

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
ДЕНЬ 1  
ПОНЕДЕЛЬНИК

" " 2023Г.

МЕНЮ

Приложение N 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Утверждаю  
Заведующая МБДОУ "Детский сад № 5  
"Рабинка" города Кызыла Р.Т.  
Сергеева Н.А.

на 10 дней для питания воспитанников ДОО с возрастной категорией 1-3, 3-7 лет.  
Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна) М.: ДеЛи плюс, 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, грамм,мл 1-3лет	Выход блюда, грамм,мл 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3лет	3-7 лет	
				1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет			
<b>Завтрак</b>												
	Каша "Манная" со сл.маслом	160	210	3,40	4,52	0,33	4,07	27,83	35,46	161	197	182
	Хлеб пшеничный с сл.маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
	Чай с лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	412
<b>итого за завтрак</b>		<b>361</b>	<b>447</b>	<b>5,92</b>	<b>7,09</b>	<b>7,89</b>	<b>11,64</b>	<b>49,55</b>	<b>60,28</b>	<b>326</b>	<b>374</b>	<b>х</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
1	Натуральный сок	150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	102	123	418
<b>итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0,54</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>	<b>24,45</b>	<b>29,34</b>	<b>102</b>	<b>123</b>	<b>х</b>
<b>Обед</b>												
1	Суп "Щи"	180	250	1,25	1,74	0,52	4,89	6,11	8,48	61	85	73
2	Хлеб ржанной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52	87	
3	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71	118	
4	котлеты из курин.окорочков	60	80	32,24	14,31	5,38	7,43	9,98	13,46	131	178	322
5	Гарнир каша перловая рассыпчатая	120	150	3,57	4,46	3,47	4,34	25,35	31,69	147	184	330
6	соус томатный №366	15	30	0,17	0,35	0,63	1,26	1,20	2,41	11	11	330
7	Салат из конс.кукурузы	40	60	1,15	1,73	2,47	3,71	3,22	4,83	40	60	12
8	Кисель из повидла	150	180	0,07	0,08		0,00	16,70	20,03	67	81	401
<b>итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>850</b>	<b>42,8</b>	<b>29,92</b>	<b>13,13</b>	<b>22,73</b>	<b>87,07</b>	<b>121,75</b>	<b>580</b>	<b>804</b>	<b>х</b>
<b>Полдник</b>												
1	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	0,01	0,02	11,31	14,31	77	89	413
2	Булочка ванильная	25	50	1,98	3,95	2,03	4,06	13,62	27,24	81	161	450
<b>итого за полдник</b>		<b>175</b>	<b>230</b>	<b>4,63</b>	<b>6,62</b>	<b>2,04</b>	<b>4,08</b>	<b>24,93</b>	<b>41,55</b>	<b>158</b>	<b>250</b>	<b>х</b>
<b>Ужин</b>												
1	Сырники	65	130	9,30	18,69	6,33	12,67	5,38	11,40	116	234	245
2	сгущ.молоко	10	20	0,50	1,00	0,85	1,70	5,60	11,20	32	64	
3	Чай сладкий	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	411
<b>итого за ужин</b>		<b>232</b>	<b>340</b>	<b>9,84</b>	<b>19,75</b>	<b>7,19</b>	<b>14,39</b>	<b>17,97</b>	<b>32,59</b>	<b>176,00</b>	<b>338,00</b>	<b>х</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1543</b>	<b>2047</b>	<b>63,64</b>	<b>63,92</b>	<b>30,55</b>	<b>53,20</b>	<b>203,97</b>	<b>285,51</b>	<b>1342</b>	<b>1889</b>	<b>х</b>

Шеф-повар Доржупан О.М. Дожатпан О.М.  
Повар Дежнева Е.С. Дежнева Е.С.  
Повар Доржу Л.В. Доржу Л.В.  
Кладовщик Добрецова О.В. Добрецова О.В.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
 ДЕНЬ 2  
 ВТОРНИК

" " 2023г.

