



УТВЕРЖДАЮ

Стрельцова И.В.

подпись расшифровка подписи

09.01.2024 г.

**МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 177"**

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Основное (организационное) меню приготавливаемых блюд**

**Рацион: САД**

**Неделя: 1**

**День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	24.17 Каша манная жидкая сад	150	8	6	30	208	86
	28.01 Яйца вареные	40	5	5		63	227
	01.05 Бутерброд с маслом сад	30	2	7	15	80	103
	02.02 Сыр (порциями) сад	10	2	3		36	7
	51.09 Какао с молоком сад	180	4	4	15	119	416
<b>Итого за Завтрак</b>		410	21	25	60	506	
<b>Второй завтрак</b>	52.04 напиток "Снежок" сад	100	4	3	5	56	320
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			56	
<b>Обед</b>	03.29 Салат из свеклы с зеленым горошком сад	50	2	4	8	77	35
	07.08 Борщ с фасолью и картофелем сад	180	2	2	7	135	69
	40.01 Запеканка из печени сад	70	20	11	22	164	311
	41.03 Рис отварной с овощами сад	130	2	4	23	165	334
	57.02 Хлеб ржаной сад	50	6	1	40	65	3
	59.06 Хлеб пшеничный 25	25	8	1	49	56	1
	49.05 Кисель из повидла, джема, варенья сад	180			15	81	401
<b>Итого за Обед</b>		685	42	26	170	743	
<b>Уплотненный полдник</b>	02.03 Рыба соленая (порциями) сад	70	5	1		64	81
	19.01 Картофель отварной сад	150	2	4	17	136	136
	59.06 Хлеб пшеничный 25	25	8	1	49	56	38
	51.01 Чай с сахаром сад	180			7	28	411
	56.01 Яблоки сад	100			9	35	508
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		525				319	
<b>Итого за день</b>		1720	78	57	312	1624	

(лист 2)

**Рацион: САД**

**Неделя: 1**

**День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	--	--	----------------	-------------

			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
<b>Завтрак</b>	13.12 Суп молочный с кукурузной крупой сад	200	5	6	17	178	70
	01.05 Бутерброд с маслом сад	40	2	7	15	137	103
	51.02 Кофейный напиток с молоком сад	180	3	3	16	104	414
	<b>Итого за Завтрак</b>	420	10	16	48	419	
<b>Второй завтрак</b>	52.02 Кефир сад	100	4	3	5	56	320
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100				56	
<b>Обед</b>	04.06 Икра кабачковая сад	50	1	4	3	54	57
	16.18 Бульон куриный с гренками и яйцом сад	180				157	116
	35.07 Биточки рубленные из птицы сад	70	9	10	6	195	323
	19.01 Картофель отварной сад	150	2	4	17	98	136
	57.02 Хлеб ржаной сад	50	6	1	40	72	3
	48.04 Компот из сушеных фруктов сад	180		2	15	60	394
	<b>Итого за Обед</b>	680	20	24	87	636	
<b>Уплотненный полдник</b>	29.14 Сырники из творога с морковью и джемом (повидлом, вареньем) сад	200 30	8	6	11	172 35	246
	03.14 Салат из кукурузы (консервированной) сад	60	2	6	12	116	126
	28.01 Яйца вареные	40	5	5		63	227
	48.07 Сок фруктовый сад	200	2		4	65	418
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	530				451	
	<b>Итого за день</b>	1730	51	62	168	1562	

(лист 3)

Рацион: САД

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	13.01 Суп молочный овсяный "Геркулес" сад	180	7	8	21	185	96
	02.02 Сыр (порциями) сад	12	2	3		36	7
	51.01 Чай с сахаром сад	180			7	28	411
	01.05 Бутерброд с маслом сад	40	2	7	15	137	103
<b>Итого за Завтрак</b>	412	11	18	43	386		
<b>Второй завтрак</b>	52.03 Ряженка сад	100	4	3	5	56	320
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100				56	
<b>Обед</b>	03.07 Салат из свеклы сад	50	1	4	5	65	341

