

Утверждаю  
Приказом заведующего  
МБДОУ ЦРР – «Детский сад № 78»  
От 15.02.2024 № 8/1-осн  
\_\_\_\_\_ О.В. Архипова

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

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет



№ реп.	Пример пищевого 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
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>			<b>47,00</b>	<b>40,00</b>	<b>215,00</b>	<b>1409,00</b>	<b>1,00</b>	<b>91,00</b>			<b>415,00</b>			<b>12,00</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>9,11</b>	<b>9,33</b>	<b>27,91</b>	<b>231,88</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>			<b>60,90</b>			<b>1,29</b>
259/1	Макароны отварные с маслом и с сыром	120	2,40	2,23	10,72	72,67	0,03	0,08			33,58			0,04
1/1.	Яйцо отварное	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	27	1,57	2,50	9,90	68,37	0,02				5,10			0,23
<b>ОБЕД</b>			<b>23,40</b>	<b>20,65</b>	<b>74,39</b>	<b>576,80</b>	<b>0,41</b>	<b>22,21</b>			<b>129,00</b>			<b>6,88</b>
156/1	Овощи отварные (свекла)	30	0,45	0,03	2,64	12,63	0,01	3,00			11,10			0,42
130/1	Суп фасолевый со сметаной	150	5,06	5,56	19,81	149,49	0,18	15,05			56,00			1,80
339/1	Котлеты из говядины	50	11,78	12,11	10,56	198,23	0,07	1,46			31,97			1,76
202/1	Гарнир гречневый	110	2,55	1,89	11,45	73,01	0,09				4,58			1,35
422/1	Соус красный основной	30	0,59	0,66	5,11	28,71		2,38			5,88			0,24
495/1	Компот из смеси сухофруктов	150	0,23		7,00	28,89	0,01	0,33			9,66			0,37
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>5,43</b>	<b>3,56</b>	<b>65,20</b>	<b>314,50</b>	<b>0,09</b>	<b>7,43</b>			<b>44,10</b>			<b>1,35</b>
530/1	Ватрушка с повидлом	50	4,89	3,38	37,84	201,28	0,07	0,23			26,14			0,81
501/1	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	0,02	7,20			18,00			0,54
<b>УЖИН</b>			<b>9,12</b>	<b>6,76</b>	<b>47,13</b>	<b>285,72</b>	<b>0,23</b>	<b>61,00</b>			<b>180,70</b>			<b>2,70</b>
176/1	Рагу из овощей	180	3,53	3,33	17,99	115,93	0,14	59,82			61,39			1,43
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 формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72

Утверждаю:  
Заведующая



О.В. Архипова

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
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>			<b>53,00</b>	<b>49,00</b>	<b>195,00</b>	<b>1436,00</b>	<b>1,00</b>	<b>35,00</b>			<b>840,00</b>			<b>8,00</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>9,60</b>	<b>12,89</b>	<b>32,17</b>	<b>283,01</b>	<b>0,12</b>	<b>3,10</b>			<b>324,40</b>			<b>0,70</b>
236/1	Каша Подтавекая молочная с маслом	160	3,51	5,07	9,66	98,32	0,05	1,56			144,70			0,14
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	32	2,63	4,30	10,07	89,42	0,02	0,11			45,65			0,28
465/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,46	3,52	12,44	95,27	0,05	1,43			134,09			0,28
<b>ОБЕД</b>			<b>18,22</b>	<b>17,41</b>	<b>75,57</b>	<b>531,81</b>	<b>0,24</b>	<b>28,83</b>			<b>100,70</b>			<b>5,14</b>
156/1	Овощи отварные (морковь)	30	0,44	0,03	2,35	11,46	0,02	1,70			9,18			0,24
98/1	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	3,60	5,38	14,42	120,45	0,09	16,74			49,15			1,62
330/1	Плов из говядины	180	10,90	11,42	13,62	200,84	0,06	3,19			14,59			1,80
501/1	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	0,02	7,20			18,00			0,54
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>9,63</b>	<b>8,92</b>	<b>48,45</b>	<b>312,54</b>	<b>0,13</b>	<b>1,82</b>			<b>245,10</b>			<b>0,78</b>
542/1	Булочка домашняя	50	4,77	4,42	29,01	174,84	0,08	0,20			27,90			0,60
9/1,	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт)	180	4,68	4,50	19,44	137,70	0,05	1,62			17,80			0,18
<b>УЖИН</b>			<b>15,62</b>	<b>10,08</b>	<b>38,89</b>	<b>308,65</b>	<b>0,12</b>	<b>1,11</b>			<b>169,30</b>			<b>1,62</b>
286/1	Сырники из творога	150	10,63	6,80	7,84	135,04	0,04	0,20			74,53			0,56
406/1	Соус молочный сладкий	30	0,80	1,28	4,87	34,15	0,01	0,26			24,73			0,05
460/1	Чай с молоком	180	1,45	1,60	8,36	53,62	0,02	0,65			60,22			0,07
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72