МЕНЮ

на 10 дней для питания воспитанников ДОО с возрастной категорией 1-3, 3-7 лет.  
 Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна) М.: ДеЛи плюс, 2016г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, грамм,мл 1-3лет	Выход блюда, грамм,мл 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3лет	3-7 лет	
				1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет			
<b>Завтрак</b>												
1	Каша "Рисовая" со сл.маслом	160	210	2,12	2,17	3,89	3,89	26,86	27,45	151	154	199
2	Хлеб пшеничный с сыром	45	60	2,36	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	3
3	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	416
<b>итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>450</b>	<b>7,63</b>	<b>12,52</b>	<b>13,49</b>	<b>15,53</b>	<b>54,38</b>	<b>62,66</b>	<b>379</b>	<b>441</b>	<b>x</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
1	Бананы	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95	386
<b>итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>21,00</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>x</b>
<b>Обед</b>												
1	Суп картофельный с мак.изд	180	250	1,94	2,69	2,04	2,84	12,34	17,14	75	105	88
2	Хлеб ржанной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52	87	
3	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71	118	
4	Жаркое по-домашнему	170	220	20,80	27,57	5,33	7,47	18,50	21,95	205	265	292
5	Салат из свеклы с черносливом	40	60	0,00	0,00	2,07	3,11	7,86	11,80	53	79	29
6	Компот из сухофруктов	150	180	0,00	0,00	0,02	0,02	20,83	24,09	85	102	394
<b>итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>810</b>	<b>27,09</b>	<b>37,51</b>	<b>10,12</b>	<b>14,54</b>	<b>84,04</b>	<b>115,83</b>	<b>541</b>	<b>756</b>	<b>x</b>
<b>Полдник</b>												
1	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76	92	420
2	печенье	20	50	1,31	3,29	5,26	13,15	11,62	29,05	99	248	86
<b>итого за полдник</b>		<b>170</b>	<b>230</b>	<b>5,66</b>	<b>8,51</b>	<b>9,01</b>	<b>17,65</b>	<b>17,92</b>	<b>36,61</b>	<b>175</b>	<b>340</b>	<b>x</b>
<b>Ужин</b>												
1	Омлет натуральный с сл.маслом	65	85	5,73	7,52	11,04	13,46	1,10	1,51	127	157	229
2	Хлеб пшеничный	10	15	0,79	1,19	0,10	0,15	4,83	7,25	24	35	
3	Чай сладкий	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	411
<b>итого за ужин</b>		<b>232</b>	<b>290</b>	<b>6,56</b>	<b>8,77</b>	<b>11,15</b>	<b>13,63</b>	<b>12,92</b>	<b>18,75</b>	<b>179</b>	<b>232</b>	<b>x</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1457</b>	<b>1880</b>	<b>48,44</b>	<b>68,81</b>	<b>44,27</b>	<b>61,85</b>	<b>190,26</b>	<b>254,85</b>	<b>1369</b>	<b>1864</b>	<b>x</b>

Шеф-повар Доржу Дожатпан О.М.  
 Повар Дежнева - Дежнева Е.С.  
 Повар Доржу Доржу Л.В.  
 Кладовщик Добрецова Добрецова О.В.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
ДЕНЬ 3  
СРЕДА

" " 2023Г.

МЕНЮ

Приложение N 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Утверждаю  
Заведующая МБДОУ "Детский сад № 5  
"Рябинка" города Кызыла Р.Т.  
Сергеева Н.А.

на 10 дней для питания воспитанников ДОУ с возрастной категорией 1-3, 3-7 лет.  
Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна) М.: ДеЛи плюс, 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, грамм,мл 1-3лет	Выход блюда, грамм,мл 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3лет	3-7 лет	
				1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет			
<b>Завтрак</b>												
1	Каша "Ячневая" со сл.маслом	160	210	3,30	4,39	4,06	4,20	26,13	33,19	154	188	182
2	Хлеб пшеничный с сл.маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
3	Чай с лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	412
<b>итого за завтрак</b>		<b>361</b>	<b>447</b>	<b>5,82</b>	<b>6,96</b>	<b>11,62</b>	<b>11,77</b>	<b>47,85</b>	<b>58,01</b>	<b>319</b>	<b>365</b>	<b>х</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
1	Апельсин	100	100	0,80	0,80	0,20	0,20	22,47	22,47	95	95	389
<b>итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>22,47</b>	<b>22,47</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>х</b>
<b>Обед</b>												
1	Суп "Борщ с мясом"	180	200	7,12	7,91	5,23	5,82	9,89	10,98	115	128	68
2	Хлеб ржанной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52	87	
3	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71	118	
4	Гарнир гречка	120	180	6,88	14,33	4,87	7,31	30,91	46,37	195	293	330
5	Птица (филе) с овощами	180	230	9,37	12,32	2,28	3,02	16,49	20,88	124	160	319
6	Напиток "Шиповник"	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	417
<b>итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>890</b>	<b>28,23</b>	<b>42,42</b>	<b>13,25</b>	<b>17,5</b>	<b>96,03</b>	<b>137,75</b>	<b>618</b>	<b>865</b>	<b>х</b>
<b>Полдник</b>												
1	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	419
2	Пряники "Детские"	50	100	3,24	6,47	4,10	8,20	34,16	68,31	187	373	489
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>280</b>	<b>7,82</b>	<b>11,95</b>	<b>8,18</b>	<b>13,08</b>	<b>41,74</b>	<b>77,38</b>	<b>272</b>	<b>475</b>	<b>х</b>
<b>Ужин</b>												
1	Макароны с сыром	155	200	9,29	11,17	10,01	10,28	22,71	31,78	218	264	220
2	Хлеб пшеничный	10	15	0,79	1,19	0,10	0,15	4,83	7,25	24	35	
3	Чай сладкий	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	411
<b>итого за ужин</b>		<b>322</b>	<b>405</b>	<b>10,12</b>	<b>12,42</b>	<b>10,12</b>	<b>10,45</b>	<b>34,53</b>	<b>49,02</b>	<b>270</b>	<b>339</b>	<b>х</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1673</b>	<b>2122</b>	<b>52,79</b>	<b>74,55</b>	<b>43,37</b>	<b>53,00</b>	<b>242,62</b>	<b>344,63</b>	<b>1574</b>	<b>2139</b>	<b>х</b>

