

**Ежедневное меню приготавливаемых  
блюд**

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

с 24 марта по 04 апреля 2025г.

Возрастная категория: Сад

Сезон: Зимне-весенний

24.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	20/7	1,6	5,9	9,9	50,6	1
	Салат из свежих огурцов и лука	60	0,5	3,1	1,8	29,1	13
	Макароны отварные с маслом	150	5,5	4,8	35,3	124,4	227
	Яйца вареные	40	12,7	11,5	0,7	64,0	227
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	7,0	21,6	410
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		497	21,6	25,5	62,7	327,7	
<b>Завтрак2</b>	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	418
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
<b>Обед</b>	Помидор соленый	60	0,7	0,1	2,3	12,0	5
	Суп полевой	200	16,3	17,8	11,0	129,3	83
	Запеканка картофельная с субпродуктами	200	56,9	50,0	5,6	316,6	164
	Кисель из яблок	200	0,0	0,0	5,0	15,4	396
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Хлеб ржаной	20	1,8	0,3	11,2	38,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		677	77,6	68,4	48,3	569,3	
<b>Уплотненный полдник</b>	Суп молочный с крупой гречневой	200	6,1	5,9	21,2	149,8	101
	Запеканка из творога	150	24,7	19,7	22,1	238,5	251
	Кофейный напиток на молоке	200	5,2	4,5	15,6	118,8	414
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	386
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник</b>		677	38,5	30,7	82,0	612,1	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>138,7</b>	<b>124,8</b>	<b>213,2</b>	<b>1601,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр (порциями)	15	3,7	4,7	0,0	58,2	7
	Каша молочная геркулесовая	200	6,2	8,8	20,5	151,5	102'
	Какао с молоком	200	3,4	2,8	12,0	81,3	416'
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		442	15,4	16,6	45,8	349,2	
<b>Завтрак2</b>	Кефир	200	6,4	7,0	8,8	119,8	420
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		200	6,4	7,0	8,8	119,8	
<b>Обед</b>	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,5	8,4	3
	Суп гороховый	200	25,5	21,5	11,4	171,8	93
	Плов	200	25,2	30,1	30,6	291,6	321
	Напиток из груши дички	200	0,9	0,2	12,4	15,0	419'
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Хлеб ржаной	20	1,8	0,3	11,2	38,0	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		687	55,1	52,1	68,0	567,8	
<b>Уплотненный полдник</b>	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,0	6
	Рыба по-польски	150	41,2	23,7	1,8	228,0	266
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	7,2	24,3	412
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Вафли	30	1,7	2,0	46,4	124,9	
	Мандарины	100	0,6	0,2	5,6	28,5	386
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник</b>		587	47,3	26,6	88,8	513,8	
<b>Итого за 2 день:</b>			124,2	102,3	211,3	1550,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	20/7	1,6	5,9	9,9	50,6	1
	Плов фруктовый	200	2,9	4,6	42,1	189,2	190
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	7,0	21,6	410
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		447	5,8	10,8	67,0	299,3	
<b>Завтрак2</b>	Сок сливовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	418
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
<b>Обед</b>	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	7
	Бульон из кур с гречками	200	18,3	16,3	8,3	184,8	60
	рагу с курицей и овощами	200	41,6	46,1	6,8	303,9	148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	8,8	28,8	394
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	53,8	
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,2	53,2	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		713	64,1	63,0	48,9	632,9	
<b>Уплотненный полдник</b>	Суп молочный с крупой манной	200	6,1	5,9	21,2	149,8	101'
	Булочка сдобная	100	20,5	17,9	68,6	231,3	450
	Кофейный напиток	200	5,2	4,5	15,6	118,8	415
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Бананы	100	1,3	0,5	15,8	72,0	386
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник</b>		627	34,3	28,9	128,5	629,9	
<b>Итого за 3 день:</b>			105,2	102,9	264,6	1654,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
<b>День: 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	20/7	1,6	5,9	9,9	50,6	1
	кукуруза консервированная	60	1,3	0,2	6,7	47,3	12
	Омлет натуральный	180	26,1	31,0	2,6	156,1	229
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	7,0	21,6	410
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		487	30,3	37,4	34,2	313,6	
<b>Завтрак2</b>	Кефир	200	6,4	7,0	8,8	119,8	420
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		200	6,4	7,0	8,8	119,8	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов и лука	60	0,5	3,1	1,8	29,1	13
	Борщ с капустой и картофелем	200	23,2	23,6	8,7	139,9	63
	Биточки паровые	80	21,1	22,1	7,8	179,6	298
	Картофельное пюре	150	40,2	37,5	1,4	155,8	339
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	8,8	28,8	394
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,2	53,2	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		745	88,8	86,8	52,9	644,4	
<b>Уплотненный полдник</b>	Суп молочный с крупой пшеничной	200	6,1	5,9	21,2	139,8	101
	Вареники ленивые отварные	150	23,5	18,1	25,8	216,6	244
	Кофейный напиток на молоке	200	5,2	4,5	15,6	118,8	414
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,0	386
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник</b>		677	37,3	29,2	85,7	576,2	
<b>Итого за 4 день:</b>			162,8	160,4	181,6	1654,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
<b>День: 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр (порциями)	15	3,7	4,7	0,0	58,2	7
	Суп молочный с крупой гречневой	200	6,1	5,9	21,2	139,8	101
	Какао на молоке	200	5,7	4,8	15,8	124,5	416
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		442	17,6	15,6	50,3	380,6	
<b>Завтрак2</b>	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	418
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов и лука	60	0,5	3,1	1,8	29,1	20
	Суп картофельный с зеленым горошком "Ессентуки"	200	17,4	18,2	2,6	107,4	87
	Гуляш	80	19,7	18,6	5,7	148,7	293
	Макароны отварные с маслом	150	5,5	4,8	35,3	124,4	218
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	11,4	42,7	390
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,2	53,2	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		745	47,2	45,3	81,3	563,3	
<b>Уплотненный полдник</b>	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,0	6
	Рыба отварная	75	18,1	1,5	0,2	81,2	256
	Картофель тушеный с луком	150	48,6	45,2	6,2	188,3	144
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	7,2	24,3	412
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Груши	100	0,3	0,2	7,7	35,2	386
	Печенье	30	4,3	5,7	34,9	144,0	
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник</b>		662	75,9	53,1	80,2	581,1	
<b>Итого за 5 день:</b>			141,7	114,3	232,0	1617,0	