	10.05 Суп картофельный с макаронными изделиями сад	180	2	2	16	153	88
	39.06 Тефтели мясные сад	70	8	7	7	169	304
	20.16 Капуста тушеная сад	130	4	6	16	136	143
	59.06 Хлеб пшеничный 25	25	8	1	49	65	1
	57.02 Хлеб ржаной сад	50	6	1	40	62	3
	48.15 Напиток лимонный сад	180				54	302
<b>Итого за Обед</b>		685	30	22	135	704	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	34.04 Котлета рыбная любительская сад	70	21	4	2	74	132
	41.03 Рис отварной с овощами сад	130	2	4	23	185	334
	02.08 Огурцы соленые	50				56	204
	01.01 Бутерброды с джемом или повидлом сад	35	2	3	22	95	204
	51.02 Кофейный напиток с молоком сад	180	3	3	16	104	414
	56.01 Яблоки сад	100			9	45	508
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		565				559	
<b>Итого за день</b>		1762	74	64	263	1705	

(лист 4)

Рацион: САД

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	13.19 Суп молочный с пшеничной крупой сад	200	5	6	15	199	97
	01.05 Бутерброд с маслом сад	40	2	7	15	137	103
	51.02 Кофейный напиток с молоком сад	200	3	3	16	104	414
<b>Итого за Завтрак</b>		440	10	16	46	440	
<b>Второй завтрак</b>							
	52.04 напиток "Снежок" сад	100	4	3	5	56	320
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100				56	
<b>Обед</b>							
	07.02 Борщ с капустой и картофелем сад	200	1	2	5	128	63
	38.02 Гуляш сад	80	26	9	104	145	293
	02.08 Огурцы соленые	50				5	101
	15.02 Макароны отварные с маслом сад	150	6	7		136	221
	59.06 Хлеб пшеничный 25	25	8	1	49	59	38
	57.02 Хлеб ржаной сад	50	6	1	40	95	1
	48.11 Напиток витаминизированный "Готовый"	200	1		19	86	417
<b>Итого за Обед</b>		755	48	20	217	654	
<b>Уплотненный полдник</b>							

	20.05 Картофель тушенный с луком сад	150	3	9	24	125	144
	02.09 Помидоры соленые сад	50				6	105
	59.01 Хлеб пшеничный 20	20	8	1	49	47	1
	53.04 Оладьи с молоком сгущенным сад	115		10		245	432
	51.01 Чай с сахаром сад	200			7	28	411
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		535				451	
<b>Итого за день</b>		1830	69	56	343	1601	

(лист 5)

Рацион: САД

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	13.15 Суп молочный с гречневой крупой сад	200	5	6	15	186	97
	01.05 Бутерброд с маслом сад	40	2	7	15	137	103
	02.02 Сыр (порциями) сад	12	2	3		43	7
	51.03 Какао с молоком сад	200	4	4	15	122	416
<b>Итого за Завтрак</b>		452	13	20	45	488	
<b>Второй завтрак</b>							
	52.05 Йогурт сад	100	4	3	5	56	320
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100				56	
<b>Обед</b>	03.17 Салат из квашеной капусты с луком сад	60	1	2	5	43	21
	10.13 Суп из овощей сад	200	1	1	8	163	83
	39.05 Котлеты сад	80	13	11	14	187	299
	19.01 Картофель отварной сад	150	2	4	17	135	136
	59.06 Хлеб пшеничный 25	25	8	1	49	59	38
	57.02 Хлеб ржаной сад	50	6	1	40	98	3
	48.07 Сок фруктовый сад	200	2		4	65	418
<b>Итого за Обед</b>		765	34	21	139	750	
<b>Уплотненный полдник</b>	34.05 Тефтели рыбные тушеные сад	80	8	3	9	67	277
	20.19 Свекла, тушенная в белом соусе сад	150	2	4	15	120	357
	43.01 Соус белый основной сад	50		2	2	60	365
	59.06 Хлеб пшеничный 25	25	8	1	49	59	1
	51.05 Чай с лимоном сад	200			7	29	412
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		505				335	
<b>Итого за день</b>		1822	65	51	266	1629	

