

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>		<b>1585</b>	<b>64</b>	<b>53</b>	<b>182</b>	<b>1460</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>32</b>	<b>252</b>	
	Каша геркулесовая молочная	150	4,77	6,31	17,00	143,84	93/1
	Батон с маслом	25	1,54	4,21	10,35	85,39	387/1
	Кофейный напиток	180	0,44	0,08	5,11	22,95	253/1
<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>480</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>58</b>	<b>491</b>	
	Суп из овощей со сметаной	150	1,92	3,97	11,01	87,35	50/1
	Макаронные отварные с маслом	100	4,09	2,66	26,13	144,78	104/1
	Бефстроганов из мяса с соусом сметанным	50	11,71	13,10	2,84	176,02	198/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,23		3,00	12,93	241/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	/1
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>41</b>	<b>283</b>	
	Снежок 2,5 %	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Булочка "Нежная"	50	5,34	5,53	24,33	168,39	270/2
<b>УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>27</b>	<b>13</b>	<b>36</b>	<b>370</b>	
	Пирог из творога	170	22,54	10,39	17,00	251,63	345/1
	Чай с молоком	200	2,32	2,56	6,77	59,44	261/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	338/1
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>		<b>1650</b>	<b>73</b>	<b>53</b>	<b>193</b>	<b>1536</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>365</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>44</b>	<b>366</b>	
	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,22	5,64	23,31	164,85	341/1
	Батон с маслом, с сыром	35	4,17	6,87	10,35	119,85	332/1
	Какао с молоком (1 вар)	180	3,29	3,20	9,85	81,37	248/1
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>150</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>67</b>	
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	322/1
<b>ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>58</b>	<b>521</b>	
	Суп гороховый со сметаной	180	2,61	3,45	11,15	85,97	48/1
	Каша гречневая с маслом.	110	3,80	3,17	17,17	112,38	186/1
	Биточки из мяса	60	15,08	14,52	5,01	210,95	161/1
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	0,06	0,01	10,32	41,53	233/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	/1
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>205</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>262</b>	
	Йогурт 2,5 % д	180	9,00	5,76	15,30	149,04	
	Кондитерские изделия	25	1,60	4,20	17,13	112,70	98/1/0
<b>УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>44</b>	<b>320</b>	
	Рыба запечен.с картофел и овощами	150	21,12	4,56	16,00	189,49	189/1
	Горошек консерв.	30	0,93	0,06	1,95	12,06	

Утверждаю:

