	0	
	Жаркое из сердца	200	15,18	2,98	42,48	257,43	363/18
	Чай полусладкий	200	0,02	0,19	8,03	33,95	264/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	18	4	66	368	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1934	70	46	233	1627	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Розовые щечки"	180	6,52	5,59	26,92	184,04	88/1
	-Кофейный напиток с молоком	200	2,89	2,51	12,85	85,56	10/9
	Батон с маслом сливочным	34	2,02	2,32	2,45	38,77	123/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	514	11	10	54	356	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из томатов в с/с	50	0,08	6,00	2,47	64,18	37/1
	Борщ	180	4,51	4,12	27,27	164,17	25/3
	Макаронные изделия с маслом	130	6,80	2,32	46,53	234,15	256/15
	Гуляш мясной	80	2,12	11,45	34,04	247,69	327/14
	Компот из кураги и изюма	180	0,69	0,26	25,38	106,59	241/2
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	17	25	151	893	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Кефир	200	5,04	4,50	7,38	90,18	420/9
	Мармелад	20	0,00	0,61	9,39	43,07	111/15
	Гренки с сыром	30	1,63	4,57	3,56	61,89	5/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7	10	20	195	
УЖИН			0	0	0	0	
	Яблоко запеченное	100	0,40	0,02	12,30	50,99	385/1
	Омлет с овощами	100	1,27	7,89	2,71	86,89	188/14
	Чай полусладкий	200	0,02	0,19	8,03	33,95	264/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	4	9	38	248	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1884	39	54	264	1693	

Утверждаю:
Заведующая _____ Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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 3 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Груша	100	0,40	0,00	10,70	44,40	
	*Каша пшеничная молочная	150	4,27	4,82	20,59	142,76	230/14
	Какао с витаминами	180	3,23	3,26	12,57	92,54	135/15
	Батон с маслом сливочным, сыром	46	2,02	5,60	2,45	68,25	123/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	576	10	14	58	396	
ОБЕД			0	0	0	0	
	*Горошек зеленый(консервированный)	50	1,86	0,00	3,90	23,04	22/1
	Уха с крупой	180	7,13	1,44	18,20	114,34	122/14
	Печень в сметанном соусе	80	0,44	7,50	2,34	78,65	359/14
	-Картофельное пюре	130	2,02	3,32	24,10	134,31	377/9
	Кисель из плодового или ягодного конце	180	0,02	0,00	22,56	90,34	484/14
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	14	13	86	517	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	снежок	180	5,04	4,50	7,38	90,18	100/15
	Пирожок с капустой	70	5,95	6,92	35,95	229,80	291/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	11	43	320	
УЖИН			0	0	0	0	
	Творожные ватрушки с курагой	160	25,47	9,89	37,51	340,93	173/2
	Сладкий подлив с джемом	40	0,01	0,06	11,09	44,93	123/1
	Чай полусладкий	200	0,02	0,19	8,03	33,95	264/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	28	11	72	496	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1946	63	49	260	1730	

