


УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МБДОУ ЦРР- «Детский сад № 78»
№ 6-осн от 10.02.2023
 О.В. Архипова

Основное десятидневное меню
МБДОУ ЦРР – «Детский сад № 78»

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Утверждаю:
Заведующая



Архипова О.В.

МБДОУ ЦРР-"Детский сад №78"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1			46,00	41,00	210,00	1393,00	1,00	95,00			349,0		14	11,00
ЗАВТРАК			9,80	8,70	37,32	266,67	0,10				33,7			1,32
256/1	Макаронные изделия отварные с маслом	120	2,76	0,95	17,65	90,09	0,04				5,04			0,01
267/1	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03				22,00			1,00
457/1	Чай с сахаром	180			7,01	28,00					0,24			0,02
573/1	Хлеб пшеничный с маслом	32	1,96	3,15	12,38	85,74	0,03				6,39			0,29
ОБЕД			22,70	22,35	65,15	552,31	0,34	21,04			108,0			5,99
156/1	Овощи отварные(морковь)	30	0,39	0,03	2,07	10,11	0,02	1,50			8,10			0,21
130/1	Суп фасолевый с мясом птицы и сметаной	150	5,14	7,57	15,11	149,10	0,14	15,26			42,68			1,40
339/1	Котлеты из говядины	50	11,25	11,91	7,86	183,55	0,05	1,39			24,97			1,69
202/1	Гарнир гречневый	110	1,92	1,73	8,60	57,59	0,06				3,58			1,02
422/1	Соус красный основной	30	0,61	0,67	4,23	25,32		2,50			6,32			0,24
495/1	Компот из смеси сухофруктов	150	0,27		7,00	29,08	0,01	0,39			11,55			0,43
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72
ПОЛДНИК			5,03	3,13	64,63	306,77	0,09	7,28			29,5			1,33
530/1	Ватрушка с повидлом	60	4,49	2,95	37,27	193,55	0,07	0,08			11,52			0,79
	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	0,02	7,20			18,00			0,54
УЖИН			8,50	6,97	42,75	267,58	0,23	66,22			177,7			2,25
176/1	Рагу из овощей	200	4,10	3,76	22,58	140,47	0,17	65,05			64,15			1,68
462/1	Какао с молоком	180	2,88	3,05	10,33	80,23	0,04	1,17			109,59			0,35
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

Утверждаю:
Заведующая



Архипова О.В.

МБДОУ ЦРР-"Детский сад №78"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2			56,00	49,00	181,00	1385,00	1,00	31,00			841,0			8,00
ЗАВТРАК			9,46	12,45	33,22	282,64	0,11	2,67			306,7			0,66
236/1	Каша Полтавская молочная с маслом	160	2,93	4,43	8,72	86,48	0,04	1,30			120,70			0,12
465/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,88	11,86	84,32	0,04	1,17			109,17			0,18
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	42	3,79	5,14	12,64	111,84	0,03	0,20			76,80			0,36
ОБЕД			19,63	18,33	62,30	492,57	0,26	25,51			108,5			5,08
50/1	Икра кабачковая	30	0,57		2,31	11,52	0,01	2,10			12,30			0,21
98/1	Свекольник с мясом птицы и со сметаной	150	4,77	6,52	16,72	144,59	0,12	19,77			51,91			1,73
330/1	Плов из говядины	180	10,55	11,37	9,88	183,98	0,06	3,16			14,03			1,74
494/1	Компот из кураги	150	0,62		13,11	54,92	0,01	0,48			19,41			0,40
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72
ПОЛДНИК			9,63	8,92	47,95	310,55	0,13	1,82			245,1			0,78
542/1	Булочка домашняя	50	4,77	4,42	28,51	172,85	0,08	0,20			27,27			0,60
9/0	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт)	180	4,86	4,50	19,44	137,70	0,05	1,62			217,80			0,18
УЖИН			17,23	9,10	37,14	299,27	0,10	1,16			180,9			1,16
285/1	Пудинг творожный	180	13,33	5,92	15,17	167,23	0,05	0,25			90,88			0,61
443/1	Соус шоколадный	30	0,93	1,42	3,77	31,55	0,01	0,26			25,81			0,26
460/1	Чай с молоком	180	1,45	1,60	8,36	53,61	0,02	0,65			60,21			0,07
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

Утверждаю:
Заведующая



Архипова О.В.