Директор

Евдокимова Т.А.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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		
	Напиток из шиповника	180	0,34		9,82	40,64	256/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>	<b>1650</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>192</b>	<b>1546</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>365</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>51</b>	<b>359</b>	
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,32	5,58	22,53	157,61	98/1
	Батон нарезной с маслом, повидлом	35	1,58	4,21	16,85	111,55	-
	Кофе с молоком	180	3,34	3,28	11,81	90,13	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>520</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>69</b>	<b>563</b>	
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	150	2,47	3,59	12,72	92,91	27/1
	Сложный гарнир	120	4,96	5,37	25,24	169,05	395/1
	Фрикадельки из мяса тушеные в соусе	50	12,66	12,38	4,46	179,77	176/1
	Компот из яблок с лимоном	150	0,21	0,12	10,23	42,82	242/1
	Икра кабачковая	20	0,38		1,54	7,68	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	/1
	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	<b>265</b>	
	Булочка "Российская"	50	5,09	6,57	25,30	180,62	276/1
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	<b>УЖИН</b>	<b>415</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>295</b>	
	Омлет натуральный	150	8,80	11,36	2,34	146,76	110/1
	Филе сельди с/с	25	4,25	2,13		36,13	56/0
	Кукуруза консервиров	20	0,56	0,16	2,36	13,13	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,23		5,00	20,91	241/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>	<b>1650</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>216</b>	<b>1533</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>355</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>33</b>	<b>272</b>	
	Суп молочный с домашней лапшой.	150	5,34	8,30	14,37	153,47	44/1/0
	Батон с маслом	25	1,54	4,21	10,35	85,39	387/1
	Напиток из шиповника	180	0,34		7,82	32,66	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>495</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>63</b>	<b>463</b>	
	Суп с клецками	150	2,61	3,80	12,00	92,63	43/1
	Плов с курицей	160	11,25	11,83	28,31	264,45	180/1
	Морс из мороженых ягод	150	0,01		5,86	23,52	173/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	/1
	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>210</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>35</b>	<b>285</b>	
	Варенец 2,5 %	180	5,22	4,50	7,38	90,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Пирог сладкий с повидлом.	30	4,68	7,15	27,82	194,26	345/1
	<b>УЖИН</b>	<b>420</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>49</b>	<b>353</b>	
	Картофельное пюре	150	4,07	4,30	23,58	149,27	206/1
	Субпродукт (говяжье сердце, печень) в сметанном соусе	50	10,08	5,47	2,17	98,16	149/1/0
	Чай с сахаром	180			7,01	28,04	263/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>	<b>1760</b>	<b>61</b>	<b>54</b>	<b>185</b>	<b>1468</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>365</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>35</b>	<b>299</b>	
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,23	6,76	21,04	165,96	129/1
	Батон с маслом, с сыром	35	4,17	6,87	10,35	119,85	332/1
	Чай с лимоном	180	0,06		3,22	13,17	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>565</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>52</b>	<b>502</b>	
	Щи из свеж. капусты со сметаной	150	2,18	4,12	11,01	89,69	56/1
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	180	10,23	12,76	13,98	211,45	153/1
	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	/1
	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>167</b>	
	Морс из ягодно-яблочной смеси	150	0,02	0,01	6,30	25,30	123/1
	Шарлотка	50	4,13	2,91	24,68	141,35	/0
	<b>УЖИН</b>	<b>480</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	<b>437</b>	
	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150	22,88	12,91	20,66	290,37	117/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34		5,00	21,39	241/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	338/1
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	322/1
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>	<b>1665</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>193</b>	<b>1448</b>	
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>365</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>45</b>	<b>324</b>	
	Каша манная молочная с слив.маслом	150	4,77	5,56	20,44	150,88	90/1
	Батон нарезной с маслом, повидлом	35	1,58	4,21	16,85	111,55	-
	Какао с молоком (1 вар)	180	2,19	2,25	8,15	61,62	248/1
	<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>160</b>	<b>1</b>		<b>16</b>	<b>68</b>	
	Фрукты свежие	160	0,64		16,48	68,48	322/1
	<b>ОБЕД</b>	<b>515</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>46</b>	<b>397</b>	
	Суп -лапша домашняя	150	4,32	5,39	11,43	111,45	47/1
	Бигус с отварным мясом птицы	180	10,71	10,13	7,20	162,57	402/1
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	0,22	0,03	9,95	40,99	233/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>205</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>37</b>	<b>250</b>	
	Снежок 2,5 %	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Печенье	25	1,60	4,20	17,13	112,70	1/1
<b>УЖИН</b>		<b>420</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>49</b>	<b>408</b>	
	Запеканка картофельная	130	5,61	8,13	23,69	190,33	373/1
	Биточки из говяжьего сердца	60	10,52	5,56	1,91	99,72	35/1
	Соус сметанный с томатом	20	0,33	1,21	1,73	19,11	178/5
	Напиток из шиповника	180	0,34		9,82	40,64	256/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	338/1
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>		<b>1661</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>172</b>	<b>1648</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>356</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	<b>319</b>	
	Каша "Дружба"	150	4,77	5,81	21,78	158,48	84/1
	Батон с маслом	25	1,54	4,21	10,35	85,39	387/1
	Чай с сахаром	180			3,01	12,08	263/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
<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>555</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>50</b>	<b>480</b>	
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	2,20	3,80	11,89	90,48	42/1
	Голубцы ленивые	150	16,50	16,09	5,58	233,03	150/1
	Гарнир овощной для ленивых голубцов	40	0,44	1,05	2,11	19,58	36/3/1
	Компот из яблок с лимоном	180	0,21	0,12	13,22	54,80	242/1
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	/1
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>39</b>	<b>301</b>	
	Булочка "Нежная"	50	5,16	5,75	26,21	177,19	270/2
	Йогурт 2,5 % д	150	7,50	4,80	12,75	124,20	
<b>УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>31</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>484</b>	
	Суфле "Золотая рыбка"	160	28,20	23,43	6,58	349,98	399/1
	Пюре из свеклы	40	0,40	1,76	4,08	33,69	212/1
	Морс из мороженых ягод	160	0,08	0,03	5,55	22,75	173/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>		<b>1645</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>153</b>	<b>1508</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>365</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>332</b>	
	Омлет натуральный	150	8,51	10,31	1,86	134,23	110/1
	Кофе с молоком	180	2,76	2,64	10,87	78,29	252/1
	Батон с маслом с сыром	35	4,17	6,87	10,35	119,85	337/1
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>53</b>	
	Фрукты свежие	150	1,20	0,30	11,25	52,50	322/1
<b>ОБЕД</b>		<b>525</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>64</b>	<b>591</b>	

