

Утверждаю :

И.о.заведующего МБДОУ №89 «Крепыш»

И.В.Циренщикова

2 сентября 2024 г



## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**десятидневное меню для организации питания детей  
дошкольного возраста (с 3 до 7 лет, 12 часовое  
пребывание)**

Осенне-зимний период

Утверждаю:

И.О.Заведующего

И.В.Циреньщикова

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет 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		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша манная молочная	200	6,44	7,90	24,51	194,93	7/1
	Какао с молоком	180	3,19	3,38	10,81	86,43	7/3
	Бутерброд с маслом и повидлом	46	2,30	4,52	23,24	142,85	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>526</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>69</b>	<b>468</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из моркови тушеной с чесноком	50	0,86	4,06	4,53	58,06	35/2
	Суп гречневый	180	2,29	4,49	15,16	110,18	60/2
	Рагу овощное со сметаной	150	3,41	4,71	18,76	131,12	49/1
	Люля-кебаб	73	12,28	10,87	6,63	173,46	18/5
	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	3,45	0,50	23,50	112,30	/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>703</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>72</b>	<b>607</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	/1
	Пряник	25	1,48	1,18	18,75	91,48	
	Банан	70	1,05	0,07	13,44	58,59	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>275</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>39</b>	<b>252</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,84	4,05	4,90	59,42	23/1
	Омлет с рыбой	170	23,60	16,56	2,34	252,82	5/2
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	4,81	19,23	6/3
	Хлеб.	45	3,10	0,45	21,05	100,65	/0
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>445</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>432</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1949</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>213</b>	<b>1758</b>	

Утверждаю:

И.О.Заведующего

И.В.Циреньщикова

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 3-7 лет 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		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	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	2,25	4,52	15,44	111,46	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>514</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>63</b>	<b>443</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Помидоры порционные свежие	50	0,55	0,10	1,90	10,70	16/1
	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
	Котлеты (биточки) куриные	80	12,61	11,47	4,60	172,01	13/3
	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	394/8
	Хлеб	50	3,45	0,50	23,50	112,30	/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>86</b>	<b>708</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	/0
	Булочка с изюмом	70	5,56	5,48	39,70	230,37	4/3
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>47</b>	<b>350</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из свеклы с черносливом	50	1,04	3,36	12,68	84,97	27/1
	Запеканка творожная с морковью	150	21,34	8,13	17,25	227,45	13/3
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	0,68	3,15	11/1
	Конфеты	18	0,35	0,36	2,45	14,43	
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	4,81	19,23	6/3
	Хлеб.	45	3,10	0,45	21,05	100,65	/0
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>483</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>59</b>	<b>450</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1997</b>	<b>80</b>	<b>68</b>	<b>254</b>	<b>1951</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша "Дружба" с гречкой	200	7,04	8,43	23,89	199,60	2/1
	Какао с молоком	180	3,19	3,38	10,81	86,43	7/3
	Бутерброд с повидлом	44	2,28	1,62	24,49	121,64	/0
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>524</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>69</b>	<b>451</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из свежих огурцов	50	0,40	4,06	1,30	43,28	16/2
	Борщ со сметаной и яйцом	180	6,72	9,79	14,60	173,52	25/3
	Картофельное пюре	150	3,31	5,07	21,04	142,97	9/1
	Мясной сырок с сыром	75	14,92	13,93	3,39	198,54	5/2
	Соус сметанный (сметана 3/5)	30	0,35	1,88	1,78	25,36	13/3
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,12	12,29	51,01	33/1
	Хлеб	50	3,45	0,50	23,50	112,30	/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>715</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>78</b>	<b>747</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	/1
	Печенье "Хрупокое"	20	1,32	5,68	11,74	103,36	
	Груша	70	0,28	0,21	7,21	31,85	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>270</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>27</b>	<b>227</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Гарнир свекольно-морковный	150	2,60	7,47	13,74	132,60	19/1
	Суфле из печени	80	15,48	9,56	5,46	169,70	20/3
	Соус польский	20	0,54	3,19	0,61	33,24	466/3
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	6,25	25,34	19/3
	Хлеб.	45	3,10	0,45	21,05	100,65	/0
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>475</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>47</b>	<b>462</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1984</b>	<b>71</b>	<b>80</b>	<b>221</b>	<b>1886</b>	

Утверждаю:

И.О.Заведующего

И.В.Циреньщикова

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет 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		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша пшеничная (кукурузная) молочная	200	6,91	7,99	25,33	200,86	8/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,26	12,23	91,13	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	48	5,93	8,24	15,44	159,70	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>528</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>63</b>	<b>495</b>	
ОБЕД			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Икра из кабачков	50	0,59	3,20	3,45	44,84	2/2
	Суп картофельный с соленым огурцом	180	2,26	6,12	14,44	122,00	32/1
	Перец фаршированный овощами	240	3,22	8,32	23,43	181,49	26/2
	Компот с черной смородины	180	0,23	0,09	11,22	46,60	36/1
	Хлеб	50	3,45	0,50	23,50	112,30	/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>700</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>76</b>	<b>507</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	/1
	Булочка российская	70	5,96	4,90	37,23	216,72	5/1
	Яблоки	10	0,04	0,04	0,98	4,44	
	Апельсины	40	0,36	0,08	3,24	15,12	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>61</b>	<b>374</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Кукуруза консервированная	40	0,88	0,16	4,48	22,88	12/1
	Пудинг творожный	150	28,38	11,14	18,19	286,49	10/3
	Подлив брусничный	40	0,05	0,02	5,39	22,02	17/0
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	4,81	19,23	6/3
	Мармелад	20	0,00	0,00	17,20	68,80	
	Хлеб	50	3,45	0,50	23,50	112,30	/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>480</b>	<b>33</b>	<b>12</b>	<b>74</b>	<b>532</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>2008</b>	<b>70</b>	<b>59</b>	<b>274</b>	<b>1908</b>	

Утверждаю:

И.О.Заведующего

И.В.Циреньщикова

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 3-7 лет 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		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша жидкая пшенная	200	6,68	8,36	23,69	196,75	199/7
	Какао с молоком	180	3,19	3,38	10,81	86,43	7/3
	Бутерброд с маслом сливочным	34	2,25	4,52	15,44	111,46	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>514</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>438</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,66	3,55	3,46	48,36	26/1
	Щи со свежей капустой	180	4,85	7,40	9,86	125,36	56/3
	Запеканка вермишелевая с отварным м	220	18,72	16,18	40,21	381,27	34/2
	Компот из шиповника с лимоном	180	0,37	0,14	15,72	65,50	30/3
	Хлеб	50	3,45	0,50	23,50	112,30	/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>93</b>	<b>733</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	/1
	Зефир	25	0,18	0,00	18,69	75,47	
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>275</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	<b>198</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат витаминный	50	0,68	3,59	3,39	48,52	5/3
	Рыба, запеченная в сметане с картофел	200	15,06	5,99	28,65	228,57	114/2
	Яйцо отварное	1	5,20	4,40	0,44	62,16	327/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	4,81	19,23	6/3
	Хлеб	50	3,45	0,50	23,50	112,30	/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>481</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>61</b>	<b>471</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1950</b>	<b>71</b>	<b>63</b>	<b>247</b>	<b>1840</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Суп молочный вермишелевый	200	6,25	7,96	22,46	186,47	15/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,26	12,23	91,13	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	48	5,93	8,24	15,44	159,70	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>528</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>481</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Огурцы порционные (соленые)	30	0,24	0,03	0,51	3,27	13/1
	Суп картофельный с помидорами	180	1,88	4,35	14,15	103,31	18/5
	Слоёные голубцы с мясом	220	14,66	16,88	15,81	273,80	31/2
	Компот из клюквы (брусники)	180	0,11	0,05	11,31	46,11	22/3
	Хлеб	50	3,45	0,50	23,50	112,30	/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>65</b>	<b>539</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Йогурт	180	5,40	4,50	7,56	92,34	/0
	Пряник	28	1,65	1,32	21,00	102,45	
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>278</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>35</b>	<b>226</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из томатов в с/с с чесноком	50	0,07	3,50	4,18	48,47	31/1
	Запеканка из печени и риса	210	25,54	13,85	28,85	342,14	47/8
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	4,81	19,23	6/3
	Хлеб.	45	3,10	0,45	21,05	100,65	/0
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>485</b>	<b>29</b>	<b>18</b>	<b>59</b>	<b>510</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1951</b>	<b>72</b>	<b>65</b>	<b>220</b>	<b>1756</b>	

Утверждаю:

И.О.Заведующего

И.В.Циреньщикова

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет 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		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша жидкая кукурузная	200	6,04	7,94	24,59	194,01	199/2
	Какао с молоком	180	3,19	3,38	10,81	86,43	7/3
	Бутерброд с маслом сливочным	34	2,25	4,52	15,44	111,46	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>514</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>61</b>	<b>435</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из помидоров с луком	50	0,54	4,10	2,01	47,07	13/2
	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	12,29	11,27	3,39	164,08	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	3,45	0,50	23,50	112,30	/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>730</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>84</b>	<b>744</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	/1
	Булочка с сюрпризом	70	6,22	5,12	45,45	252,63	3/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>53</b>	<b>354</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Груша	70	0,28	0,21	7,21	31,85	
	Сырники розовые с изюмом	150	23,66	8,51	22,80	262,41	4/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	4,01	49,70	10/2
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	4,81	19,23	6/3
	Хлеб.	45	3,10	0,45	21,05	100,65	/0
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>485</b>	<b>28</b>	<b>13</b>	<b>60</b>	<b>464</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1979</b>	<b>80</b>	<b>72</b>	<b>257</b>	<b>1998</b>	



Утверждаю:

И.О.Заведующего

И.В.Циреньщикова

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 3-7 лет 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		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	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	5,93	8,24	15,44	159,70	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>528</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>72</b>	<b>528</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Огурцы порционные свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,65	15/1
	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	3,45	0,50	23,50	112,30	/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>78</b>	<b>614</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	/1
	Печенье "Ромбики коричные с сахаром"	20	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Киви	70	0,56	0,28	5,67	27,44	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>270</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>119</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Винегрет	50	1,02	3,63	5,18	57,39	30/1
	Расстегай с рыбой	150	19,12	8,60	46,66	340,43	312/2
	Яйцо куриное	1	5,20	4,40	0,44	62,16	
	Чай сладкий	180	0,00	0,00	7,01	28,01	3/3
	Хлеб.	45	3,10	0,45	21,05	100,65	/0
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>426</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>80</b>	<b>589</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1904</b>	<b>73</b>	<b>65</b>	<b>244</b>	<b>1850</b>	

Утверждаю:

И.О.Заведующего

И.В.Циреньщикова

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет 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		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	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	2,25	4,52	15,44	111,46	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>514</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>62</b>	<b>444</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Икра овощная	50	0,95	2,79	4,73	47,78	56/9
	Свекольник с отварной свеклой	180	5,63	8,94	13,62	157,40	34/8
	Рагу из овощей	150	3,32	5,28	17,41	130,42	14/1
	.Котлеты Домашние	70	8,69	9,91	7,91	155,58	42/1
	Кисель из сухих фруктов	180	0,27	0,05	14,01	57,53	12/3
	Хлеб	50	3,45	0,50	23,50	112,30	/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	<b>661</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	/1
	Булочка дорожная	70	5,97	4,89	36,83	215,12	4/1
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>61</b>	<b>375</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из кукурузы (консервированной) с	50	1,01	3,18	6,35	58,07	12/1
	Запеканка творожная с вермишелью	150	26,83	11,19	21,31	293,23	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	3,45	0,50	23,50	112,30	/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>460</b>	<b>32</b>	<b>15</b>	<b>76</b>	<b>564</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1954</b>	<b>77</b>	<b>68</b>	<b>280</b>	<b>2044</b>	

Утверждаю:

И.О.Заведующего

И.В.Циреньщикова

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 3-7 лет 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		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	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	2,30	4,52	23,24	142,85	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>526</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>72</b>	<b>479</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат "Зимний"	50	1,11	3,15	6,17	57,40	21/2
	Борщ	180	2,43	6,12	14,52	123,02	25/3
	Макаронные изделия с маслом	150	5,54	4,38	35,57	203,80	6/1
	Сердце в соусе	95	19,02	5,54	5,71	148,64	49/7
	Компот из апельсин с черносливом	180	0,32	0,09	12,27	51,08	14а/0
	Хлеб	50	3,45	0,50	23,50	112,30	/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>705</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>98</b>	<b>696</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	/1
	Зефир	25	0,18	0,00	18,69	75,47	
	Яблоки	10	0,04	0,04	0,98	4,44	
	Мандарин	60	1,80	0,12	5,28	29,40	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>275</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	<b>201</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из редиса	50	0,56	3,35	1,60	38,74	20/2
	Омлет с овощами	170	12,53	14,91	6,17	209,09	4/1
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	6,25	25,34	19/3
	Хлеб	50	3,45	0,50	23,50	112,30	/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>38</b>	<b>385</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1956</b>	<b>68</b>	<b>59</b>	<b>240</b>	<b>1762</b>	