

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____ Стрельцова И.В.
подпись расшифровка подписи

МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 177"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Ежедневное меню основного питания

Рацион: САД

Неделя: 1

День: Понедельник 14.04.25г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		410	21	25	60	506	
Второй завтрак	52.04 напиток "Снежок" сад	100	4	3	5	56	320
	Итого за Второй завтрак		100			56	
Обед	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
Итого за Обед		685	42	26	170	743	
Уплотненный полдник	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
Итого за Уплотненный полдник		525				319	
Итого за день		1720	78	57	312	1624	

Рацион: САД

Неделя: 1

День: Вторник 15.04.25г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Итого за Завтрак	420	10	16	48	419	
Второй завтрак	52.02 Кефир сад	100	4	3	5	56	320
	Итого за Второй завтрак	100				56	
Обед	04.06 Икра кабачковая сад	50	1	4	3	54	57
	16.18 Бульон куриный с гречками 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
	Итого за Обед	680	20	24	87	636	
Уплотненный полдник	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
	Итого за Уплотненный полдник	530				451	
	Итого за день	1730	51	62	168	1562	

Рацион: САД

Неделя: 1

День: Среда 16.04.25г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		412	11	18	43	386	
Второй завтрак							
	52.03 Ряженка сад	100	4	3	5	56	320
Итого за Второй завтрак		100				56	
Обед	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
Итого за Обед		685	30	22	135	704	
Уплотненный полдник							
	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	
Итого за Уплотненный полдник		565				559	
Итого за день		1762	74	64	263	1705	

Рацион: САД

Неделя: 1

День: Четверг 17.04.25г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Итого за Завтрак	440	10	16	46	440	
Второй завтрак	52.04 напиток "Снежок" сад	100	4	3	5	56	320
	Итого за Второй завтрак	100				56	
Обед	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
Итого за Обед	755	48	20	217	654		
Уплотненный полдник	20.05 Картофель тушеный 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
Итого за Уплотненный полдник	535				451		
Итого за день	1830	69	56	343	1601		

Рацион: САД

Неделя: 1

День: Пятница 18.04.25г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Итого за Завтрак	452	13	20	45	488	
Второй завтрак	52.05 Йогурт сад	100	4	3	5	56	320
	Итого за Второй завтрак	100				56	
Обед	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
	Итого за Обед	765	34	21	139	750	
Уплотненный полдник	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
	Итого за Уплотненный полдник	505				335	
Итого за день		1822	65	51	266	1629	

Рацион: САД

Неделя: 2

День: Понедельник 21.04.25г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		440	9	13	30	385	
Второй завтрак	52.04 напиток "Снежок" сад	100	4	3	5	56	320
	Итого за Второй завтрак		100				56
Обед	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
Итого за Обед		815	44	31	140	727	
Уплотненный полдник	13.17 Суп молочный с пшеничной 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
Итого за Уплотненный полдник		525				557	
Итого за день		1880	74	60	270	1725	

Рацион: САД

Неделя: 2

День: Вторник 22.04.25г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		452	11	18	43	390	
Второй завтрак							
	52.02 Кефир сад	100	4	3	5	56	320
Итого за Второй завтрак		100				56	
Обед							
	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	
Итого за Обед		680	50	48	101	685	
Уплотненный полдник							
	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	
Итого за Уплотненный полдник		518				458	
Итого за день		1750	82	94	207	1589	

Рацион: САД

Неделя: 2

День: Среда 23.04.25г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		450	13	25	39	412	
Второй завтрак							
	52.03 Ряженка сад	100	4	3	5	56	320
Итого за Второй завтрак		100				56	
Обед							
	10.05 Суп картофельный с макаронными изделиями сад	200	2	2	16	136	88
	32.01 Жаркое подомашнему 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	
Итого за Обед		725	38	10	125	598	
Уплотненный полдник							
	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	
Итого за Уплотненный полдник		560				683	
Итого за день		1835	69	49	225	1749	

Рацион: САД

Неделя: 2

День: Четверг 24.04.25г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		512	14	24	42	538	
Второй завтрак	52.04 напиток "Снежок" сад	100	4	3	5	56	320
	Итого за Второй завтрак		100				56
Обед	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
Итого за Обед		730	37	20	203	689	
Уплотненный полдник	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
Итого за Уплотненный полдник		518				382	
Итого за день		1860	76	58	302	1665	

Рацион: САД

Неделя: 2

День: Пятница 25.04.25г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Итого за Завтрак	410	15	17	39	496	
Второй завтрак	52.05 Йогурт сад	100	4	3	5	56	320
	Итого за Второй завтрак	100				56	
Обед	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
	Итого за Обед	760	32	26	146	618	
Уплотненный полдник	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
	Итого за Уплотненный полдник	630				573	
Итого за день	1900	62	50	272	1743		
Итого за период	18089	700	601	2628	16592		
Среднее значение за период	1801		70	60,1	262,8	1659	