(лист 6)

Рацион: САД

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							

	29.13 Пудинг из творога с повидлом сад	200	7	6	8	220	254
	01.05 Бутерброд с маслом сад	40	2	7	15	137	103
	51.01 Чай с сахаром сад	200			7	28	411
<b>Итого за Завтрак</b>		440	9	13	30	385	
<b>Второй завтрак</b>							
	52.04 напиток "Снежок" сад	100	4	3	5	56	320
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100				56	
<b>Обед</b>							
	04.06 Икра кабачковая сад	60	1	4	3	65	57
	10.04 Суп картофельный с крупой сад	200	1	2	5	152	79
	40.01 Запеканка из печени сад	80	20	11	22	135	311
	45.01 Соус сметанный сад	50	2	3	6	25	372
	15.02 Макароны отварные с маслом сад	150	6	7		153	220
	59.06 Хлеб пшеничный 25	25	8	1	49	59	38
	57.02 Хлеб ржаной сад	50	6	1	40	93	1
	48.13 Компот из сушеных плодов сад	200		2	15	45	394
<b>Итого за Обед</b>		815	44	31	140	727	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	13.17 Суп молочный с пшениной крупой сад	200	5	6	17	165	101
	59.06 Хлеб пшеничный 25	25	8	1	49	59	1
	53.12 Крендель сахарный сад	100	6	9	30	306	443
	48.07 Сок фруктовый сад	200	2		4	27	418
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		525				557	
<b>Итого за день</b>		1880	74	60	270	1725	

(лист 7)

Рацион: САД

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	13.13 Суп молочный овсяный "Геркулес" сад	200	7	8	21	185	96
	02.02 Сыр (порциями) сад	12	2	3		43	7
	01.05 Бутерброд с маслом сад	40	2	7	15	134	103
	51.01 Чай с сахаром сад	200			7	28	411
<b>Итого за Завтрак</b>		452	11	18	43	390	
<b>Второй завтрак</b>							
	52.02 Кефир сад	100	4	3	5	56	320
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100				56	
<b>Обед</b>							
	03.17 Салат из квашеной капусты с луком сад	60	1	2	5	25	204
	16.01 Бульон из мяса курицы с гречками и яйцом сад	220				175	116

	32.04 Плов из птицы сад	150	42	45	37	325	321
	57.02 Хлеб ржаной сад	50	6	1	40	95	3
	48.11 Напиток витаминизированный "Готовый"	200	1		19	65	417
<b>Итого за Обед</b>		680	50	48	101	685	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	34.02 Шницель рыбный натуральный сад	80	10	7	7	132	274
	20.10 Рагу из овощей сад	150	2	10	12	119	148
	02.08 Огурцы соленые	50				3	101
	01.01 Бутерброды с джемом или повидлом сад	38	2	3	22	100	204
	51.07 Кофейный напиток с молоком сад	200	3	3	16	104	414
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		518				458	
<b>Итого за день</b>		1750	82	94	207	1589	

(лист 8)

Рацион: САД

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	28.05 Омлет с морковью сад	150	5	10	2	135	231
	03.01 Салат из горошка зеленого консервированного сад	60	3	5	6	36	201
	01.05 Бутерброд с маслом сад	40	2	7	15	137	103
	51.02 Кофейный напиток с молоком сад	200	3	3	16	104	414
	<b>Итого за Завтрак</b>	450	13	25	39	412	
<b>Второй завтрак</b>							
	52.03 Ряженка сад	100	4	3	5	56	320
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100				56	
<b>Обед</b>	10.05 Суп картофельный с макаронными изделиями сад	200	2	2	16	136	88
	32.01 Жаркое домашнему сад	200	22	6	20	245	292
	02.09 Помидоры соленые сад	50				5	105
	59.06 Хлеб пшеничный 25	25	8	1	49	59	38
	57.02 Хлеб ржаной сад	50	6	1	40	97	3
	48.15 Напиток лимонный сад	200				56	320
	<b>Итого за Обед</b>	725	38	10	125	598	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	29.06 Пудинг из творога со сгущенным молоком сад	150	8	6	13	330	249
	53.14 Сдоба обыкновенная сад	110	4	3	29	252	449
	48.07 Сок фруктовый сад	200	2		4	56	418
	56.01 Яблоки сад	100			9	45	508

