
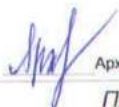


УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МБДОУ ЦРР- «Детский сад № 78»
№ 6-осн от 10.02.2023

О.В. Архипова

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

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

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 1			61,00	58,00	259,00	1800,00	1,00	104,00			425,0			14,00
ЗАВТРАК			11,69	12,53	50,03	359,66	0,12				38,9			1,39
256/1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,23	2,95	26,86	150,95	0,06				8,38			0,02
267/1	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03				22,00			1,00
457/1	Чай с сахаром	200			8,00	32,01					0,28			0,02
573/1	Хлеб пшеничный с маслом	38	2,38	4,98	14,89	113,86	0,03				8,23			0,35
ОБЕД			33,98	32,39	86,15	771,81	0,52	23,94			156,4			8,82
156/1	Овощи отварные(морковь)	40	0,52	0,04	2,76	13,48	0,02	2,00			10,80			0,28
130/1	Суп фасолевый с мясом птицы и сметаной	180	8,05	10,25	21,02	208,50	0,19	16,75			69,26			2,20
339/1	Котлеты из говядины	70	17,25	17,90	9,94	269,77	0,09	1,64			34,80			2,57
202/1	Гарнир гречневый	130	3,19	2,68	14,33	94,10	0,11				5,87			1,69
422/1	Соус красный основной	40	0,82	0,98	5,37	33,57	0,03	3,06			8,01			0,31
495/1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34		7,99	33,37	0,01	0,49			14,42			0,54
573/1	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
574/1	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04				7,25			0,90
ПОЛДНИК			5,31	4,17	73,32	352,09	0,09	8,10			32,6			1,48
530/1	Ватрушка с повидлом	70	4,71	3,97	42,92	226,29	0,07	0,10			12,61			0,88
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	8,00			20,00			0,60
УЖИН			9,58	9,09	49,02	316,18	0,25	72,30			197,3			2,50
176/1	Рагу из овощей	225	4,51	5,52	24,92	167,44	0,18	71,00			70,67			1,86
462/1	Какао с молоком	200	3,17	3,37	11,80	90,14	0,04	1,30			121,62			0,36
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28

Утверждаю:
Заведующая



Архипова О.В.

МБДОУ ЦРР-"Детский сад №78"

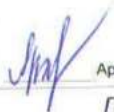
Меню приготавливаемых блюд

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 2			74,00	62,00	236,00	1802,00	1,00	35,00			1030,0			10,00
ЗАВТРАК			10,74	13,39	38,96	319,30	0,11	2,95			342,3			0,78
236/1	Каша Полтавская молочная с маслом	170	3,20	4,14	10,18	90,74	0,04	1,43			132,44			0,13
465/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,20	13,64	95,79	0,04	1,30			121,68			0,23
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50	4,44	6,05	15,14	132,77	0,03	0,22			88,14			0,42
ОБЕД			25,43	24,10	92,68	689,23	0,31	28,66			137,4			6,34
50/1	Икра кабачковая	40	0,76		3,08	15,36	0,01	2,80			16,40			0,28
98/1	Свекольник с мясом птицы и со сметаной	180	5,62	8,69	18,20	173,46	0,12	21,56			64,78			1,98
330/1	Плов из говядины	200	14,46	14,87	31,03	315,73	0,09	3,70			18,75			2,35
494/1	Компот из кураги	180	0,78		15,63	65,66	0,02	0,60			24,24			0,50
573/1	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
574/1	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04				7,25			0,90
ПОЛДНИК			10,63	10,61	53,48	351,89	0,14	2,06			275,9			0,84
542/1	Булочка домашняя	70	5,23	5,61	31,88	198,89	0,08	0,26			33,87			0,64
9/0	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	0,06	1,80			242,00			0,20
УЖИН			27,38	14,26	51,04	441,99	0,14	1,62			274,4			1,60
285/1	Пудинг творожный	200	22,27	9,70	21,93	264,04	0,08	0,45			158,12			0,84
443/1	Соус шоколадный	40	1,47	2,44	5,99	51,82	0,01	0,39			38,95			0,40
460/1	Чай с молоком	200	1,74	1,92	10,82	67,53	0,02	0,78			72,28			0,08
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28

