

Утверждаю:

Директор

Евдокимова Т.А.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБОУ г.Кургана "Прогимназия №63

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1		1945	79	67	244	1900	
ЗАВТРАК		435	9	13	44	331	
Каша геркулесовая молочная		200	5,98	8,71	23,06	194,49	93/1
Батон с маслом		35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
Кофейный напиток		200	0,54	0,10	5,55	25,28	253/1
10 ЧАСОВ		150	1		15	64	
Сок		150	0,75		15,15	63,60	
ОБЕД		660	26	26	80	654	
Суп из овощей со сметаной		200	2,72	5,30	14,05	114,70	50/1
Макаронные отварные с маслом		150	5,54	4,28	35,32	201,90	104/1
Бефстроганов из мяса с соусом сметанным		70	13,63	15,86	3,12	209,66	198/1
Компот из смеси сухофруктов		200	0,57		7,83	33,61	241/1
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,76	/1
ПОЛДНИК		250	11	11	49	338	
Снежок 2,5 %		190	5,13	4,75	20,52	145,35	
Булочка "Нежная"		60	5,94	6,17	28,27	192,38	270/2
УЖИН		450	33	17	56	514	
Пирог из творога		200	27,82	14,10	27,72	348,96	345/1
Чай с молоком		200	2,32	2,56	8,78	67,44	261/1
Хлеб ржаной		50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		1960	86	66	245	1917	
ЗАВТРАК		430	15	19	52	440	
Каша пшеничная молочная вязкая		180	5,82	7,16	26,74	194,54	341/1
Батон с маслом, с сыром		50	6,24	8,49	15,49	163,25	332/1
Какао с молоком (1 вар)		200	3,39	3,20	9,89	81,92	248/1
10 ЧАСОВ		150	1	1	15	67	
Фрукты свежие		150	0,60	0,60	14,70	66,60	322/1
ОБЕД		660	28	25	81	659	
Суп гороховый со сметаной		200	4,31	4,87	16,53	127,02	48/1
Каша гречневая с маслом.		150	5,69	3,67	25,74	158,66	186/1
Биточки из мяса		70	15,14	16,03	5,38	226,26	161/1
Кисель из плодового или ягодного концентрата		200	0,08	0,01	13,17	53,05	233/1
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,76	/1
ПОЛДНИК		250	13	14	48	368	
Йогурт 2,5 % д		200	10,00	6,40	17,00	165,60	
Кондитерские изделия		50	2,88	7,56	30,83	202,86	98/1/0
УЖИН		470	29	7	50	383	
Рыба запечен.с картофел и овощами		200	25,18	6,79	20,20	242,52	189/1
Горошек консерв.		30	0,93	0,06	1,95	12,06	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Напиток из шиповника	200	0,51		12,24	50,98	256/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>	<b>2040</b>	<b>73</b>	<b>71</b>	<b>251</b>	<b>1935</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>450</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>67</b>	<b>437</b>	
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,25	6,27	29,17	194,08	98/1
	Батон нарезной с маслом, повидлом	50	2,35	4,50	25,24	150,80	-
	Кофе с молоком	200	3,44	3,30	12,25	92,46	252/1
	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>150</b>	<b>1</b>		<b>15</b>	<b>64</b>	
	Сок	150	0,75		15,15	63,60	
	<b>ОБЕД</b>	<b>690</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>93</b>	<b>722</b>	
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200	3,52	4,80	17,27	126,23	27/1
	Сложный гарнир	150	6,98	6,02	34,74	220,96	395/1
	Фрикадельки из мяса тушеные в соусе	70	14,65	14,99	5,21	214,29	176/1
	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,12	13,37	55,58	242/1
	Икра кабачковая	30	0,57		2,31	11,52	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	/1
	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>41</b>	<b>333</b>	
	Булочка "Российская"	60	5,92	7,68	33,32	225,96	276/1
	Кефир	190	5,51	6,08	7,60	107,16	
	<b>УЖИН</b>	<b>500</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>36</b>	<b>378</b>	
	Омлет натуральный	180	9,09	12,68	2,81	161,67	110/1
	Филе сельди с/с	40	6,80	3,40		57,80	56/0
	Кукуруза консервированная	30	0,83	0,24	3,54	19,70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,57		9,83	41,59	241/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>	<b>1950</b>	<b>64</b>	<b>62</b>	<b>267</b>	<b>1882</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>435</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>48</b>	<b>364</b>	
	Суп молочный с домашней лапшой.	200	6,94	10,07	22,73	209,17	44/1/0
	Батон с маслом	35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
	Напиток из шиповника	200	0,51		10,24	43,00	256/1
	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>170</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>161</b>	
	Фрукты свежие	170	2,55	0,85	35,70	160,65	322/1
	<b>ОБЕД</b>	<b>625</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>603</b>	
	Суп с клецками	200	3,14	4,29	14,76	110,06	43/1
	Плов с курицей	200	15,24	15,40	40,33	360,77	180/1
	Морс из мороженых ягод	180	0,02	0,01	6,73	27,08	173/1
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	/1
	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>43</b>	<b>334</b>	
	Варенец 2,5 %	200	5,80	5,00	8,20	101,00	