Шеф-повар Доржупан Дожатпан О.М.  
 Повар Дежнева Дежнева Е.С.  
 Повар Доржу Доржу Л.В.  
 Кладовщик Добрецова Добрецова О.В.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
 ДЕНЬ 4  
 ЧЕТВЕРГ

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023Г.

МЕНЮ

Приложение N 8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
 Утверждаю  
 Заведующая МБДОУ "Детский сад № 5  
 "Рябинка" города Кызыла Р.Т.  
 Сергеева Н.А.

на 10 дней для питания воспитанников ДОУ с возрастной категорией 1-3, 3-7 лет.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОУ (под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна) М.:ДеЛи плюс,2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, грамм,мл 1-3лет	Выход блюда, грамм,мл 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3лет	3-7 лет	
				1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет			
<b>Завтрак</b>												
1	Каша "Гречневая" с сл.маслом	160	210	4,67	6,21	4,86	5,28	25,85	32,79	166	203	182
2	Хлеб пшеничный с сыром	45	60	2,36	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	3
3	Кофейный напиток с сг.молоком	150	180	2,15	2,65	1,46	1,79	15,50	18,83	84	102	415
<b>Суммарный объем блюд</b>		<b>355</b>	<b>450</b>	<b>9,18</b>	<b>15,54</b>	<b>13,2</b>	<b>15,52</b>	<b>55,91</b>	<b>71,01</b>	<b>389</b>	<b>485</b>	<b>х</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
1	Яблоки	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	386
<b>итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>х</b>
<b>Обед</b>												
1	Суп "Щи"	180	250	1,25	1,74	0,52	4,89	6,11	8,48	61	85	73
2	Хлеб ржанной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52	87	
3	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71	118	
4	Гарнир картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,47	20,44	110	137	339
5	Салат из свеклы с сол.огурцами	40	60	0,58	0,66	2,44	3,66	2,67	4,01	35	52	37
6	Компот из сухофруктов	150	180	0,00	0,00	0,02	0,02	20,83	24,09	85	102	394
7	Котлеты мясные	60	80	9,32	12,44	7,07	9,24	9,64	12,56	139	183	299
<b>итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>820</b>	<b>17,95</b>	<b>25,15</b>	<b>14,55</b>	<b>23,71</b>	<b>80,23</b>	<b>110,43</b>	<b>553</b>	<b>763,7</b>	<b>х</b>
<b>Полдник</b>												
1	Чай со сливками	150	180	2,29	2,31	18,01	18,20	6,99	9,99	199	211	413
2	печенье	20	50	1,31	3,29	5,26	13,15	11,62	29,05	99	248	86
<b>итого за полдник</b>		<b>170</b>	<b>230</b>	<b>3,6</b>	<b>5,6</b>	<b>23,27</b>	<b>31,35</b>	<b>18,61</b>	<b>39,04</b>	<b>298</b>	<b>459</b>	<b>х</b>
<b>Ужин</b>												
1	Суп картофельный с рисовой крупой на рыбном бульоне	180	250	1,42	1,97	1,97	2,73	10,50	14,58	65	91	86,61
2	Хлеб пшеничный	10	15	0,79	1,19	0,10	0,15	4,83	7,25	24	35	
3	Чай сладкий	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	411
<b>итого за ужин</b>		<b>347</b>	<b>455</b>	<b>2,25</b>	<b>3,22</b>	<b>2,08</b>	<b>2,90</b>	<b>22,32</b>	<b>31,82</b>	<b>117,00</b>	<b>166,00</b>	<b>х</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1582</b>	<b>2055</b>	<b>33,38</b>	<b>49,91</b>	<b>53,50</b>	<b>73,88</b>	<b>186,87</b>	<b>262,10</b>	<b>1401</b>	<b>1918</b>	<b>х</b>