<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	560				683	
<b>Итого за день</b>	1835	69	49	225	1749	

(лист 9)

**Рацион: САД****Неделя: 2****День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	13.10 Суп молочный с ячневой крупой сад	180	3	3	8	157	99
	28.01 Яйца вареные	40	5	5		63	227
	03.14 Салат из кукурузы (консервированной) сад	60	2	6	12	116	122
	02.02 Сыр (порциями) сад	12	2	3		36	7
	01.05 Бутерброд с маслом сад	40	2	7	15	137	103
	51.05 Чай с лимоном сад	180			7	29	412
<b>Итого за Завтрак</b>		512	14	24	42	538	
<b>Второй завтрак</b>	52.04 напиток "Снежок" сад	100	4	3	5	56	320
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100				56	
<b>Обед</b>	03.07 Салат из свеклы сад	60	1	4	5	56	341
	10.10 Суп картофельный с горохом сад	200	2	2	8	153	87
	38.04 Мясо тушеное в кисло-сладком соусе сад	80	20	8	85	147	290
	23.08 Каша рассыпчатая гречневая сад	150		4	2	123	180
	57.02 Хлеб ржаной сад	20	6	1	40	97	3
	59.01 Хлеб пшеничный 20	20	8	1	49	56	1
	49.06 Кисель из плодов сад	200			14	57	396
<b>Итого за Обед</b>		730	37	20	203	689	
<b>Уплотненный полдник</b>	34.03 Биточки рыбные с овощами запеченные сад	80	18	4	2	57	132
	19.01 Картофель отварной сад	150	2	4	17	116	136
	02.08 Огурцы соленые	50				5	101
	01.01 Бутерброды с джемом или повидлом сад	38	2	3	22	100	204
	51.07 Кофейный напиток с молоком сад	200	3	3	16	104	414
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		518				382	
<b>Итого за день</b>		1860	76	58	302	1665	

(лист 10)

**Рацион: САД****Неделя: 2****День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							

	29.08 Запеканка из творога с джемом сад	170	9	6	9	247	251
	01.05 Бутерброд с маслом сад	40	2	7	15	137	103
	51.03 Какао с молоком сад	200	4	4	15	112	416
<b>Итого за Завтрак</b>		410	15	17	39	496	
<b>Второй завтрак</b>							
	52.05 Йогурт сад	100	4	3	5	56	320
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100				56	
<b>Обед</b>							
	03.17 Салат из квашеной капусты с луком сад	60	1	2	5	17	214
	07.04 Борщ украинский сад	200	1	2	4	132	36
	27.01 Биточки из говядины паровые сад	80	13	11	14	137	206
	19.08 Пюре картофельное сад	150	2	4	15	125	339
	59.01 Хлеб пшеничный 20	20	8	1	49	59	1
	57.02 Хлеб ржаной сад	50	6	1	40	97	3
	48.12 Компот из плодов сад	200			12	51	390
<b>Итого за Обед</b>		760	32	26	146	618	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	13.03 Суп молочный рисовый сад	200	5	6	15	137	97
	59.01 Хлеб пшеничный 20	20	8	1	49	59	1
	53.10 Ватрушка сад	110			10	275	509
	48.07 Сок фруктовый сад	200	2		4	57	418
	56.01 Яблоки сад	100			9	45	308
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		630				573	
<b>Итого за день</b>		1900	62	50	272	1743	
<b>Итого за период</b>		18089	700	601	2628	16592	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1801</b>	70	60,1	262,8	1659	