Утверждаю:

Директор:

Евдокимова Т.А.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБОУ г.Кургана "Прогимназия №63

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примечание №63	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Пирог сладкий с повидлом.	50	5,22	8,21	34,60	233,01	345/1
	<b>УЖИН</b>	<b>470</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>56</b>	<b>420</b>	
	Картофельное пюре	150	4,49	5,83	26,87	177,85	206/1
	Субпродукт (говяжье сердце, печень) в сметанном соусе	70	11,68	6,82	2,17	116,70	149/1/0
	Чай с сахаром	200			7,02	28,06	263/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>	<b>2125</b>	<b>80</b>	<b>63</b>	<b>237</b>	<b>1833</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>450</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>386</b>	
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,37	6,37	29,68	201,50	129/1
	Батон с маслом, с сыром	50	6,24	8,49	15,49	163,25	332/1
	Чай с лимоном	200	0,09		5,32	21,64	374/1
	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>150</b>	<b>1</b>		<b>15</b>	<b>64</b>	
	Сок	150	0,75		15,15	63,60	
	<b>ОБЕД</b>	<b>645</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>61</b>	<b>590</b>	
	Щи из свеж. капусты со сметаной	200	2,97	4,75	13,85	109,88	56/1
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	12,37	15,87	16,08	256,41	153/1
	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	/1
	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>38</b>	<b>212</b>	
	Морс из ягодно-яблочной смеси	200	0,02	0,01	6,73	27,08	123/1
	Шарлотка	60	5,25	4,53	30,79	184,87	/0
	<b>УЖИН</b>	<b>620</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>72</b>	<b>581</b>	
	Запеканка из творога со сгущ. молоком	210	32,59	15,04	29,95	385,49	117/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68		9,83	42,07	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	75,48	322/1
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>	<b>1975</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>261</b>	<b>1896</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>430</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>404</b>	
	Каша манная молочная с слив. маслом	180	5,52	7,08	26,41	191,37	90/1
	Батон нарезной с маслом, повидлом	50	2,35	4,50	25,24	150,80	-
	Какао с молоком (1 вар)	200	2,26	2,25	8,18	62,03	248/1
	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>170</b>	<b>1</b>		<b>18</b>	<b>73</b>	
	Фрукты свежие	170	0,68		17,51	72,76	322/1
	<b>ОБЕД</b>	<b>625</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>61</b>	<b>511</b>	
	Суп -лапша домашняя	200	5,20	6,61	17,05	148,44	47/1
	Бигус с отварным мясом птицы	200	13,13	12,77	8,80	202,48	402/1
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,31	0,04	13,22	54,49	233/1
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	/1



Утверждаю:

Директор

Евдокимова Т.А.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБОУ г.Кургана "Прогимназия №63

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ПОЛДНИК		250	9	13	56	378	
Снежок 2,5 %		200	5,40	5,00	21,60	153,00	
Печенье		50	3,20	8,40	34,25	225,40	1/1
УЖИН		500	24	18	67	529	
Запеканка картофельная		150	6,31	9,25	27,43	218,21	373/1
Биточки из говяжьего сердца		70	13,85	6,77	3,41	129,92	35/1
Соус сметанный с томатом		30	0,71	1,56	4,02	32,83	178/5
Напиток из шиповника		200	0,51		12,24	50,98	256/1
Хлеб ржаной		50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		1921	90	84	217	1986	
ЗАВТРАК		416	13	15	50	387	
Каша "Дружба"		180	5,70	6,03	30,81	200,20	84/1
Батон с маслом		35	2,29	4,50	15,49	111,56	387/1
Чай с сахаром		200			3,02	12,10	263/1
Яйцо отварное		1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
10 ЧАСОВ		150	1		15	64	
Сок		150	0,75		15,15	63,60	
ОБЕД		645	24	26	67	595	
Суп крестьянский с крупой со сметаной		200	2,88	5,03	15,69	119,40	42/1
Голубцы ленивые		150	17,21	19,07	11,39	285,99	150/1
Гарнир овощной для ленивых голубцов		50	0,52	1,05	2,34	20,90	36/3/1
Компот из яблок с лимоном		200	0,26	0,12	15,37	63,56	242/1
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,36	22,14	105,48	/1
ПОЛДНИК		250	15	13	47	369	
Булочка "Нежная"		50	5,44	6,71	30,25	203,07	270/2
Йогурт 2,5 % д		200	10,00	6,40	17,00	165,60	
УЖИН		460	37	30	38	572	
Суфле "Золотая рыбка"		180	33,20	27,79	7,67	413,45	399/1
Пюре из свеклы		50	0,53	1,77	4,77	37,06	212/1
Морс из мороженых ягод		180	0,10	0,04	5,73	23,68	173/1
Хлеб ржаной		50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		1975	80	81	196	1836	
ЗАВТРАК		430	18	22	29	385	
Омлет натуральный		180	8,51	11,04	1,87	140,84	110/1
Кофе с молоком		200	2,86	2,66	11,31	80,62	252/1
Батон с маслом с сыром		50	6,24	8,49	15,49	163,25	337/1
10 ЧАСОВ		170	1	0	13	60	
Фрукты свежие		170	1,36	0,34	12,75	59,50	322/1
ОБЕД		665	32	30	79	717	



