

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ПОЛДНИК		250	11	10	49	330	
	Булочка с изюмом	70	5,54	5,51	41,68	238,44	4/3
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
УЖИН		500	26	10	54	414	
	Салат грушево-яблочный с сахаром	60	0,23	0,20	7,73	33,61	33/8
	Запеканка творожная с морковью	150	21,50	8,17	19,59	237,87	13/3
	Сладкий молочный подлив из крахмала	40	1,32	1,44	6,72	45,11	8/3
	Чай несладкий	200	0,00	0,00	0,02	0,07	264/1
	Хлеб прибрежный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	2054	62	52	218	1589	
ЗАВТРАК		484	12	15	59	421	
	Каша манная молочная с изюмом	200	6,28	7,19	26,69	196,53	5/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Батон с маслом	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
	Апельсины	50	0,45	0,10	4,05	18,90	
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД		740	35	23	81	677	
	Салат из тушеной моркови с луком	50	0,75	4,17	4,07	56,78	43/1
	Суп картофельный с болгарским перцем	200	3,97	4,38	10,86	98,82	46/1
	Биточки сборные	80	14,42	8,60	3,40	148,56	33/3
	Пюре из гороха с маслом	150	12,39	3,94	25,50	186,99	7/1
	Соус красный основной	40	0,56	1,50	3,28	28,83	2/3
	Компот лимонный	180	0,13	0,01	14,39	58,20	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		250	6	6	21	160	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Банан	70	1,05	0,07	13,44	58,59	
УЖИН		480	8	8	47	288	
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	/1
	Овощи тушёные с баклажанами	200	4,06	7,60	20,81	167,57	15/2
	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 1 ДЕНЬ 4	2049	76	63	244	1851	
ЗАВТРАК		474	10	12	53	364	
	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	22,65	195,09	4/1

Утверждаю:
Заведующий Горбунова В.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад 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	1974	72	65	237	1823	
ЗАВТРАК		444	15	18	57	452	
	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	26,48	204,13	13/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	15,27	108,32	7/3
	Батон с маслом	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	34,46	
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД		690	23	20	95	654	
	Салат из томатов в с/с	50	0,05	2,50	1,03	26,83	31/1
	Борщ	200	4,69	6,00	12,94	124,58	25/3
	Плов с мясом	200	14,90	11,04	40,09	319,20	7/3
	Компот из чернослива	200	0,35	0,11	20,61	84,73	15/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ПОЛДНИК		250	8	11	21	210	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
УЖИН		490	26	16	55	464	
	Салат из редьки с жареным луком	40	0,74	2,79	2,87	39,45	14/2
	Рыба отварная тушеная с картофелем и	220	21,59	11,25	19,86	267,03	28/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,01	28,01	6/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	2064	73	53	247	1754	
ЗАВТРАК		514	10	13	67	427	
	Каша молочная из разных круп	200	6,95	8,45	27,45	213,66	18/1
	Кофейный напиток без молока	200	0,32	0,06	11,52	47,90	34/1
	Батон с маслом	34	2,59	4,25	17,54	118,72	/1
	Джем	10	0,02	0,02	5,59	22,62	
	Мандарин	70	0,56	0,14	5,25	24,50	
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД		700	25	19	66	539	
	Винегрет	50	0,79	3,50	4,41	52,21	30/1
	Суп картофельный с вермишелью	200	4,59	4,45	14,94	118,24	38/1
	Ласточкино гнездо	80	13,54	5,96	3,35	121,15	29/1
	Капуста тушеная с томатом	150	3,07	4,37	9,22	88,40	10/1
	Компот из шиповника с лимоном	180	0,36	0,14	14,51	60,66	30/3

Утверждаю:

Заведующий

Горбунова В.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад 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		
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Печенье песочное с джемом	70	5,92	7,92	44,62	273,29	13/2
УЖИН		450	15	16	64	456	
	Икра овощная красная	60	0,82	5,08	4,02	65,06	42/2
	Макароны с сыром	170	10,81	10,32	35,33	277,42	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	1975	67	55	221	1647	
ЗАВТРАК		435	18	20	57	479	
	Каша молочная с тыквой	200	6,33	7,64	22,65	184,64	16/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	16,69	113,02	10/3
	Батон с маслом	34	2,59	4,25	17,54	118,72	/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД		670	23	18	74	545	
	Рассольник	200	4,57	6,01	14,17	129,14	50/2
	Люля-кебаб	70	11,95	3,66	6,64	107,29	18/1
	Гарнир свекольно-морковный	150	2,59	6,75	13,73	125,99	19/1
	Компот из мандаринов	200	0,24	0,06	14,23	58,40	14/2
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ПОЛДНИК		270	8	11	23	219	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
УЖИН		500	18	7	58	361	
	Свекла порционная	50	0,75	0,05	4,40	21,05	/1
	Рыба под овощами	200	12,95	5,11	16,77	164,87	144/1
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	11,30	45,63	19/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	2004	79	58	267	1909	
ЗАВТРАК		434	12	16	58	424	
	Каша рисовая молочная	200	5,92	7,92	27,37	204,47	12/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Батон с маслом	34	2,59	4,25	17,54	118,72	/1
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД		720	24	19	75	562	

Утверждаю:
Заведующий



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад 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		
	Кофейный напиток без молока	200	0,32	0,06	11,52	47,90	34/1
	Киви	40	0,32	0,16	3,24	15,68	
	Батон с маслом	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД		730	26	20	88	633	
	Салат из капусты и свеклы	60	0,98	4,06	4,14	56,96	18/2
	Суп фасолевый	200	5,19	4,49	13,53	115,38	52/1
	Азу с чесноком и картофелем	220	15,41	9,83	27,44	259,75	14/3
	Компот из апельсинов, сухофруктов или	200	0,43	0,11	18,44	76,43	14/2
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ПОЛДНИК		255	17	17	34	355	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Хачапури	75	10,23	9,77	32,12	257,28	11/3
УЖИН		490	23	14	59	456	
	Салат грушево-яблочный с сахаром	60	0,23	0,20	8,72	37,61	33/8
	Творог, припущенный (запеченный) со с	120	19,23	10,05	8,62	201,82	14/1
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Чай несладкий	200	0,00	0,00	0,02	0,07	264/1
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,88	63,60	
	Хлеб прибрежный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1915	69	67	280	1996	
ЗАВТРАК		435	18	20	57	479	
	Каша пшеничная молочная	200	6,90	7,27	26,02	197,05	8/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Батон с маслом	34	2,59	4,25	17,54	118,72	/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД		680	25	19	84	606	
	Салат из редиса	50	0,56	3,35	1,60	38,74	20/2
	Щи со свежей капустой	200	4,83	6,01	12,70	124,22	56/3
	Рыба, тушеная в томатном соусе	70	12,14	4,17	4,89	105,56	144/1
	Рис припущенный с маслом	130	3,40	4,11	35,59	192,89	2/1
	Кисель из сухих фруктов	180	0,35	0,07	4,63	20,53	12/3
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ПОЛДНИК		250	11	12	64	411	

Утверждаю:
Заведующий

Горбунова В.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад 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		
	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	
ЗАВТРАК	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	2117	59	49	288	1836	
		437	16	18	59	458	
	Каша пшенная молочная	200	6,90	7,71	25,71	199,77	3/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	15,27	108,32	7/3
	Батон с маслом	34	2,59	4,25	17,54	118,72	/1
	Яйцо отварное 0.5	3	2,54	2,30	0,14	31,42	/1
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД		720	24	16	85	580	
	Икра свекольная с чесноком	50	0,87	3,36	4,95	53,47	22/2
	Суп рыбный	200	4,92	3,11	10,91	91,33	41/1
	Жаркое по-домашнему	220	14,04	8,63	25,11	234,14	6/3
	Компот из клюквы (брусники)	200	0,13	0,05	18,89	76,51	22/3
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ПОЛДНИК		280	5	5	33	197	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Яблоко печеное с сахаром	100	0,35	0,35	13,61	59,03	15/1
УЖИН		580	14	10	102	557	
	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,32	
	Пудинг из тыквы с рисом	200	7,52	8,25	39,88	263,78	30/2
	Сладкий молочный подлив из крахмала	40	1,32	1,44	6,72	45,11	8/3
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	96,99	
	Чай несладкий	200	0,00	0,00	0,02	0,07	264/1
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
ЗАВТРАК	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	2074	91	78	269	2140	
		484	13	15	65	447	
	Каша молочная кукурузная	200	6,20	7,24	26,70	196,76	8/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	16,69	113,02	10/3
	Батон с маслом	34	2,59	4,25	17,54	118,72	/1
	Апельсины	50	0,45	0,10	4,05	18,90	
10 ЧАСОВ		100	1	0	10	43	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД		750	40	38	85	842	
	Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	10,70	
	Суп овощной	200	4,73	6,01	12,41	122,69	35/3
	Суфле куриное	80	21,06	22,33	2,00	293,26	25/3