Утверждаю:
Заведующая Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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 3 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Апельсины	100	0,90	0,00	8,40	37,20	
	Каша кукурузная молочная	150	4,53	4,84	21,47	147,50	231/14
	-Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,51	12,85	85,56	10/9
	Батон с маслом, джемом	40	2,03	2,72	5,72	55,46	14/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	10	10	60	374	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат "Зимний"	50	0,73	6,04	6,87	84,69	9/2
	Бульон куринный	180	4,15	3,54	0,29	49,66	28/3
	Котлеты (биточки) куринные	80	11,84	7,03	1,98	118,47	374/14
	Рис припущенный с маслом	130	3,91	2,73	38,58	194,52	386/14
	-Соус сметанный с томатом и луком	30	0,30	0,86	1,84	16,22	375/9
	Компот из свежей брусники	180	0,17	0,20	11,71	49,32	498/14
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24	21	76	589	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	ряженка	200	5,04	4,50	7,38	90,18	103/15
	Печенье злаковое	50	50,00	50,00	50,00	850,00	181/15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	55	55	57	940	
УЖИН			0	0	0	0	
	*Рыба, тушеная в томатном соусе	80	11,88	4,37	5,13	107,32	144/1
	Картофель отварной с маслом	130	1,34	2,53	25,30	129,29	152/14
	Чай с шиповником	200	0,00	0,00	8,86	35,46	256/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	16	8	54	349	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1980	105	93	249	2252	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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 3 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Банан	100	1,50	0,00	12,40	55,60	
	Вермишель в молоке	150	5,60	4,51	15,03	123,10	140/14
	Какао с витаминами	180	3,23	3,26	12,57	92,54	135/15
	Батон с маслом сливочным, сыром	46	2,02	5,60	2,45	68,25	123/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	576	12	13	54	387	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая из банок	50	0,60	4,20	4,20	57,00	150/14
	Суп картофельный с рыбными фрикадел	180	8,42	8,07	22,63	196,76	124/14
	Бигус с мясом	200	4,96	12,21	41,79	296,93	329/2
	Компот лимонный	180	0,19	0,36	18,52	78,08	242/3
	Хлеб прибрежный	25	1,91	0,23	12,43	59,38	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	17	25	112	744	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Кефир	180	5,04	4,50	7,38	90,18	420/9
	Кекс песочный	70	5,42	6,26	48,55	272,25	204/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	11	56	362	
УЖИН			0	0	0	0	
	Яйцо отварное 1/2	20	0,04	2,30	0,14	21,42	267/1
	Пудинг творожный	150	22,48	11,12	24,67	288,65	283/14
	Подлив киселевый	40	0,02	0,04	11,40	46,02	233/1
	Чай полусладкий	200	0,02	0,19	8,03	33,95	264/3
	Хлеб прибрежный	25	1,91	0,23	12,43	59,38	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	26	14	69	506	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1946	66	63	292	2000	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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 3 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая с молоком	180	3,95	4,86	20,81	142,72	220/15
	-Кофейный напиток с молоком	200	2,89	2,51	12,85	85,56	10/9
	Батон с маслом сливочным	34	2,02	2,32	2,45	38,77	123/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	514	9	10	48	315	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы	50	0,96	6,00	6,11	82,27	26/14
	Суп рисовый с чесноком	180	4,12	6,16	28,89	187,44	60/2
	Запеканка картофельная с отварным мя	200	3,53	13,92	60,12	379,78	334/14
	Соус красный основной	40	0,48	0,85	3,27	22,56	422/14
	Кисель из сухих фруктов	180	0,43	0,30	29,52	122,47	480/14
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	12	28	143	871	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	йогурт	180	3,60	5,76	6,30	91,44	105/15
	-Булочка дорожная	70	4,94	5,15	40,36	227,66	453/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	11	47	319	
УЖИН			0	0	0	0	
	Мандарин	100	0,80	0,00	8,60	37,60	
	Омлет натуральный с маслом	105	1,05	14,95	1,08	143,07	110/1
	Чай полусладкий	200	0,02	0,19	8,03	33,95	264/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	455	4	16	33	291	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1919	34	64	271	1796	

Утверждаю:

Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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 3 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Яблоко запеченное	100	0,40	0,02	12,30	50,99	385/1
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	2,87	5,84	19,61	142,42	232/1
	Какао с витаминами	180	3,23	3,26	12,57	92,54	135/15
	Батон с маслом сливочным	34	2,02	2,32	2,45	38,77	123/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	564	9	11	59	373	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Винегрет овощной	50	0,54	7,52	5,62	92,26	82/3
	Суп гороховый	180	5,63	6,44	35,21	221,28	36/3
	Сердце в соусе.	80	10,80	7,44	4,51	128,00	361/14
	Каша перловая рассыпчатая	130	5,18	3,01	40,62	210,20	207/1
	Компот из чернослива	180	0,39	0,28	23,83	99,37	250/2
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	25	25	125	828	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Кефир	200	5,04	4,50	7,38	90,18	420/9
	зефир	50	0,40	0,00	39,15	158,20	/15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	5	5	47	248	
УЖИН			0	0	0	0	
	Кнели рыбные припущенные	70	20,05	6,30	0,97	140,76	302/14
	Рагу из овощей	130	3,44	6,62	27,65	183,90	77/1
	Чай с лимоном полусладкий	200	0,07	0,15	6,21	26,48	260/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	26	14	50	428	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1934	65	55	280	1877	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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 4 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Груша	100	0,40	0,00	10,70	44,40	
	Каша молочная рисовая	150	4,41	4,85	20,54	143,35	234/1
	-Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,51	12,85	85,56	10/9
	Батон с маслом сливочным, сыром	46	2,02	5,60	2,45	68,25	123/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	576	10	13	59	390	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Икра морковная	50	0,82	4,56	6,15	68,91	55/9
	Свекольник	180	4,37	7,62	27,75	197,00	34/1
	Суфле куринное	80	24,61	17,08	1,89	259,73	368/14
	Макаронные изделия с маслом	130	6,80	2,32	46,53	234,15	256/15
	-Соус польский	30	0,13	1,94	0,61	20,35	466/3
	Кисель из отвара шиповника	180	0,11	0,30	23,61	97,57	481/14
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	39	35	122	954	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	снежок	180	5,04	4,50	7,38	90,18	100/15
	Пирожок с яблоком.	70	3,75	4,65	33,08	189,07	316/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	9	40	279	
УЖИН			0	0	0	0	
	Вареники ленивые	160	22,96	8,07	40,12	324,97	289/14
	Подлив сметанный сладкий	40	0,54	2,40	5,45	45,52	232/2
	Чай полусладкий	200	0,02	0,19	8,03	33,95	264/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	26	11	69	481	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1976	84	68	290	2104	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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 4 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшенная молочная	180	4,97	5,50	21,47	155,20	15/1
	Какао с витаминами	200	3,23	3,26	12,57	92,54	135/15
	Батон с маслом сливочным	34	2,02	2,32	2,45	38,77	123/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	514	10	11	48	335	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра свекольная с чесноком	50	1,19	6,00	7,05	86,97	34/14
	Щи из свежей капусты без картофеля	180	4,53	7,55	14,31	143,26	55/1
	Куриное рагу с картофелем	200	13,97	10,23	30,63	270,38	376/14
	Компот из кураги	180	0,66	0,24	19,90	84,39	250/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	23	25	87	662	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	ряженка	200	5,04	4,50	7,38	90,18	103/15
	Печенье крекер	50	50,00	50,00	50,00	850,00	180/15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	55	55	57	940	
УЖИН			0	0	0	0	
	Апельсины	100	0,90	0,00	8,40	37,20	
	Омлет натуральный с маслом	105	1,05	14,95	1,08	143,07	110/1
	Чай с шиповником	200	0,00	0,00	8,86	35,46	256/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	455	4	16	34	292	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1879	92	106	227	2229	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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 4 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Банан	100	1,50	0,00	12,40	55,60	
	Каша "Розовые щечки"	150	6,52	5,59	26,92	184,04	88/1
	-Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,51	12,85	85,56	10/9
	Батон с маслом сливочным	34	2,02	2,32	2,45	38,77	123/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	564	13	10	67	412	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Кукуруза консервированная	50	1,32	0,00	4,80	24,48	22/1
	Суп рыбный	180	13,09	5,97	24,17	202,76	120/14
	Азу с чесноком и картофелем	200	3,33	12,35	59,66	363,04	325/14
	Компот из черной смородины	180	0,29	0,28	15,99	67,63	32/2
	Хлеб прибрежный	25	1,91	0,23	12,43	59,38	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	21	19	130	773	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Кефир	180	5,04	4,50	7,38	90,18	420/9
	-Крендель сахарный	70	4,56	3,17	34,13	183,20	443/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	8	42	273	
УЖИН			0	0	0	0	
	Запеканка творожная с крупой	160	21,76	10,29	25,33	280,94	281/14
	Молочный подлив из крахмала	40	1,28	1,59	5,23	40,31	406/14
	Чай полусладкий	200	0,02	0,19	8,03	33,95	264/3
	Хлеб прибрежный	25	1,91	0,23	12,43	59,38	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	26	12	63	471	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1924	70	50	301	1929	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Мандарин	100	0,80	0,00	8,60	37,60	
	-Каша Дружба	150	5,03	5,29	23,70	162,41	226/3
	Какао с витаминами	180	3,23	3,26	12,57	92,54	135/15
	Батон с маслом сливочным, сыром	46	2,02	5,60	2,45	68,25	123/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	576	11	14	59	409	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из тушеной капусты	50	1,07	7,52	4,25	88,86	6/2
	Суп фасолевый со сметаной	180	5,45	7,73	28,10	203,75	52/15
	Бефстроганов из печени	80	0,71	7,26	4,17	84,89	172/3
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,26	3,96	24,08	148,99	202/1
	Компот из яблок с лимоном	180	0,36	0,20	16,07	67,50	487/14
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	14	27	92	671	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	йогурт	200	3,60	5,76	6,30	91,44	105/15
	Печенье	50	2,00	2,50	21,00	114,50	181/15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	8	27	206	
УЖИН			0	0	0	0	
	Бабушкин суп	200	3,33	6,70	40,21	234,36	39/1
	Чай с шиповником	200	0,00	0,00	8,86	35,46	256/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	6	7	64	346	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1946	37	57	243	1632	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Яблоко запеченное	100	0,40	0,02	12,30	50,99	385/1
	Каша кукурузная молочная	150	4,53	4,84	21,47	147,50	231/14
	-Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,51	12,85	85,56	10/9
	Батон с маслом сливочным	34	2,02	2,32	2,45	38,77	123/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	564	10	10	61	371	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Огурец соленый долька	50	0,00	0,00	1,80	7,20	35/15
	Суп крестьянский с пшеном	180	5,20	5,54	31,11	195,15	119/14
	Люля-кебаб	80	2,54	8,98	34,63	229,47	94/15
	-Картофельное пюре с капустой тушеной	130	2,24	4,86	17,75	123,79	440/3
	Кисель из свежемороженой см	180	0,29	0,28	19,97	83,55	32/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	13	20	120	716	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Кефир	180	5,04	4,50	7,38	90,18	420/9
	Хачапури	70	4,72	9,59	31,70	231,88	294/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	14	39	322	
УЖИН			0	0	0	0	
	Плов сладкий	200	6,35	5,31	77,76	384,21	236/14
	Чай полусладкий	200	0,02	0,19	8,03	33,95	264/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	9	6	101	495	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1934	41	50	322	1903	