МБДОУ ЦРР-"Детский сад №78"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3			57,00	47,00	191,00	1417,00	1,00	163,00			730,0			11,00
ЗАВТРАК			11,31	12,51	41,66	324,16	0,17	2,67			310,9			1,23
235/1	Каша пшеничная молочная с маслом	160	4,64	4,32	18,69	132,09	0,10	1,30			124,46			0,52
462/1	Какао с молоком	180	2,88	3,05	10,33	80,23	0,04	1,17			109,59			0,35
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	42	3,79	5,14	12,64	111,84	0,03	0,20			76,80			0,36
ОБЕД			23,80	21,64	71,46	575,79	0,32	149,85			137,5			6,25
3/0	Горошек консервированный	30	0,93		1,95	11,52	0,03	3,00			6,00			0,21
115/1	Суп с клецками с мясом птицы и со сметаной	150	5,44	7,10	18,11	158,14	0,12	14,65			38,51			1,27
337/1	Кнели из говядины	50	12,25	12,76	8,80	199,03	0,08	1,40			34,26			1,87
156/1	Гарнир свекла тушеная	110	1,65	1,34	9,53	56,78	0,02	10,80			40,54			1,52
496/1	Напиток из шиповника	150	0,41		12,79	52,76	0,01	120,00			7,41			0,38
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72
ПОЛДНИК			7,42	6,88	46,40	277,20	0,12	9,34			230,8			1,96
10/1	Фрукты(яблоки)	70	0,28		6,86	28,56	0,02	7,00			11,20			1,54
12/0	Кондитерские изделия (пряник, печенье, вафли)	40	1,92	1,12	31,08	142,08	0,03				3,60			0,24
469/1	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	0,07	2,34			216,00			0,18
УЖИН			14,53	5,99	31,94	239,70	0,13	1,50			50,9			1,42
308/3/1	Тефтели рыбные с рисом	70	11,47	3,78	6,23	104,84	0,10	1,50			33,78			0,90
208/1	Гарнир ячневый	130	1,54	2,05	9,86	63,97	0,01				12,87			0,28
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
457/1	Чай с сахаром	180			6,01	24,01					0,21			0,02

Утверждаю:
Заведующая



Архипова О.В.

МБДОУ ЦРР-"Детский сад №78"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4			63,00	38,00	200,00	1390,00	1,00	65,00			627,0			10,00
ЗАВТРАК			10,39	13,16	39,27	316,91	0,13	2,67			308,6			0,84
229/1	Каша "Дружба" с маслом	160	3,84	4,04	15,74	114,57	0,06	1,30			122,16			0,30
465/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,88	10,86	80,33	0,04	1,17			109,14			0,18
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	42	3,81	6,24	12,67	122,01	0,03	0,20			77,32			0,36
ОБЕД			30,60	12,03	59,28	467,59	0,41	37,37			134,7			5,10
148/1	Лук репчатый (порционно)	10	0,05	0,01	0,27	1,33		0,33			1,02			0,03
94/1	Борщ с мясом птицы со сметаной	150	5,26	5,92	17,52	144,38	0,13	35,12			65,39			1,81
373/1	Бифштекс из мяса птицы	50	16,73	3,31	1,78	103,77	0,01	1,53			16,34			0,12
388/1	Пюре из гороха	130	5,17	2,35	12,43	91,47	0,20				29,62			1,71
495/1	Компот из смеси сухофруктов	150	0,27		7,00	29,08	0,01	0,39			11,55			0,43
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72
ПОЛДНИК			6,66	4,80	69,06	346,02	0,18	24,60			64,6			3,18
10/1	Фрукты(яблоки)	70	0,28		6,86	28,56	0,02	7,00			11,20			1,54
811/1	Пирожок с картофелем	50	5,84	4,62	34,84	204,24	0,14	10,40			35,43			1,10
8/0	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	0,02	7,20			18,00			0,54
УЖИН			15,08	7,80	32,37	259,92	0,07	0,51			118,7			0,84
286/1	Сырники из творога	160	12,81	6,37	11,64	155,09	0,04	0,25			89,88			0,56
406/1	Соус молочный сладкий	40	0,69	1,27	4,66	32,82	0,01	0,26			24,56			0,04
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
459/1	Чай с лимоном	180	0,06		6,23	25,13					0,21			0,02

Утверждаю:
Заведующая



Архилова О.В.