Шеф-повар Доржпун Дожатпан О.М.  
 Повар Дежнева Дежнева Е.С.  
 Повар Доржу Доржу Л.В.  
 Кладовщик Добрецова Добрецова О.В.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
 ДЕНЬ 5  
 ПЯТНИЦА

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023Г.

МЕНЮ



на 10 дней для питания воспитанников ДОУ с возрастной категорией 1-3, 3-7 лет.  
 Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОУ (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна) М.: ДеЛи плюс, 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, грамм,мл 1-3лет	Выход блюда, грамм,мл 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3лет	3-7 лет	
				1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет			
<b>Завтрак</b>												
	1 Каша "Пшенная" со сл.маслом	160	210	4,27	5,67	4,86	5,28	29,32	37,44	178	220	182
	2 Хлеб пшеничный с сл.маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
	3 Чай с лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	412
<b>итого за завтрак</b>		<b>361</b>	<b>447</b>	<b>6,79</b>	<b>8,24</b>	<b>12,42</b>	<b>12,85</b>	<b>51,04</b>	<b>62,26</b>	<b>343</b>	<b>397</b>	<b>x</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
	1 Мандарины	100	100	0,80	0,80	0,20	0,20	22,47	22,47	95	95	389
<b>итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>22,47</b>	<b>22,47</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>x</b>
<b>Обед</b>												
	1 Суп "Рассольник"	180	250	2,01	2,80	2,37	3,29	9,22	12,81	66	92	80
	2 Хлеб ржанной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52	87	
	3 Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71	118	
	4 Капуста тушенная	100	150	1,98	3,13	3,71	5,56	9,49	14,38	79	120	143
	5 Салат из картофеля с сол.огурцами	40	60	0,55	0,82	2,08	3,13	3,43	5,14	35	52	23
	6 Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63	63	227
	7 Кисель из плодов (брусника)	150	180	0,09	0,11	0,08	0,09	20,26	24,31	82	98	396
<b>итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>780</b>	<b>14,06</b>	<b>19,19</b>	<b>13,5</b>	<b>17,77</b>	<b>67,19</b>	<b>97,77</b>	<b>448</b>	<b>630</b>	<b>x</b>
<b>Полдник</b>												
	1 Чай со сливками	150	180	2,29	2,31	18,01	18,20	6,99	9,99	199	211	413
	2 Конфеты	20	40	1,40	2,80	5,00	10,00	12,40	24,80	100	200	
<b>итого за полдник</b>		<b>170</b>	<b>220</b>	<b>3,69</b>	<b>5,11</b>	<b>23,01</b>	<b>28,2</b>	<b>19,39</b>	<b>34,79</b>	<b>299</b>	<b>411</b>	<b>x</b>
<b>Ужин</b>												
	1 Пирог с яблоками	35	35	2,48	2,48	4,07	4,07	18,12	18,12	119	119	447
	3 Чай сладкий	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	411
<b>итого за ужин</b>		<b>192</b>	<b>250</b>	<b>2,52</b>	<b>2,54</b>	<b>4,08</b>	<b>4,09</b>	<b>25,11</b>	<b>28,11</b>	<b>147</b>	<b>159</b>	<b>x</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1393</b>	<b>1797</b>	<b>27,86</b>	<b>35,88</b>	<b>53,21</b>	<b>63,11</b>	<b>185,20</b>	<b>245,40</b>	<b>1332</b>	<b>1692</b>	<b>x</b>

Шеф-повар Дожатпан О.М.  
 Повар Дежнева Е.С.  
 Повар Доржу Л.В.  
 Кладовщик Добрецова О.В.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
 ДЕНЬ 1  
 ПОНЕДЕЛЬНИК

" " 2023Г.

МЕНЮ



на 10 дней для питания воспитанников ДОУ с возрастной категорией 1-3, 3-7 лет.  
 Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна) М.: ДеЛи плюс, 2016г.