Возрастная категория: Сад

Сезон: Зимне-весенний

31.03.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	20/7	1,6	5,9	9,9	50,8	1
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,9	3,1	3,3	56,7	16
	Каша пшеничная	150	3,3	4,8	14,4	116,0	182
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	7,0	21,6	410
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,2	53,2	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		465	7,5	14,1	45,8	298,3	
<b>Завтрак2</b>	Кефир	200	6,4	7,0	8,8	119,8	420
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		200	6,4	7,0	8,8	119,8	
<b>Обед</b>	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	7
	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	23,6	23,1	7,0	150,1	81
	Оладьи из печени	80	24,4	17,7	12,2	207,4	301
	Картофель отварной с луком и морковью	150	46,3	45,2	0,8	175,4	146
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	16,6	62,6	396
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,2	53,2	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		760	98,8	86,7	62,6	715,1	
<b>Уплотненный полдник</b>	Суп молочный с крупой овсяной	200	6,1	5,9	21,2	139,8	101'
	Пудинг из творога (запеченный)	150	16,2	11,3	18,1	154,0	249
	Кофейный напиток	200	5,2	4,5	15,6	118,8	415
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	386
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник</b>		677	30,0	22,3	78,0	517,6	
<b>Итого за 6 день:</b>			142,7	130,2	195,3	1650,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр (порциями)	15	3,7	4,7	0,0	58,2	7
	Суп молочный с крупой пшеничной	200	6,1	5,9	21,2	139,8	101
	Кофейный напиток на молоке	200	5,2	4,5	15,6	118,8	414
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		442	17,1	15,3	50,1	374,8	
<b>Завтрак2</b>	Сок сливовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	418
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов и лука	60	0,5	3,1	1,8	29,0	13
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	22,5	21,6	8,8	147,9	86
	Жаркое по-домашнему	200	59,9	53,8	4,1	233,0	292
	Напиток из груши дички	200	0,9	0,2	12,4	15,0	419
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,2	53,2	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		715	86,8	79,0	39,2	556,0	
<b>Уплотненный полдник</b>	Помидор соленый	60	0,7	0,1	2,3	12,0	5
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	25,7	13,7	5,1	146,0	261
	Каша пшеничная	150	3,3	4,8	14,4	101,4	182
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	7,2	24,3	412
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Мандарины	100	0,6	0,1	9,85,6	28,5	386
	пряник	60	3,5	2,8	45,0	190,0	
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник</b>		687	37,0	22,3	105,1	598,2	
<b>Итого за 7 день:</b>			141,9	116,8	214,6	1621,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	20/7	1,6	5,9	9,9	50,6	1
	Салат из квашен.капусты	60	0,7	3,1	2,5	32,5	37
	Омлет с морковью (запеченный)	180	32,6	35,5	1,5	179,8	231
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	7,0	21,6	410
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,2	53,2	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		495	36,7	44,9	32,1	337,7	
<b>Завтрак2</b>	Кефир	200	6,4	7,0	8,8	119,8	420
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		200	6,4	7,0	8,8	119,8	
<b>Обед</b>	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	7
	Суп с клецками	200	26,1	24,5	25,1	187,7	91
	Капуста тушеная с мясом	200	24,5	25,3	11,2	204,4	246
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	8,8	28,8	394