Сформировано 13.24 14.02.23

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 3			74,00	63,00	235,00	1804,00	1,00	199,00			886,0			13,00
ЗАВТРАК			13,37	17,54	45,35	392,63	0,16	3,07			387,3			1,37
235/1	Каша пшеничная молочная с маслом	185	4,61	5,77	18,19	143,05	0,09	1,43			136,26			0,46
462/1	Какао с молоком	200	3,26	3,43	11,84	91,24	0,04	1,30			122,13			0,45
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50	5,50	8,34	15,32	158,34	0,03	0,34			128,92			0,46
ОБЕД			31,97	30,84	84,38	742,65	0,37	183,17			167,1			7,79
3/0	Горошек консервированный	40	1,24		2,60	15,36	0,04	4,00			8,00			0,28
115/1	Суп с клецками с мясом птицы и со сметаной	180	6,36	9,57	20,58	193,75	0,13	15,81			48,26			1,44
337/1	Кнели из говядины	70	18,25	18,76	10,88	285,33	0,10	1,66			44,16			2,72
156/1	Гарнир свекла тушеная	130	1,80	1,97	10,35	66,23	0,02	11,70			44,16			1,65
496/1	Напиток из шиповника	180	0,51		15,23	62,96	0,01	150,00			9,24			0,47
573/1	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
574/1	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04				7,25			0,90
ПОЛДНИК			8,52	7,80	56,09	328,64	0,14	10,60			257,3			2,26
10/1	Фрукты(яблоки)	80	0,32		7,84	32,64	0,02	8,00			12,80			1,76
12/0	Кондитерские изделия (пряник, печенье, вафли)	50	2,40	1,40	38,85	177,60	0,04				4,50			0,30
469/1	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	0,08	2,60			240,00			0,20
УЖИН			20,60	6,88	49,06	340,41	0,17	1,82			74,2			2,00
308\3/1	Тефтели рыбные с рисом	80	15,67	5,06	10,10	148,50	0,12	1,82			44,40			1,15
208/1	Гарнир ячневый	150	3,03	1,62	19,65	105,30	0,02				24,58			0,55
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
457/1	Чай с сахаром	200			7,01	28,01					0,25			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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4			78,00	49,00	259,00	1793,00	1,00	73,00			792,0			14,00
ЗАВТРАК			13,06	15,14	56,17	413,12	0,18	2,95			347,5			1,27
229/1	Каша "Дружба" с маслом	180	5,45	5,89	27,07	183,01	0,10	1,43			137,22			0,58
465/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,20	13,96	97,34	0,05	1,30			122,15			0,27
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50	4,44	6,05	15,14	132,77	0,03	0,22			88,14			0,42
ОБЕД			37,64	16,36	84,53	635,90	0,72	41,83			202,9			8,15
148/1	Лук репчатый (порционно)	15	0,08	0,01	0,49	2,41		0,60			1,86			0,05
94/1	Борщ с мясом птицы со сметаной	180	6,19	7,80	19,38	172,44	0,13	38,94			80,25			2,09
373/1	Бифштекс из мяса птицы	70	14,87	4,35	2,16	107,24	0,02	1,80			22,96			0,15
388/1	Пюре из гороха	160	12,35	3,66	29,77	201,42	0,49				70,16			4,09
495/1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34		7,99	33,37	0,01	0,49			14,42			0,54
573/1	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
574/1	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04				7,25			0,90
ПОЛДНИК			7,21	6,04	77,19	391,83	0,18	27,46			75,6			3,52
10/1	Фрукты(яблоки)	80	0,32		7,84	32,64	0,02	8,00			12,80			1,76
811/1	Пирожок с картофелем	70	6,29	5,84	38,95	233,39	0,14	11,46			42,81			1,16
8/0	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	8,00			20,00			0,60
УЖИН			20,31	11,85	41,05	351,97	0,10	0,74			165,9			1,04
286/1	Сырники из творога	180	17,25	9,62	14,68	214,23	0,06	0,35			123,69			0,67
406/1	Соус молочный сладкий	45	1,10	2,03	6,84	50,01	0,01	0,39			36,97			0,07