Утверждаю:
Заведующий Горбунова В.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад 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		
ПРИЕМ ПИЩИ	Салат из зеленой редьки	50	0,91	3,40	3,22	47,05	10/2
	Суп с мучными клецками	200	4,65	5,92	17,53	142,03	37/1
	Бигус с мясом	220	14,32	8,24	10,29	172,48	9/2
	Кисель из клюквы (брусники)	200	0,17	0,05	18,76	76,22	27/3
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
		250	12	12	56	381	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Кекс песочный	70	6,64	7,82	48,05	289,03	12/2
УЖИН		500	31	12	68	499	
	Салат из моркови и яблок с сахаром	60	0,42	0,18	8,19	36,04	17/2
	Запеканка творожная с гречневой крупой	150	27,15	10,56	23,36	296,98	7/3
	Подлив сладкий из джема	30	0,05	0,05	13,98	56,55	7/1
	Чай несладкий	200	0,00	0,00	0,02	0,07	264/1
	Конфеты шоколадные	20	0,39	0,40	2,72	16,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
ЗАВТРАК	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	2069	76	65	272	1978	
		449	20	18	54	460	
	Каша геркулесовая с творогом	200	13,14	10,44	24,35	243,95	11/3
	Кофейный напиток без молока	200	0,32	0,06	14,51	59,88	34/1
	Батон с маслом	34	2,28	3,77	15,47	104,95	/1
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	51,69	
		100	1	0	10	43	
УБЕД	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
		710	27	21	98	691	
	Салат из тушеного перца	50	0,59	4,06	3,34	52,19	36/1
	Свекольник	200	4,54	6,00	13,20	124,95	34/1
	Бефстроганов из печени	80	11,02	6,48	3,12	114,75	21/3
	Макаронные изделия с маслом	150	6,63	3,68	42,35	229,06	6/1
	Компот из сухих фруктов	180	0,34	0,07	10,99	45,98	20/3
ПОЛДНИК	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
		310	9	11	47	320	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Банан	100	1,50	0,10	19,20	83,70	
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
		500	20	15	63	462	
УЖИН	Рыбное суфле	80	12,11	6,03	1,49	108,49	110/2
	Картофель тушёный со свежеморожеными	200	4,63	7,39	29,96	204,82	33/2

Утверждаю:
Заведующий Горбунова В.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад 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		
	Картофельно-гороховое пюре	150	9,10	4,60	26,49	183,76	21/1
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,72	3,49	3,08	46,55	5/2
	Компот из яблок с лимоном	180	0,19	0,15	14,69	60,88	17/3
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ПОЛДНИК		250	12	12	41	320	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Ватрушка с курагой	70	5,57	4,74	39,21	221,60	7/3
УЖИН		490	26	13	67	488	
	Салат из свеклы с изюмом	50	1,03	3,13	13,83	87,46	29/1
	Запеканка с фруктами и творогом	150	21,96	9,00	22,70	259,62	2/5
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	2,68	11,13	11/1
	Чай полусладкий	200	0,00	0,00	8,00	32,01	6/3
	Хлеб прибрежный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	20295	725	606	2543	18523	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	2030	73	61	254	1852	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	29	55	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.