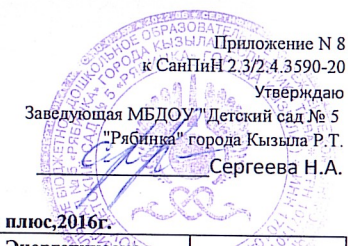
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, грамм,мл 1-3лет	Выход блюда, грамм,мл 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3лет	3-7 лет	
				1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет			
<b>Завтрак</b>												
	Каша "Манная" со сл.маслом	160	210	3,40	4,52	0,33	4,07	27,83	35,46	161	197	182
	Хлеб пшеничный с сл.маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
	Чай с лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	412
<b>итого за завтрак</b>		<b>361</b>	<b>447</b>	<b>5,92</b>	<b>7,09</b>	<b>7,89</b>	<b>11,64</b>	<b>49,55</b>	<b>60,28</b>	<b>326</b>	<b>374</b>	<b>х</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
1	Натуральный сок (черносмородиновый)	150	180	0,75	0,90			10,95	13,14	47	56	418
<b>итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,75</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,95</b>	<b>13,14</b>	<b>47</b>	<b>56</b>	<b>х</b>
<b>Обед</b>												
1	Суп "Щи"	180	250	1,25	1,74	0,52	4,89	6,11	8,48	61	85	73
2	Тефтели с соусом	120	160	11,18	12,10	8,77	12,53	14,63	14,63	186	216	304
3	Хлеб ржанной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52	87	
4	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71	118	
5	Гарнир пшеничная каша	120	180	3,29	4,80	3,39	5,09	19,64	29,47	122	183	331
6	Кисель из повидла	150	180	0,07	0,26		0,00	16,70	20,03	67	81	401
7	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	60	0,56	0,85	2,03	3,05	3,61	5,41	35	52	21
<b>итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>930</b>	<b>20,7</b>	<b>27</b>	<b>15,37</b>	<b>26,66</b>	<b>85,2</b>	<b>118,87</b>	<b>594</b>	<b>822</b>	<b>х</b>
<b>Полдник</b>												
1	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	0,01	0,02	11,31	14,31	77	89	413
2	вафли	20	40	0,90	1,80	4,80	9,60	13,40	26,80	102	204	87
<b>итого за полдник</b>		<b>170</b>	<b>220</b>	<b>3,55</b>	<b>4,47</b>	<b>4,81</b>	<b>9,62</b>	<b>24,71</b>	<b>41,11</b>	<b>179</b>	<b>293</b>	<b>х</b>
<b>Ужин</b>												
1	Сырники	65	130	9,30	18,69	6,33	12,67	5,38	11,40	116	234	245
2	сгущ.молоко	10	20	0,50	1,00	0,85	1,70	5,60	11,20	32	64	
3	Чай сладкий	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	411
<b>итого за ужин</b>		<b>232</b>	<b>340</b>	<b>9,84</b>	<b>19,75</b>	<b>7,19</b>	<b>14,39</b>	<b>17,97</b>	<b>32,59</b>	<b>176</b>	<b>338</b>	<b>х</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1583</b>	<b>2117</b>	<b>40,76</b>	<b>59,21</b>	<b>35,26</b>	<b>62,31</b>	<b>188,38</b>	<b>265,99</b>	<b>1322</b>	<b>1883</b>	<b>х</b>

Шеф-повар Дожатпан О.М.  
 Повар Дежнева Е.С.  
 Повар Доржу Л.В.  
 Кладовщик Добрецова О.В.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
 ДЕНЬ 2  
 ВТОРНИК

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023г.