МБДОУ ЦРР-"Детский сад №78"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5			55,00	45,00	197,00	1414,00	1,00	72,00			704,0			12,00
ЗАВТРАК			11,78	12,98	45,00	343,76	0,20	2,64			307,2			1,53
234/1	Каша "Геркулес" с маслом	160	5,37	5,06	21,07	151,27	0,13	1,30			130,81			0,83
462/1	Какао с молоком	180	2,88	3,05	11,33	84,22	0,04	1,17			109,62			0,35
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	42	3,53	4,87	12,60	108,27	0,03	0,17			66,75			0,35
ОБЕД			20,22	15,50	74,75	519,32	0,41	39,58			86,4			6,99
156/1	Овощи отварные (свекла)	30	0,45	0,03	2,64	12,63	0,01	3,00			11,10			0,42
101/1	Рассольник с мясом птицы со сметаной	150	4,82	6,55	17,93	150,03	0,12	15,11			39,62			1,24
356/1	Печень говяжья по-строгановски	50	10,36	6,45	5,34	120,71	0,19	19,67			15,62			3,97
385/1	Гарнир рисовый	110	1,42	2,03	12,96	75,78	0,03	1,80			9,03			0,34
483/1	Кисель из варенья	150	0,05		15,60	62,61					0,18			0,02
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72
ПОЛДНИК			12,28	10,48	43,12	315,92	0,12	8,08			238,8			2,12
10/1	Фрукты(яблоки)	70	0,28		6,86	28,56	0,02	7,00			11,20			1,54
11/0	Кондитерские изделия (печенье, пряник, вафли)	40	3,00	4,72	29,96	174,32	0,03				8,00			0,40
9/0	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт)	180	9,00	5,76	6,30	113,04	0,07	1,08			219,60			0,18
УЖИН			11,09	5,86	34,42	234,78	0,17	21,86			71,6			1,68
377/1	Пюре картофельное	160	2,77	2,30	18,57	106,09	0,14	21,86			35,38			1,00
0	Сельдь слабосоленая	40	6,80	3,40		57,80	0,01				32,00			0,44
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
457/1	Чай с сахаром	180			6,01	24,01					0,21			0,02

Сформировано 11:12 14.02.23

Страница 5

Утверждаю:
Заведующая



Архипова О.В.

МБДОУ ЦРР-"Детский сад №78"

Менюготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1			63,00	46,00	187,00	1417,00	1,00	86,00			384,0			11,00
ЗАВТРАК			10,46	11,79	33,98	283,73	0,17				36,5			3,12
204/1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,19	2,68	14,33	94,10	0,11				5,87			1,69
267/1	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03				22,00			1,00
464/1	Кофейный напиток	180	0,20		6,95	28,60					1,62			0,13
573/1	Хлеб пшеничный с маслом	32	1,99	4,51	12,42	98,19	0,03				7,03			0,30
ОБЕД			24,50	20,02	56,49	504,05	0,30	78,29			133,4			5,61
148/1	Лук репчатый (порционно)	10	0,14	0,02	0,82	4,02	0,01	1,00			3,10			0,08
122/1	Суп с рыбными консервами	150	5,14	5,20	20,97	151,16	0,12	16,20			32,29			1,16
329/1	Бигус	190	15,83	14,36	8,42	226,22	0,10	60,70			75,70			2,94
495/1	Компот из смеси сухофруктов	150	0,27		6,00	25,09	0,01	0,39			11,52			0,43
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72
ПОЛДНИК			4,93	4,12	63,92	312,43	0,09	7,28			29,3			1,32
530/1	Пирожок с повидлом	60	4,39	3,94	36,56	199,21	0,07	0,08			11,34			0,78
	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	0,02	7,20			18,00			0,54
УЖИН			23,44	10,41	32,37	316,85	0,09	0,71			184,5			1,01
279/1	Запеканка из творога	170	21,23	8,98	12,85	217,14	0,06	0,45			155,77			0,73
406/1	Соус молочный сладкий	30	0,69	1,27	3,67	28,82	0,01	0,26			24,53			0,04
457/1	Чай с сахаром	180			6,01	24,01					0,21			0,02
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

Утверждаю:
Заведующая



Архипова О.В.

