

Утверждаю:
Заведующий Горбунова В.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 7 "Буровичок"

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	1659	61	53	212	1565	
ЗАВТРАК		354	10	13	45	335	
	Каша ячневая молочная	150	5,59	6,57	21,91	169,15	13/1
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	12,78	93,87	7/3
	Батон с маслом	24	1,52	2,76	10,32	72,17	/1
10 ЧАСОВ		100	0	0	16	68	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ОБЕД		565	21	17	85	576	
	Салат из томатов в с/с	40	0,07	3,00	0,91	30,88	31/1
	Борщ	150	4,30	4,92	10,47	103,25	25/3
	Плов с мясом	180	12,61	8,12	35,69	266,19	7/3
	Компот из чернослива	150	0,23	0,07	15,73	64,47	15/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ПОЛДНИК		230	7	10	21	198	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	26,64	
УЖИН		410	23	13	44	387	
	Салат из редьки с жареным луком	40	0,78	3,09	2,88	42,34	14/2
	Рыба отварная тушеная с картофелем и	180	19,21	8,88	16,25	221,71	28/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	1693	59	42	197	1399	
ЗАВТРАК		423	8	10	47	311	
	Каша молочная из разных круп	150	5,80	6,94	22,14	174,20	18/1
	Кофейный напиток без молока	180	0,32	0,06	9,52	39,92	34/1
	Батон с маслом	23	1,52	2,76	10,32	72,17	/1
	Мандарин	70	0,56	0,14	5,25	24,50	
10 ЧАСОВ		100	0	0	16	68	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ОБЕД		565	22	16	58	466	
	Винегрет	40	0,67	3,08	3,67	45,02	30/1
	Суп картофельный с вермишелью	150	4,19	4,28	11,98	103,12	38/1
	Ласточкино гнездо	65	11,55	5,46	2,64	105,87	29/1
	Капуста тушеная с томатом	120	2,36	2,37	7,15	59,43	10/1
	Компот из шиповника с лимоном	150	0,32	0,12	12,99	54,31	30/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	

Утверждаю:
Заведующий Горбунова В.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 7 "Буровичок"

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		
ПОЛДНИК		205	9	8	37	252	
	Булочка с изюмом	55	4,34	3,81	31,09	175,98	4/3
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
УЖИН		400	20	8	37	302	
	Салат грушево-яблочный с сахаром	40	0,20	0,17	5,82	25,57	33/8
	Запеканка творожная с морковью	120	16,93	6,37	15,15	185,51	13/3
	Сладкий молочный подлив из крахмала	30	1,03	1,12	4,45	31,95	8/3
	Чай несладкий	180	0,00	0,00	0,02	0,07	264/1
	Хлеб прибрежный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	1653	52	43	186	1337	
ЗАВТРАК		373	11	12	48	343	
	Каша манная молочная с изюмом	150	5,46	5,79	22,02	161,90	5/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	11,79	89,87	7/3
	Батон с маслом	23	1,52	2,76	10,32	72,17	/1
	Апельсины	50	0,45	0,10	4,05	18,90	
10 ЧАСОВ		100	0	0	16	68	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ОБЕД		590	30	20	67	571	
	Салат из тушеной моркови с луком	40	0,63	3,06	3,42	43,67	43/1
	Суп картофельный с болгарским перцем	150	3,71	4,22	8,74	87,74	46/1
	Биточки сборные	60	13,28	8,74	2,35	141,11	33/3
	Пюре из гороха с маслом	120	9,04	2,48	18,67	133,12	7/1
	Соус красный основной	30	0,37	0,77	2,14	16,80	2/3
	Компот лимонный	150	0,09	0,01	12,28	49,55	16/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
ПОЛДНИК		220	5	5	19	143	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Банан	70	1,05	0,07	13,44	58,59	
УЖИН		370	5	6	34	212	
	Огурец порционный	40	0,29	0,04	0,78	4,63	/1
	Овощи тушёные с баклажанами	150	2,91	5,57	14,89	121,29	15/2
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	4,01	16,03	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	1658	59	49	201	1480	
ЗАВТРАК		393	8	10	41	283	
	Каша гречневая на молоке	150	6,06	6,93	18,43	160,30	4/1
	Кофейный напиток без молока	180	0,27	0,05	9,26	38,59	34/1
	Киви	40	0,32	0,16	3,24	15,68	

Утверждаю:
Заведующий

Горбунова В.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 7 "Буровичок"