МЕНЮ



на 10 дней для питания воспитанников ДОУ с возрастной категорией 1-3, 3-7 лет.  
 Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна) М.: ДеЛи плюс, 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, грамм,мл 1-3лет	Выход блюда, грамм,мл 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3лет	3-7 лет	
				1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет			
<b>Завтрак</b>												
1	Каша овсяная "Геркулес" с сл.маслом	160	210	4,05	5,39	5,69	6,38	25,25	32,02	168	207	182
2	Хлеб пшеничный с сыром	45	60	2,36	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	3
3	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	416
<b>итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>450</b>	<b>9,56</b>	<b>15,74</b>	<b>15,29</b>	<b>18,02</b>	<b>52,77</b>	<b>67,23</b>	<b>396</b>	<b>494</b>	<b>х</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
1	Бананы	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95	95	386
<b>итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>21,00</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>х</b>
<b>Обед</b>												
1	Суп картофельный с крупой	180	250	1,42	1,97	1,97	2,73	10,50	14,58	65	91	86
2	Хлеб ржанной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52	87	
3	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71	118	
4	Гарнир картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,47	20,44	110	137	339
5	Салат из свежих овощей	40	60	0,34	0,52	2,04	3,06	3,46	5,19	24	36	20
6	Котлеты мясные	60	80	9,32	12,44	7,07	9,24	9,64	12,56	139	183	299
7	Компот из сухофруктов	150	180	0,00	0,00	0,02	0,02	20,83	24,09	85	102	394
<b>итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>820</b>	<b>17,88</b>	<b>25,24</b>	<b>15,6</b>	<b>20,95</b>	<b>85,41</b>	<b>117,71</b>	<b>546</b>	<b>753,7</b>	<b>х</b>
<b>Полдник</b>												
1	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76	92	420
2	Булочка "Школьная"	30	60	2,51	5,01	0,96	1,92	16,79	33,57	86	172	455
<b>итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>240</b>	<b>6,86</b>	<b>10,23</b>	<b>4,71</b>	<b>6,42</b>	<b>23,09</b>	<b>41,13</b>	<b>162</b>	<b>264</b>	<b>х</b>
<b>Ужин</b>												
1	Каша "Дружба"	150	200	4,66	6,21	5,79	7,33	20,78	27,71	150	201	182
2	Хлеб пшеничный	10	15	0,79	1,19	0,10	0,15	4,83	7,25	24	35	
3	Чай сладкий	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	411
<b>итого за ужин</b>		<b>322</b>	<b>410</b>	<b>5,49</b>	<b>7,46</b>	<b>5,90</b>	<b>7,50</b>	<b>32,60</b>	<b>44,95</b>	<b>202</b>	<b>276</b>	<b>х</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1567</b>	<b>2020</b>	<b>41,29</b>	<b>60,17</b>	<b>42,00</b>	<b>53,39</b>	<b>214,87</b>	<b>292,02</b>	<b>1401</b>	<b>1883</b>	<b>х</b>

Шеф-повар Дожатпан О.М.  
 Повар Дежнева Е.С.  
 Повар Доржу Л.В.  
 Кладовщик Добрецова О.В.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
ДЕНЬ 3  
СРЕДА

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023Г.

МЕНЮ



Приложение N 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ "Детский сад № 5  
"Рябинка" города Казань Р.Т.  
Сергеева Н.А.

на 10 дней для питания воспитанников ДОУ с возрастной категорией 1-3, 3-7 лет.  
Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна) М.: Делти плюс, 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, грамм,мл 1-3лет	Выход блюда, грамм,мл 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3лет	3-7 лет	
				1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет			
<b>Завтрак</b>												
1	Каша "Пшенная" со сл.маслом	160	210	4,27	5,67	4,86	5,28	29,32	37,44	178	220	182
2	Хлеб пшеничный с сл.маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
3	Чай с лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	412
<b>итого за завтрак</b>		<b>361</b>	<b>447</b>	<b>6,79</b>	<b>8,24</b>	<b>12,42</b>	<b>12,85</b>	<b>51,04</b>	<b>62,26</b>	<b>343</b>	<b>397</b>	<b>х</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
1	апельсин	100	100	0,80	0,80	0,20	0,20	22,47	22,47	95	95	389
<b>итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>22,47</b>	<b>22,47</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>х</b>
<b>Обед</b>												
1	Суп "Борщ с мясом"	180	200	7,12	7,91	5,23	5,82	9,89	10,98	115	128	68
2	Хлеб ржанной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52	87	
3	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71	118	
4	Плов кур.окорочков	160	210	15,12	20,30	12,76	17,00	26,76	35,69	282	377	321
5	Салат из белок.и морской капусты	40	60	0,64	0,96	1,66	2,48	2,28	3,42	27	40	22
6	Напиток "Шиповник"	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	417
<b>итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>750</b>	<b>27,74</b>	<b>37,03</b>	<b>20,52</b>	<b>26,65</b>	<b>77,67</b>	<b>109,61</b>	<b>608</b>	<b>829</b>	<b>х</b>
<b>Полдник</b>												
1	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	419
2	Пряники "Детские"	50	100	3,24	6,47	4,10	8,20	34,16	68,31	187	373	489
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>280</b>	<b>7,82</b>	<b>11,95</b>	<b>8,18</b>	<b>13,08</b>	<b>41,74</b>	<b>77,38</b>	<b>272</b>	<b>475</b>	<b>х</b>
<b>Ужин</b>												
1	Омлет натуральный с сл.маслом	65	85	5,73	7,52	11,04	13,46	1,10	1,51	127	157	229
2	Хлеб пшеничный	10	15	0,79	1,19	0,10	0,15	4,83	7,25	24	35	
3	Чай сладкий	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	411
<b>итого за ужин</b>		<b>232</b>	<b>290</b>	<b>6,56</b>	<b>8,77</b>	<b>11,15</b>	<b>13,63</b>	<b>12,92</b>	<b>18,75</b>	<b>179</b>	<b>232</b>	<b>х</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1483</b>	<b>1867</b>	<b>49,71</b>	<b>66,79</b>	<b>52,47</b>	<b>66,41</b>	<b>205,84</b>	<b>290,47</b>	<b>1497</b>	<b>2028</b>	<b>х</b>