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
459/1	Чай с лимоном	200	0,06		7,23	29,13					0,25			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 5			69,00	61,00	243,00	1800,00	1,00	84,00			862,0			16,00
ЗАВТРАК			15,21	19,43	53,88	451,26	0,22	3,07			398,1			2,06
234/1	Каша "Геркулес" с маслом	185	6,32	7,59	25,68	196,32	0,15	1,43			146,34			1,04
462/1	Какао с молоком	200	3,39	3,50	12,88	96,60	0,04	1,30			122,80			0,56
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50	5,50	8,34	15,32	158,34	0,03	0,34			128,92			0,46
ОБЕД			27,35	20,79	97,53	686,44	0,49	49,02			107,6			9,39
156/1	Овощи отварные (свекла)	40	0,60	0,04	3,52	16,84	0,01	4,00			14,80			0,56
101/1	Рассольник с мясом птицы со сметаной	180	5,29	8,27	18,32	168,81	0,11	14,70			47,23			1,32
356/1	Печень говяжья по-строгановски	70	15,05	9,14	7,71	173,27	0,26	28,22			20,38			5,74
385/1	Гарнир рисовый	130	2,53	2,80	24,39	132,87	0,04	2,10			11,68			0,52
483/1	Кисель из варенья	180	0,07		18,85	75,63					0,21			0,02
573/1	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
574/1	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04				7,25			0,90
ПОЛДНИК			14,07	12,30	52,29	376,14	0,14	9,20			266,8			2,46
10/1	Фрукты(яблоки)	80	0,32		7,84	32,64	0,02	8,00			12,80			1,76
11/0	Кондитерские изделия (печенье, пряник, вафли)	50	3,75	5,90	37,45	217,90	0,04				10,00			0,50
9/0	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт)	200	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	1,20			244,00			0,20
УЖИН			12,69	8,51	39,73	286,16	0,18	22,39			89,7			1,84
377/1	Пюре картофельное	180	3,14	4,48	19,43	130,52	0,14	22,39			48,45			1,04
0	Сельдь слабосоленая	45	7,65	3,83		65,03	0,01				36,00			0,50
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
457/1	Чай с сахаром	200			8,00	32,01					0,28			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 2 ДЕНЬ 1			77,00	61,00	227,00	1768,00	1,00	93,00			450,0			14,00
ЗАВТРАК			12,85	14,77	46,39	369,87	0,24				42,2			4,22
204/1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	5,09	3,78	22,91	146,02	0,17				9,16			2,69
267/1	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03				22,00			1,00
464/1	Кофейный напиток	200	0,27		8,27	34,14	0,01				2,12			0,17
573/1	Хлеб пшеничный с маслом	38	2,41	6,39	14,93	126,87	0,03				8,90			0,36
ОБЕД			32,32	28,02	65,69	644,00	0,33	84,25			159,5			7,09
148/1	Лук репчатый (порционно)	15	0,21	0,03	1,23	6,03	0,01	1,50			4,65			0,12
122/1	Суп с рыбными консервами	180	6,31	7,27	23,50	184,59	0,12	17,40			43,57			1,35
329/1	Бигус	220	21,65	20,18	9,22	304,99	0,12	64,86			83,60			3,85
495/1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		7,00	29,37	0,01	0,49			14,39			0,54
573/1	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
574/1	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04				7,25			0,90
ПОЛДНИК			5,44	5,26	73,35	362,52	0,09	8,10			33,1			1,51
530/1	Пирожок с повидлом	70	4,84	5,06	42,95	236,72	0,07	0,10			13,11			0,91
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	8,00			20,00			0,60
УЖИН			26,55	13,22	41,72	392,03	0,11	0,89			215,1			1,15
279/1	Запеканка из творога	185	23,55	11,12	15,58	256,53	0,07	0,50			172,89			0,79
406/1	Соус молочный сладкий	40	1,10	1,90	5,84	44,89	0,01	0,39			36,89			0,06
457/1	Чай с сахаром	200			8,00	32,01					0,28			0,02
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28