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		
	Батон с маслом	23	1,45	2,65	9,81	68,89	/1
10 ЧАСОВ		100	0	0	16	68	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ОБЕД		560	21	15	70	493	
	Салат из капусты и свеклы	40	0,66	3,04	2,70	40,77	18/2
	Суп фасолевый	150	4,69	4,31	10,80	100,73	52/1
	Азу с чесноком и картофелем	180	11,75	6,41	21,60	191,03	14/3
	Компот из апельсинов, сухофруктов или	150	0,35	0,09	14,89	61,65	14/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ПОЛДНИК		205	13	13	25	275	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Хачапури	55	7,75	7,44	23,82	193,13	11/3
УЖИН		400	18	11	49	361	
	Салат грушево-яблочный с сахаром	40	0,20	0,17	6,82	29,56	33/8
	Творог, припущенный (запеченный) со с	90	14,48	7,61	6,48	152,38	14/1
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	37,64	10/2
	Чай несладкий	180	0,00	0,00	0,02	0,07	264/1
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,88	63,60	
	Хлеб прибрежный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1584	57	54	242	1678	
ЗАВТРАК		324	16	17	44	386	
	Каша пшеничная молочная	150	5,86	5,84	21,35	161,43	8/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	11,79	89,87	7/3
	Батон с маслом	23	1,52	2,76	10,32	72,17	/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
10 ЧАСОВ		100	0	0	16	68	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ОБЕД		555	20	16	81	545	
	Салат из редиса	40	0,44	3,04	1,26	34,11	20/2
	Щи со свежей капустой	150	4,56	5,65	10,56	111,27	56/3
	Рыба, тушеная в томатном соусе	50	8,79	2,24	3,02	67,32	144/1
	Рис припущенный с маслом	120	2,98	3,76	31,14	170,26	2/1
	Кисель из сухих фруктов	150	0,26	0,05	12,21	50,30	12/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ПОЛДНИК		200	8	10	46	304	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Печенье песочное с джемом	50	4,29	5,89	29,83	189,44	13/2

Утверждаю:
Заведующий Горбунова В.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 7 "Буровичок"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УЖИН		405	12	12	56	374	
	Икра овощная красная	40	0,55	3,05	2,71	40,51	42/2
	Макароны с сыром	145	8,39	8,14	28,27	219,82	8/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	1609	56	44	190	1384	
ЗАВТРАК		324	15	16	42	374	
	Каша молочная с тыквой	150	4,90	5,84	17,36	141,51	16/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	13,96	97,79	10/3
	Батон с маслом	23	1,52	2,76	10,32	72,17	/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
10 ЧАСОВ		100	0	0	16	68	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ОБЕД		535	20	14	62	451	
	Рассольник	150	4,13	4,92	11,11	105,22	50/2
	Люля-кебаб	60	9,91	3,21	5,24	89,43	18/1
	Гарнир свекольно-морковный	130	2,19	4,60	11,64	96,61	19/1
	Компот из мандаринов	150	0,20	0,05	11,86	48,67	14/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ПОЛДНИК		240	7	10	22	203	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
УЖИН		410	14	4	47	287	
	Свекла порционная	40	0,60	0,04	3,52	16,84	/1
	Рыба под овощами	150	10,60	3,20	12,63	121,68	144/1
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	11,30	45,63	19/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1598	64	48	215	1549	
ЗАВТРАК		323	10	13	44	327	
	Каша рисовая молочная	150	4,98	6,51	21,72	165,38	12/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	11,79	89,87	7/3
	Батон с маслом	23	1,52	2,76	10,32	72,17	/1
10 ЧАСОВ		100	0	0	16	68	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ОБЕД		565	21	16	63	481	
	Салат из зеленой редьки	40	0,72	3,08	2,55	40,73	10/2
	Суп с мучными клецками	150	4,59	5,94	15,42	133,46	37/1

Утверждаю:
Заведующий Горбунова В.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 7 "Буровичок"