Шеф-повар Доржтуу Дожатпан О.М.  
 Повар Дежнева Дежнева Е.С.  
 Повар Доржу Доржу Л.В.  
 Кладовщик Добрецова Добрецова О.В.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
 ДЕНЬ 4  
 ЧЕТВЕРГ

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023Г.

МЕНЮ

на 10 дней для питания воспитанников ДОУ с возрастной категорией 1-3, 3-7 лет.  
 Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна) М.: ДеЛи плюс, 2016г.



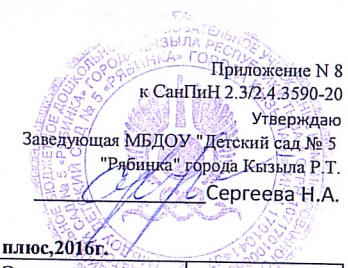
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, грамм,мл 1-3лет	Выход блюда, грамм,мл 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3лет	3-7 лет	
				1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет			
<b>Завтрак</b>												
1	Каша овсяная "Геркулес" с сл.маслом	160	210	4,05	5,39	5,69	6,38	25,25	32,02	168	207	182
2	Хлеб пшеничный с сыром	45	60	2,36	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	3
3	Кофейный напиток с сг.молоком	150	180	2,15	2,65	1,46	1,79	15,50	18,83	84	102	415
<b>итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>450</b>	<b>8,56</b>	<b>14,72</b>	<b>14,03</b>	<b>16,62</b>	<b>55,31</b>	<b>70,24</b>	<b>391</b>	<b>489</b>	<b>х</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
1	Яблоки	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	386
<b>итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>х</b>
<b>Обед</b>												
1	Суп картофельный с рисовой крупой	180	250	1,42	1,97	1,97	2,73	10,50	14,58	65	91	86
2	Хлеб ржаной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52	87	
3	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71	118	
4	Компот из кураги	150	180			0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	394
5	Гарнир картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,47	20,44	110	137	339
6/1	Рыба запеченная	60	80	8,17	10,91	4,47	6,19	5,84	7,98	96	131	268
6/2	или сельд (порциями)	25	25	4,25	4,25	2,15	2,15	0,00	0,00	36	36	8
7/1	Салат из сол.огурцов с луком	40	60	0,34	0,52	2,04	3,06	3,46	5,19	24	36	20
7/2	или салат из горошка зел.консервиров	40	60	1,19	1,79	2,08	3,11	2,50	3,75	33	50	10
<b>итого за обед 1</b>		<b>610</b>	<b>820</b>	<b>16,73</b>	<b>23,71</b>	<b>13,00</b>	<b>17,90</b>	<b>81,61</b>	<b>114,03</b>	<b>503</b>	<b>702</b>	<b>х</b>
<b>итого за обед 2</b>		<b>575</b>	<b>765</b>	<b>13,66</b>	<b>18,32</b>	<b>10,72</b>	<b>13,91</b>	<b>74,81</b>	<b>104,61</b>	<b>452</b>	<b>621</b>	<b>х</b>
<b>Полдник</b>												
1	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	0,01	0,02	11,31	14,31	77	89	413
2	Вафли											
<b>итого за полдник</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>2,65</b>	<b>2,67</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>11,31</b>	<b>14,31</b>	<b>77</b>	<b>89</b>	<b>х</b>
<b>Ужин</b>												
1	Суп молочный с вермишелью	180	250	5,18	7,19	4,69	6,52	16,95	23,55	131	182	100
2	Хлеб пшеничный	10	15	0,79	1,19	0,10	0,15	4,83	7,25	24	35	
3	Чай сладкий	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	411
<b>итого за ужин</b>		<b>347</b>	<b>455</b>	<b>6,01</b>	<b>8,44</b>	<b>4,80</b>	<b>6,69</b>	<b>28,77</b>	<b>40,79</b>	<b>183</b>	<b>257</b>	<b>х</b>
<b>Итого за день 1</b>		<b>1562</b>	<b>2005</b>	<b>34,35</b>	<b>49,94</b>	<b>32,24</b>	<b>41,63</b>	<b>186,80</b>	<b>249,17</b>	<b>1198</b>	<b>1581</b>	<b>х</b>
<b>Итого за день 2</b>		<b>1527</b>	<b>1950</b>	<b>31,28</b>	<b>44,55</b>	<b>29,96</b>	<b>37,64</b>	<b>180,00</b>	<b>239,75</b>	<b>1147</b>	<b>1500</b>	<b>х</b>