Утверждаю:

Директор: Евдокимова Т.А.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБОУ г.Кургана "Прогимназия №63

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп рыбный	200	11,75	10,14	10,76	181,22	811/1
	Рис отварной с маслом	150	3,18	3,35	33,35	176,29	191/1
	Гуляш из мяса	70	13,48	16,44	2,51	211,81	152/1
	Морс из мороженных ягод	200	0,32	0,05	10,22	42,64	173/1
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	/1
	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>42</b>	<b>266</b>	
	Варенец 2,5 %	200	5,80	5,00	8,20	101,00	
	Кондитерские изделия	50	2,66	2,12	33,75	164,66	98/1/0
	<b>УЖИН</b>	<b>460</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>34</b>	<b>409</b>	
	Запеканка капустная с мясом	180	16,50	20,37	6,13	273,73	73/1
	Икра кабачковая	30	0,57		2,31	11,52	
	Чай с молоком	200	0,29	0,32	5,49	26,00	261/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>	<b>1925</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>233</b>	<b>1778</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>410</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>375</b>	
	Каша "Здоровье"	180	5,08	5,79	25,53	174,49	390/1
	Батон нарезной с маслом, повидлом	50	2,35	4,50	25,24	150,80	-
	Чай с лимоном	180	0,09		12,31	49,58	374/1
	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>150</b>	<b>1</b>		<b>15</b>	<b>64</b>	
	Сок	150	0,75		15,15	63,60	
	<b>ОБЕД</b>	<b>645</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>73</b>	<b>595</b>	
	Свекольник со сметаной	200	2,07	4,22	11,42	91,89	34/1
	Картофель отварной	150	2,82	2,74	22,86	127,35	204/1
	Ёжики в томатно-сметанном соусе	70	14,94	15,98	6,30	228,68	бн/13
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,68		9,83	42,07	241/1
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	/1
	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>37</b>	<b>301</b>	
	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	
	Булочка "Российская"	60	5,15	5,66	27,77	182,56	276/1
	<b>УЖИН</b>	<b>460</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>45</b>	<b>443</b>	
	Рагу овощное с мясом птицы	180	11,85	12,52	13,36	213,41	123/0
	Кукуруза консервиров	30	0,83	0,24	3,54	19,70	
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	338/1
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>	<b>1970</b>	<b>81</b>	<b>51</b>	<b>308</b>	<b>2016</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>430</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>51</b>	<b>429</b>	
	Каша гречневая вязкая на молоке	180	6,07	6,21	24,01	176,12	86/1
	Батон с маслом, с сыром	50	6,24	8,49	15,49	163,25	332/1
	Какао с молоком (1 вар)	200	3,36	3,20	11,88	89,76	248/1



Утверждаю:

Директор

Евдокимова Т.А.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБОУ г.Кургана "Прогимназия №63

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>170</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>161</b>	
Фрукты свежие		170	2,55	0,85	35,70	160,65	322/1
<b>ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>101</b>	<b>642</b>	
Рассольник домашний со сметаной		200	2,24	4,58	13,28	103,13	32/1
Макаронные отварные с маслом		150	6,64	4,41	42,37	235,67	104/1
Субпродукт (говяжье сердце, печень) в сметанном соусе		70	11,65	5,94	2,13	108,49	149/1/0
Кисель плодово ягодный		200	0,31	0,04	19,01	77,70	45/0
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,20	/1
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>59</b>	<b>260</b>	
Кондитерские изделия		50	1,40	1,65	38,65	175,05	98/1/0
Сок		200	1,00		20,20	84,80	
<b>УЖИН</b>		<b>450</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	<b>61</b>	<b>525</b>	
Сырники из творога со сгущ. молоком		210	33,27	14,69	35,69	408,01	129/1
Компот из свежих фруктов		200	0,27		9,42	38,74	256/1
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>19786</b>	<b>764</b>	<b>676</b>	<b>2461</b>	<b>18979</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>1979</b>	<b>76</b>	<b>68</b>	<b>246</b>	<b>1898</b>	
<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>			<b>16</b>	<b>32</b>	<b>52</b>		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

0

- 1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
- 2 Акт контрольной проработки № XXXX Детский Сад № XXXX г. Челябинск.

5

13