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 2			69,00	56,00	240,00	1744,00	1,00	63,00			905,0			8,00
ЗАВТРАК			15,34	20,00	48,07	433,61	0,14	3,15			453,2			1,49
232/1	Каша пшеничная молочная с маслом	170	5,64	6,13	19,73	156,66	0,07	1,43			170,78			0,43
462/1	Какао с молоком	200	3,39	3,50	12,88	96,60	0,04	1,30			122,80			0,56
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50	6,31	10,37	15,46	180,35	0,03	0,42			159,65			0,50
ОБЕД			36,34	18,16	87,85	659,89	0,22	43,18			107,9			3,40
50/1	Икра кабачковая	40	0,76		3,08	15,36	0,01	2,80			16,40			0,28
104/1	Щи с мясом птицы со сметаной	180	5,84	9,69	16,46	176,29	0,12	38,98			70,06			1,63
373/2/1	Биточки из мяса птицы	70	21,41	4,33	7,25	153,53	0,02	1,40			6,74			0,24
256/1	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,47	3,60	28,29	163,36					1,45			0,02
504/1	Кисель	180	0,05		8,03	32,33								
573/1	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
574/1	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04				7,25			0,90
ПОЛДНИК			10,66	11,84	52,51	359,21	0,14	2,06			276,4			0,85
454/1	Сдоба обыкновенная	70	5,26	6,84	30,91	206,21	0,08	0,26			34,42			0,65
9/0	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	0,06	1,80			242,00			0,20
УЖИН			6,55	6,49	51,58	290,91	0,08	14,40			67,3			2,70
200/1	Запеканка свекольная с вареньем	225	4,58	6,29	31,04	199,05	0,05	14,40			61,99			2,40
459/1	Чай с лимоном	200	0,07		8,24	33,26					0,28			0,02
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28

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 2 ДЕНЬ 3			74,00	68,00	229,00	1821,00	1,00	229,00			849,0			13,00
ЗАВТРАК			13,58	18,34	50,12	419,69	0,15	3,07			387,5			0,88
139/1	Вермишель на молоке с маслом	185	4,91	6,80	21,83	168,01	0,07	1,43			136,48			0,15
465/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,20	12,97	93,34	0,05	1,30			122,12			0,27
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50	5,50	8,34	15,32	158,34	0,03	0,34			128,92			0,46
ОБЕД			28,65	28,77	80,56	695,66	0,43	188,20			113,5			6,98
4/0	Кукуруза консервированная	40	0,88	0,16	4,48	22,88	0,01	1,92			16,80			
114/1	Суп с гречневой крупой с мясом птицы со сметаной	180	6,38	10,06	21,21	200,83	0,17	16,88			48,95			2,08
328/1	Жаркое по-домашнему	180	17,07	18,01	15,89	293,97	0,17	19,40			25,32			3,20
496/1	Напиток из шиповника	180	0,51		14,24	58,96	0,01	150,00			9,21			0,47
573/1	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
574/1	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04				7,25			0,90
ПОЛДНИК			9,87	12,30	54,69	368,94	0,14	10,60			262,8			2,46
10/1	Фрукты(яблоки)	80	0,32		7,84	32,64	0,02	8,00			12,80			1,76
469/1	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	0,08	2,60			240,00			0,20
11/0	Кондитерские изделия (печенье, пряник, вафли)	50	3,75	5,90	37,45	217,90	0,04				10,00			0,50
УЖИН			21,69	8,39	43,73	337,06	0,32	26,87			85,1			2,37
312/1	Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом	225	19,79	8,19	24,42	250,45	0,29	26,87			79,84			2,07
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
457/1	Чай с сахаром	200			7,01	28,01					0,25			0,02