Шеф-повар Доржу Л.В. Дожатпан О.М.  
 Повар Дежнева Е.С. Дежнева Е.С.  
 Повар Доржу Л.В. Доржу Л.В.  
 Кладовщик Добрецова О.В. Добрецова О.В.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
ДЕНЬ 5  
ПЯТНИЦА

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023г.

МЕНЮ



на 10 дней для питания воспитанников ДОУ с возрастной категорией 1-3, 3-7 лет.  
Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОУ (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна) М.: ДеЛи плюс, 2016г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, грамм,мл 1-3лет	Выход блюда, грамм,мл 3-7 лет	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3лет	3-7 лет	
				1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет	1-3лет	3-7 лет			
<b>Завтрак</b>												
1	Каша "Рисовая" со сл.маслом	160	210	2,12	2,17	3,89	3,89	26,86	27,45	151	154	199
2	Хлеб пшеничный с сл.маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
3	Чай с лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	412
<b>итого за завтрак</b>		<b>361</b>	<b>447</b>	<b>4,64</b>	<b>4,74</b>	<b>11,45</b>	<b>11,46</b>	<b>48,58</b>	<b>52,27</b>	<b>316,00</b>	<b>331,00</b>	<b>x</b>
<b>2-ой завтрак</b>												
1	Мандарины	100	100	0,80	0,80	0,20	0,20	22,47	22,47	95	95	389
<b>итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>22,47</b>	<b>22,47</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>x</b>
<b>Обед</b>												
1	Суп "Картофельный" с бобовыми (горох)	180	250	3,95	5,49	3,79	5,27	11,75	16,32	97	135	87
2	Хлеб ржанной	30	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52	87	
3	Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	71	118	
4	Мясо с тушеное с овощами в соусе	170	220	16,20	21,71	13,28	16,55	11,03	15,02	228	296	290
5	Кисель из плодов шиповника (Витаминный)	150	180	0,18	0,21	0,08	0,10	20,64	24,77	84	101	399
4	Гарнир гречка	120	180	6,88	14,33	4,87	7,31	30,91	46,37	195	293	330
<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>930</b>	<b>31,56</b>	<b>48,99</b>	<b>22,68</b>	<b>30,33</b>	<b>98,84</b>	<b>143,33</b>	<b>727</b>	<b>1030</b>	<b>x</b>
<b>Полдник</b>												
1	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	0,01	0,02	11,31	14,31	77	89	413
2	мармелад	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00	24,30	24,30	9	9	
<b>итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>210</b>	<b>2,65</b>	<b>2,67</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>35,61</b>	<b>38,61</b>	<b>86</b>	<b>98</b>	<b>x</b>
<b>Ужин</b>												
1	Пудинг манный	100	200	5,26	10,51	6,30	12,58	33,94	67,88	214	427	209
2	сгущ.молоко	10	20	0,50	1,00	0,85	1,70	5,60	11,20	32	64	
3	Чай сладкий	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	411
<b>итого за ужин</b>		<b>267</b>	<b>410</b>	<b>5,80</b>	<b>11,57</b>	<b>7,16</b>	<b>14,30</b>	<b>46,53</b>	<b>89,07</b>	<b>274</b>	<b>531</b>	<b>x</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1588</b>	<b>2097</b>	<b>45,45</b>	<b>68,77</b>	<b>41,50</b>	<b>56,31</b>	<b>252,03</b>	<b>345,75</b>	<b>1498</b>	<b>2085</b>	<b>x</b>

Шеф-повар Дожатпан О.М.  
 Повар Дежнева Е.С.  
 Повар Доржу Л.В.  
 Кладовщик Добрецова О.В.