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		
	Бигус с мясом	180	11,90	6,07	8,27	135,32	9/2
	Кисель из клюквы (брусники)	150	0,14	0,04	14,74	59,87	27/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ПОЛДНИК		200	9	10	39	282	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Кекс песочный	50	5,01	6,19	32,47	205,52	12/2
УЖИН		410	24	9	53	391	
	Салат из моркови и яблок с сахаром	40	0,31	0,12	5,55	24,47	17/2
	Запеканка творожная с гречневой крупой	120	21,37	8,33	18,64	234,92	7/3
	Подлив сладкий из джема	20	0,04	0,04	11,18	45,24	7/1
	Чай несладкий	180	0,00	0,00	0,02	0,07	264/1
	Конфеты шоколадные	20	0,39	0,40	2,72	16,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	1713	63	51	234	1650	
ЗАВТРАК		368	16	15	43	370	
	Каша геркулесовая с творогом	150	9,84	8,27	19,01	189,80	11/3
	Кофейный напиток без молока	180	0,32	0,06	13,52	55,88	34/1
	Батон с маслом	23	1,52	2,76	10,32	72,17	/1
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	51,69	
10 ЧАСОВ		100	0	0	16	68	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ОБЕД		565	22	16	76	535	
	Салат из тушеного перца	40	0,41	3,05	2,43	38,77	36/1
	Свекольник	150	4,19	4,91	10,77	104,00	34/1
	Бефстроганов из печени	60	9,03	4,22	2,05	82,32	21/3
	Макаронные изделия с маслом	120	4,64	2,73	29,65	161,66	6/1
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	8,99	37,31	20/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ПОЛДНИК		280	8	10	46	304	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Банан	100	1,50	0,10	19,20	83,70	
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
УЖИН		400	18	10	52	374	
	Рыбное суфле	60	11,12	4,09	1,06	85,54	110/2
	Картофель тушёный со свежемороженым	150	3,42	5,07	22,11	147,60	33/2
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	9,24	37,31	19/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	

Утверждаю:
Заведующий Горбунова В.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 7 "Буровичок"

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	1671	51	41	255	1596	
ЗАВТРАК		326	13	15	44	361	
	Каша пшенная молочная	150	5,86	6,20	21,10	163,67	3/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	12,78	93,87	7/3
	Батон с маслом	23	1,52	2,76	10,32	72,17	/1
	Яйцо отварное 0.5	3	2,54	2,30	0,14	31,42	/1
10 ЧАСОВ		100	0	0	16	68	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ОБЕД		565	23	14	96	596	
	Икра свекольная с чесноком	40	0,69	3,05	3,96	46,00	22/2
	Суп рыбный	150	5,30	2,85	17,41	116,45	41/1
	Жаркое по-домашнему	180	13,41	6,75	35,11	254,90	6/3
	Компот из клюквы (брусники)	150	0,10	0,04	16,71	67,59	22/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ПОЛДНИК		250	4	4	30	174	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Яблоко печеное с сахаром	100	0,35	0,35	13,61	59,03	15/1
УЖИН		430	11	9	69	396	
	Кукуруза консервированная	40	0,88	0,16	4,48	22,88	
	Пудинг из тыквы с рисом	160	6,40	7,23	29,02	206,62	30/2
	Сладкий молочный подлив из крахмала	30	1,03	1,12	4,45	31,95	8/3
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	64,66	
	Чай несладкий	150	0,00	0,00	0,02	0,06	264/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	1673	72	59	212	1671	
ЗАВТРАК		373	10	12	50	350	
	Каша молочная кукурузная	150	5,28	5,83	21,91	161,20	8/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	13,96	97,79	10/3
	Батон с маслом	23	1,52	2,76	10,32	72,17	/1
	Апельсины	50	0,45	0,10	4,05	18,90	
10 ЧАСОВ		100	0	0	16	68	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ОБЕД		595	31	28	70	652	
	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	
	Суп овощной	150	4,33	5,64	9,91	107,68	35/3
	Суфле куринное	60	15,24	15,28	1,21	203,22	25/3
	Картофельно-гороховое пюре	120	6,79	3,32	19,77	136,07	21/1
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,50	2,35	1,99	31,08	5/2

Утверждаю:
Заведующий Горбунова В.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 7 "Буровичок"

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		
	Компот из яблок с лимоном	150	0,17	0,13	13,07	54,07	17/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ПОЛДНИК		205	10	10	29	242	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Ватрушка с курагой	55	4,27	3,76	27,43	160,46	7/3
УЖИН		400	21	10	47	359	
	Салат из свеклы с изюмом	40	0,71	2,08	9,40	59,14	29/1
	Запеканка с фруктами и творогом	120	18,43	7,34	17,66	210,41	2/5
	Подлив киселевый	30	0,04	0,02	1,54	6,51	11/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	6,01	24,02	6/3
	Хлеб прибрежный	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	16511	596	484	2143	15310	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1651	60	48	214	1531	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	29	56	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
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 8 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Уральский региональный центр питания, 2004г.