Утверждаю:
Заведующая: Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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 5 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Груша	100	0,40	0,00	10,70	44,40	
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	2,87	5,84	19,61	142,42	232/1
	Какао с витаминами	180	3,23	3,26	12,57	92,54	135/15
	Батон с маслом, джемом	40	2,03	2,72	5,72	55,46	14/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	9	12	61	383	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из томатов в с/с	50	0,08	6,00	2,47	64,18	37/1
	Борщ со сметаной и яйцом	180	4,60	8,54	27,55	205,37	25/3
	*Рыбное суфле	80	24,40	10,27	1,12	194,43	303/14
	Картофель аппетитный	130	3,13	3,16	34,15	177,51	154/14
	Кисель из плодового или ягодного конце	180	0,02	0,00	22,56	90,34	484/14
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	35	29	103	808	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	снежок	200	5,04	4,50	7,38	90,18	100/15
	Гренки с сыром	30	1,63	4,57	3,56	61,89	5/1
	Мармелад	20	0,00	0,61	9,39	43,07	111/15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7	10	20	195	
УЖИН			0	0	0	0	
	-Салат витаминный	50	0,69	9,02	3,84	99,26	5/3
	Сырники "Розовые"	150	20,56	9,03	26,67	270,22	288/14
	Подлив сметанный сладкий	40	0,54	2,40	5,45	45,52	232/2
	Чай с лимоном полусладкий	180	0,07	0,15	6,21	26,48	260/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	24	21	57	518	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1960	74	71	241	1904	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дет.сад МБДОУ № 61 "Лель"

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 5 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша молочная гречневая (жидкая)	180	5,45	5,89	13,95	130,60	97/1
	-Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,51	12,85	85,56	10/9
	Батон с маслом сливочным, сыром	46	2,02	5,60	2,45	68,25	123/1
	Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	506	10	14	41	332	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы	50	0,96	6,00	6,11	82,27	26/14
	Суп с лапшой	180	4,78	3,94	29,30	171,82	130/14
	Жаркое из сердца	200	15,18	2,98	42,48	257,43	363/18
	Компот из шиповника	180	0,19	0,20	11,65	49,16	496/14
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	24	14	105	637	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	ряженка	180	5,04	4,50	7,38	90,18	103/15
	Пирог манный	70	3,70	7,07	34,36	215,68	22/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	12	42	306	
УЖИН			0	0	0	0	
	Апельсины	100	0,90	0,00	8,40	37,20	
	Омлет натуральный с маслом	105	1,05	14,95	1,08	143,07	110/1
	Чай с лимоном полусладкий	200	0,07	0,15	6,21	26,48	260/3
	Хлеб пшеничный	25	1,25	0,50	2,75	20,50	/1
	Хлеб столичный	25	1,18	0,18	12,45	56,08	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	455	4	16	31	283	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1871	47	55	219	1559	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	42553	1364	1355	5874	41141	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1934	62	62	267	1870	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		13	30	57	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.
- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 9 Питание детей раннего и дошкольного возраста.
В.Г. Кисляковская, Л.П. Васильева, Д.Б. Гуввич

14 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ.....Пермь 2018

15
18 Сборник 2021