Сформировано 13:24 14.02.23

Страница 8

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 2 ДЕНЬ 4			59,00	61,00	258,00	1812,00	1,00	52,00			645,0			14,00
ЗАВТРАК			13,40	18,49	50,16	420,55	0,12	3,07			396,1			1,22
227/1	Каша ячневая вязкая с маслом	170	4,76	6,80	22,06	168,34	0,05	1,43			145,66			0,42
462/1	Какао с молоком	200	3,14	3,35	12,78	93,87	0,04	1,30			121,52			0,34
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50	5,50	8,34	15,32	158,34	0,03	0,34			128,92			0,46
ОБЕД			32,85	28,66	87,51	739,24	0,49	25,56			128,8			8,06
156/1	Овощи отварные (свекла)	40	0,60	0,04	3,52	16,84	0,01	4,00			14,80			0,56
127/1	Суп гороховый с мясом птицы и со сметаной	180	8,98	9,37	24,26	217,22	0,28	16,87			51,21			2,50
325/1	Азу из говядины	80	16,09	15,90	6,51	233,47	0,08	4,20			21,85			2,64
207/1	Гарнир перловый	130	3,03	2,81	21,48	123,32	0,04				13,32			0,59
495/1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34		7,00	29,37	0,01	0,49			14,39			0,54
573/1	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
574/1	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04				7,25			0,90
ПОЛДНИК			6,06	7,04	69,07	363,88	0,11	16,26			67,0			2,98
10/1	Фрукты(яблоки)	80	0,32		7,84	32,64	0,02	8,00			12,80			1,76
544/1	Булочка российская	70	5,14	6,84	30,83	205,44	0,07	0,26			34,18			0,62
8/0	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	8,00			20,00			0,60
УЖИН			6,22	6,44	51,43	288,49	0,14	7,20			52,6			1,68
188/1	Морковная запеканка с вареньем	225	4,26	6,24	31,91	200,79	0,11	7,20			47,37			1,38
459/1	Чай с лимоном	200	0,06		7,22	29,10					0,25			0,02
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28

Сформировано 13.24 14.02.23

Страница 9

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 2 ДЕНЬ 5			75,00	64,00	245,00	1855,00	1,00	71,00			1040,0			14,00
ЗАВТРАК			23,31	20,31	56,98	503,86	0,14	2,22			360,9			1,89
282/1	Творожно -рисовая запеканка	150	13,58	8,63	21,64	218,48	0,05	0,25			91,01			0,67
443/1	Соус шоколадный	40	1,57	1,28	7,01	45,86	0,01	0,39			39,04			0,50
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50	4,97	7,20	15,23	145,56	0,03	0,28			108,53			0,44
465/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,19	3,20	13,10	93,96	0,05	1,30			122,32			0,28
ОБЕД			27,58	21,55	95,18	684,85	0,59	57,18			190,1			8,59
156/1	Овощи отварные(морковь)	40	0,52	0,04	2,76	13,48	0,02	2,00			10,80			0,28
129/1	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	180	5,75	7,25	20,49	170,23	0,13	15,96			43,96			1,23
357/1	Суфле из печени	80	13,72	10,23	14,96	206,69	0,22	20,10			39,94			4,49
377/1	Пюре картофельное	130	3,00	3,49	16,60	109,77	0,13	18,52			57,87			0,86
494/1	Компот из кураги	180	0,78		15,63	65,66	0,02	0,60			24,24			0,50
574/1	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04				7,25			0,90
573/1	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
ПОЛДНИК			15,41	11,85	46,49	354,17	0,18	9,39			284,7			2,60
10/1	Фрукты(яблоки)	80	0,32		7,84	32,64	0,02	8,00			12,80			1,76
543/1	Булочка дорожная	70	5,09	5,45	31,65	195,93	0,08	0,20			27,87			0,64
9/0	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт)	200	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	1,20			244,00			0,20
УЖИН			9,01	10,24	45,91	311,78	0,12	2,08			204,7			0,79
253/1	Пудинг маннй	185	4,85	6,86	18,88	156,60	0,06	1,17			114,56			0,39
406/1	Соус молочный сладкий	40	0,81	1,58	5,37	38,97	0,01	0,26			24,89			0,05
460/1	Чай с молоком	200	1,45	1,60	9,36	57,61	0,02	0,65			60,25			0,07
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28

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	
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			710,00	604,00	2431,00	18000,00	9,00	1003,00				7884,0			130,00
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			71,00	60,00	243,00	1800,00	1,00	100,00				788,0			13,00
Содержание БЖУ в % от калорийности			15,80	30,20	54,00										

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. Тапешкина.