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,2	53,2	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		705	54,9	50,3	71,1	540,5	
<b>Уплотненный полдник</b>	Суп молочный с крупой рисовой	200	6,1	5,9	21,2	143,8	101
	Пирог песочный	100	13,8	10,6	82,0	256,9	442
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	421
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,0	386
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник</b>		632	28,2	22,1	135,8	609,7	
<b>Итого за 8 день:</b>			126,1	124,3	247,8	1607,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
<b>День: 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	20/7	1,6	5,9	9,9	50,6	1
	Салат из свежих помидоров	60	0,9	3,1	3,3	36,7	14
	Печень, тушенная в соусе	40/40	13,2	7,8	7,8	108,4	128
	Каша рассыпчатая	150	5,2	5,1	23,0	147,0	179
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	7,0	21,6	410
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		517	20,9	22,0	51,1	364,2	
<b>Завтрак2</b>	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	418
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		200	1,0	0,2	20,2	92,0	
<b>Обед</b>	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,5	8,4	3
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	17,2	15,5	15,4	155,9	88
	Котлета 1	80	21,7	21,8	9,8	178,8	299
	Икра свекольная	150	6,0	7,9	13,5	89,4	358
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	8,8	28,8	394
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,2	53,2	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		760	49,2	45,7	73,5	572,5	
<b>Уплотненный полдник</b>	Суп молочный с пшеном	200	6,1	4,9	18,2	119,8	101
	Запеканка "Сюрприз"	160	22,3	15,2	38,9	232,8	253
	Кофейный напиток на молоке	200	5,2	4,5	15,6	118,8	414
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	386
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник</b>		692	36,1	25,3	95,8	576,4	
<b>Итого за 9 день:</b>			107,2	94,1	243,5	1605,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День: 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр (порциями)	15	3,7	4,7	0,0	58,2	7
	Суп молочный с крупой манной	200	6,1	5,9	21,2	139,8	101
	Какао на молоке	200	5,7	4,8	15,8	124,5	416
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак</b>		442	17,6	15,6	50,3	380,6	
<b>Завтрак2</b>	Кефир	200	6,4	7,0	8,8	119,8	420
<b>Общий выход всех блюд на Завтрак2</b>		200	6,4	7,0	8,8	119,8	
<b>Обед</b>	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	12,0	6
	Щи из квашен, капусты с картофелем	200	22,6	21,9	5,0	141,6	73
	Мясо тушеное с соусом	80	20,5	21,9	4,6	162,2	290
	Пюре гороховое	140	11,5	4,9	24,1	144,9	348
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	9,8	34,9	393
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,2	53,2	
<b>Общий выход всех блюд на Обед</b>		732	59,3	49,4	70,3	606,9	
<b>Уплотненный полдник</b>	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	7
	Рыба припущенная	70	16,8	1,0	0,3	88,1	259
	Картофель отварной	150	40,6	40,7	0,1	153,7	136
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	7,2	24,3	412
	Булка "Веснушка"	50	5,7	6,6	30,1	145,8	456
	Хлеб пшеничный	27	2,0	0,2	13,3	58,0	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	38,0	
	Груши	100	0,3	0,2	7,7	36,0	386
<b>Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник</b>		680	67,4	49,0	70,8	552,4	
<b>Итого за 10 день:</b>			150,6	121,2	200,2	1659,7	
<b>Итого за весь период:</b>			1341,2	1191,2	2204,1	16221,1	
<b>Среднее значение за период:</b>			134,1	119,1	220,4	1622,1	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</b>			7,6	6,7	12,5		