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп рыбный	150	8,98	8,17	8,67	144,09	811/1
Рис отварной с маслом	120	2,47	2,53	25,94	136,38	191/1
Гуляш из мяса	70	11,57	14,83	2,16	188,24	152/1
Морс из мороженых ягод	150	0,25	0,04	9,77	40,50	173/1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	/1
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>182</b>	
Варенец 2,5 %	180	5,22	4,50	7,38	90,90	
Кондитерские изделия	25	1,48	1,18	18,75	91,48	98/1/0
<b>УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>29</b>	<b>349</b>	
Запеканка капустная с мясом	150	14,48	17,38	5,13	234,83	73/1
Икра кабачковая	30	0,57		2,31	11,52	
Чай с молоком	180	0,23	0,26	5,39	24,80	261/1
Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>	<b>1640</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>185</b>	<b>1461</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>365</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>288</b>	
Каша "Здоровье"	150	4,49	5,00	20,12	143,43	390/1
Батон нарезной с маслом, повидлом	35	1,58	4,21	16,85	111,55	-
Чай с лимоном	180	0,06		8,21	33,13	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>525</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>57</b>	<b>471</b>	
Свекольник со сметаной	150	1,58	3,05	8,92	69,33	34/1
Картофель отварной	130	2,42	1,93	19,59	105,38	204/1
Ёжики в томатно-сметанном соусе	60	12,96	13,06	5,78	192,41	6н/13
Компот из смеси сухофруктов	150	0,34		5,00	21,39	241/1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	/1
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>257</b>	
Молоко 3,2%	150	4,35	4,80	7,05	88,80	
Булочка "Российская"	50	4,81	5,34	25,27	168,32	276/1
<b>УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>382</b>	
Рагу овощное с мясом птицы	150	10,25	11,63	9,36	182,86	123/0
Кукуруза консервированная	30	0,83	0,24	3,54	19,70	
Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	338/1
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>	<b>1645</b>	<b>61</b>	<b>42</b>	<b>229</b>	<b>1532</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>365</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>327</b>	
Каша гречневая вязкая на молоке	150	4,81	5,88	16,30	137,29	86/1
Батон с маслом, с сыром	35	4,17	6,87	10,35	119,85	332/1
Какао с молоком (1 вар)	180	2,71	2,56	8,91	69,53	248/1

Утверждаю:

Директор Евдокимова Т.А.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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		
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>150</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	<b>142</b>	
	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	141,75	322/1
<b>ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>70</b>	<b>460</b>	
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,55	3,07	9,33	71,10	32/1
	Макаронные отварные с маслом	120	4,44	4,15	28,27	168,13	104/1
	Субпродукт (говяжье сердце, печень) в сметанном соусе	60	10,08	4,45	2,46	90,18	149/1/0
	Кисель плодово ягодный	150	0,17	0,02	14,90	60,43	45/0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	/1
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>41</b>	<b>181</b>	
	Кондитерские изделия	30	0,84	0,99	23,19	105,03	98/1/0
	Сок	180	0,90		18,18	76,32	
<b>УЖИН</b>		<b>410</b>	<b>27</b>	<b>13</b>	<b>51</b>	<b>422</b>	
	Сырники из творога со сгущ. молоком	180	24,55	12,22	31,98	336,12	129/1
	Компот из свежих фруктов	200	0,18		6,61	27,16	256/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	338/1
<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>16551</b>	<b>621</b>	<b>562</b>	<b>1899</b>	<b>15139</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>1655</b>	<b>62</b>	<b>56</b>	<b>190</b>	<b>1514</b>	
<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>			<b>16</b>	<b>33</b>	<b>50</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