МБДОУ ЦРР-"Детский сад №78"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2			53,00	41,00	201,00	1383,00	1,00	56,00			748,0			7,00
ЗАВТРАК			11,47	14,08	35,70	315,35	0,12	2,75			354,9			0,97
232/1	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,03	3,89	12,61	101,55	0,05	1,30			137,88			0,25
462/1	Какао с молоком	180	2,85	3,03	10,32	79,96	0,04	1,17			109,46			0,33
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	42	4,59	7,16	12,77	133,84	0,03	0,28			107,53			0,39
ОБЕД			25,63	12,45	74,16	511,20	0,21	37,26			84,1			2,82
50/1	Икра кабачковая	30	0,57		2,31	11,52	0,01	2,10			12,30			0,21
104/1	Щи с мясом птицы со сметаной	150	4,91	7,50	14,90	146,78	0,12	33,96			54,71			1,39
373\2/1	Биточки из мяса птицы	50	13,11	2,82	6,02	101,92	0,02	1,20			5,72			0,21
256/1	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,88	1,69	24,71	129,51					0,58			0,01
504/1	Кисель	150	0,04		5,94	23,91								
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72
ПОЛДНИК			9,67	9,84	47,01	315,13	0,13	1,82			245,5			0,78
454/1	Сдоба обыкновенная	50	4,81	5,34	27,57	177,43	0,08	0,20			27,71			0,60
9/0	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт)	180	4,86	4,50	19,44	137,70	0,05	1,62			217,80			0,18
УЖИН			5,84	4,81	43,70	241,43	0,07	13,80			63,3			2,53
200/1	Запеканка свекольная с вареньем	200	4,26	4,65	26,64	165,46	0,05	13,80			59,05			2,29
459/1	Чай с лимоном	180	0,06		7,22	29,09					0,24			0,02
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

Утверждаю:
Заведующая



Архипова О.В.

МБДОУ ЦРР-"Детский сад №78"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3			55,00	48,00	188,00	1408,00	1,00	192,00			695,0			10,00
ЗАВТРАК			10,32	11,94	38,85	304,01	0,12	2,67			307,9			0,66
139/1	Вермишель на молоке с маслом	160	3,79	3,92	15,35	111,84	0,05	1,30			121,96			0,12
465/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,88	10,86	80,33	0,04	1,17			109,14			0,18
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	42	3,79	5,14	12,64	111,84	0,03	0,20			76,80			0,36
ОБЕД			20,15	19,78	65,56	520,73	0,35	154,16			87,3			5,08
4/0	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,16	0,01	1,44			12,60			
114/1	Суп с гречневой крупой с мясом птицы со сметаной	150	4,65	7,64	15,38	148,83	0,13	14,75			35,86			1,40
328/1	Жаркое по-домашнему	150	11,31	11,58	14,75	208,41	0,14	17,97			20,64			2,30
496/1	Напиток из шиповника	150	0,41		11,79	48,77	0,01	120,00			7,38			0,38
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72
ПОЛДНИК			8,50	10,48	45,28	309,44	0,12	9,34			235,2			2,12
10/1	Фрукты(яблоки)	70	0,28		6,86	28,56	0,02	7,00			11,20			1,54
469/1	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	0,07	2,34			216,00			0,18
11/0	Кондитерские изделия (печенье, пряник, вафли)	40	3,00	4,72	29,96	174,32	0,03				8,00			0,40
УЖИН			15,87	6,25	38,58	274,00	0,26	25,75			64,3			1,98
312/1	Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом	200	14,35	6,09	22,73	203,11	0,24	25,75			60,12			1,74
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
457/1	Чай с сахаром	180			6,01	24,01					0,21			0,02

Сформировано 12.31 14.02.23

Страница 8

Утверждено:
Заведующая



Архилова О.В.

МБДОУ ЦРР-"Детский сад №78"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4			45,00	40,00	209,00	1374,00	1,00	45,00			520,0			11,00
ЗАВТРАК			10,77	12,76	42,53	327,85	0,12	2,67			316,7			1,04
227/1	Каша ячневая вязкая с маслом	150	4,13	4,59	18,57	132,06	0,05	1,30			130,36			0,35
462/1	Какао с молоком	180	2,85	3,03	11,32	83,95	0,04	1,17			109,49			0,33
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	42	3,79	5,14	12,64	111,84	0,03	0,20			76,80			0,36
ОБЕД			22,77	17,11	62,39	494,63	0,41	21,55			98,5			5,96
156/1	Овощи отварные (свекла)	30	0,45	0,03	2,64	12,63	0,01	3,00			11,10			0,42
127/1	Суп гороховый с мясом птицы и со сметаной	150	7,71	6,83	21,43	178,02	0,26	14,74			44,44			2,19
325/1	Азу из говядины	60	10,28	9,08	5,33	144,20	0,06	3,42			16,58			1,74
207/1	Гарнир перловый	110	0,94	0,73	6,71	37,13	0,01				4,09			0,18
495/1	Компот из смеси сухофруктов	150	0,27		6,00	25,09	0,01	0,39			11,52			0,43
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72
ПОЛДНИК			5,60	5,22	61,76	316,29	0,12	14,40			56,7			2,68
10/1	Фрукты(яблоки)	70	0,28		6,86	28,56	0,02	7,00			11,20			1,54
544/1	Булочка российская	50	4,78	5,04	27,54	174,51	0,08	0,20			27,53			0,60
8/0	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	0,02	7,20			18,00			0,54
УЖИН			5,49	4,76	42,73	235,62	0,12	6,75			48,4			1,54
188/1	Морковная запеканка с вареньем	200	3,92	4,60	26,70	163,79	0,10	6,75			44,22			1,30
459/1	Чай с лимоном	180	0,05		6,19	24,95					0,21			0,02
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

Утверждаю:
Заведующая



Архипова О.В.

МБДОУ ЦРР-"Детский сад №78"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5			64,00	44,00	191,00	1418,00	1,00	61,00			850,0			12,00
ЗАВТРАК			19,51	14,32	39,35	364,24	0,12	1,82			280,9			1,36
282/1	Творожно -рисовая запеканка	130	12,56	5,97	11,11	148,44	0,04	0,25			89,37			0,56
443/1	Соус шоколадный	30	0,92	0,80	4,74	29,89	0,01	0,26			25,55			0,26
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	42	3,27	4,67	12,57	105,27	0,03	0,14			56,73			0,35
465/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,88	10,93	80,64	0,04	1,17			109,23			0,19
ОБЕД			22,99	12,64	75,08	505,81	0,50	49,48			145,2			7,40
156/1	Овощи отварные(морковь)	30	0,39	0,03	2,07	10,11	0,02	1,50			8,10			0,21
129/1	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	150	4,46	5,32	15,89	129,22	0,12	14,73			31,92			1,05
357/1	Суфле из печени	60	12,12	4,99	10,89	136,82	0,20	18,38			31,72			4,08
377/1	Пюре картофельное	110	2,28	1,86	12,84	77,18	0,09	14,39			43,29			0,66
494/1	Компот из кураги	150	0,62		13,11	54,92	0,01	0,48			19,41			0,40
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
ПОЛДНИК			13,90	10,02	41,43	311,49	0,16	8,21			252,1			2,31
10/1	Фрукты(яблоки)	70	0,28		6,86	28,56	0,02	7,00			11,20			1,54
543/1	Булочка дорожная	50	4,62	4,26	28,27	169,89	0,07	0,13			21,27			0,59
9/0	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт)	180	9,00	5,76	6,30	113,04	0,07	1,08			219,60			0,18
УЖИН			7,30	7,47	35,04	236,48	0,09	1,76			172,2			0,65
253/1	Пудинг манный	180	4,07	4,92	13,87	116,05	0,04	1,04			101,46			0,33
406/1	Соус молочный сладкий	30	0,55	1,11	3,44	25,86	0,01	0,20			18,53			0,04
460/1	Чай с молоком	180	1,16	1,28	7,89	47,69	0,02	0,52			48,21			0,06
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

Утверждаю:
Заведующая

Архипова О.В.

МБДОУ ЦРР-"Детский сад №78"

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			556,00	440,00	1955,00	14000,00	7,00	867,00			6448,0			103,00
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			56,00	44,00	196,00	1400,00	1,00	87,00			645,0			10,00
Содержание БЖУ в % от калорийности			15,90	28,30	55,90									

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

0

- 1 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания (г.Пермь), 2021 год. Под редакцией А.Я.Перевалова и Н.В.Талешкина.