№ 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	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>			<b>61,00</b>	<b>48,00</b>	<b>194,00</b>	<b>1444,00</b>	<b>1,00</b>	<b>166,00</b>				<b>702,00</b>			<b>13,00</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>14,83</b>	<b>16,53</b>	<b>39,03</b>	<b>364,12</b>	<b>0,19</b>	<b>2,38</b>				<b>282,10</b>			<b>2,11</b>
235/1	Каша пшеничная молочная с маслом	130	4,23	5,15	18,20	136,05	0,10	1,05			102,59			0,53	
1/1.	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03				22,00			1,00	
573/1	хлеб пшеничный с маслом и сыром	32	2,56	3,63	10,04	83,05	0,02	0,11			43,35			0,26	
462/1	Какао с молоком	170	2,96	3,15	10,51	82,18	0,04	1,22			114,19			0,32	
<b>ОБЕД</b>			<b>20,96</b>	<b>18,15</b>	<b>69,32</b>	<b>524,45</b>	<b>0,26</b>	<b>152,51</b>				<b>128,20</b>			<b>6,54</b>
148/1	Лук репчатый (порционно)	30	0,42	0,06	2,46	12,06	0,02	3,00			9,30			0,24	
115/1	Суп с клецками со сметаной	150	3,10	4,28	17,51	121,00	0,10	13,85			32,93			1,05	
156/1	Гарнир свекла тушеная	110	2,19	1,37	12,70	71,93	0,03	14,40			53,86			2,03	
350/1	Тефтели из говядины с рисом "ежики"	50	12,10	12,04	5,54	178,86	0,05	1,26			14,84			1,90	
496/1	Напиток из шиповника	150	0,41		13,29	54,76	0,01	120,00			7,43			0,38	
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>9,63</b>	<b>8,92</b>	<b>48,45</b>	<b>312,54</b>	<b>0,13</b>	<b>1,82</b>				<b>245,10</b>			<b>0,78</b>
10/1.	Фрукты (яблоки, бананы)	70	0,28		6,86	28,56	0,02	7,00			11,20			1,54	
11/0	Кондитерские изделия (печенье, пряник, 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	
<b>УЖИН</b>			<b>17,37</b>	<b>6,00</b>	<b>38,81</b>	<b>278,58</b>	<b>0,17</b>	<b>1,61</b>				<b>61,20</b>			<b>2,20</b>
307/1	Рыбные котлеты	70	13,10	3,86	4,63	105,58	0,11	1,61			38,41			0,96	
208/1	Гарнир ячневый	110	1,53	1,74	9,85	61,14	0,01				12,73			0,28	
457/1	чай с сахаром	180			6,51	26,02					0,24			0,02	
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72	



№ 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
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>			<b>61,00</b>	<b>34,00</b>	<b>204,00</b>	<b>1371,00</b>	<b>1,00</b>	<b>74,00</b>			<b>623,00</b>			<b>12,00</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>10,75</b>	<b>13,41</b>	<b>44,80</b>	<b>342,94</b>	<b>0,16</b>	<b>2,84</b>			<b>302,10</b>			<b>1,02</b>
229/1	Каша "Дружба" с маслом	160	5,09	6,41	23,28	171,18	0,09	1,43			136,78			0,50
465/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	3,20	11,97	89,50	0,05	1,30			122,09			0,27
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	32	2,49	3,80	9,55	82,41	0,02	0,11			43,24			0,25
<b>ОБЕД</b>			<b>30,96</b>	<b>10,74</b>	<b>68,80</b>	<b>495,62</b>	<b>0,61</b>	<b>36,57</b>			<b>165,10</b>			<b>6,61</b>
156/1	Овощи отварные (морковь)	30	0,44	0,03	2,35	11,46	0,02	1,70			9,18			0,24
94/1	Борщ с картофелем на к.б. со сметаной	150	2,88	4,29	16,04	114,28	0,11	32,98			61,62			1,52
373/1	Бифитекс из мяса птицы	50	14,38	3,17	1,79	93,17	0,01	1,57			16,46			0,13
388/1	Пюре из гороха	130	10,29	2,85	24,80	165,97	0,41				58,37			3,41
495/1	Компот из смеси сухофруктов	150	0,23		6,00	24,90	0,01	0,33			9,63			0,37
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>4,36</b>	<b>3,97</b>	<b>55,12</b>	<b>273,72</b>	<b>0,12</b>	<b>34,29</b>			<b>57,90</b>			<b>2,83</b>
10/1	Фрукты (яблоки, бананы)	70	0,28		6,86	28,56	0,02	7,00			11,20			1,54
811/1	Пирожок с капустой (картофель)	50	3,54	3,79	20,90	131,94	0,08	20,09			28,73			0,75
501/1	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	0,02	7,20			18,00			0,54
<b>УЖИН</b>			<b>14,95</b>	<b>6,31</b>	<b>35,49</b>	<b>258,45</b>	<b>0,09</b>	<b>0,25</b>			<b>98,30</b>			<b>1,44</b>
279/1	Запеканка из творога с вареньем	180	12,14	5,91	11,92	149,33	0,04	0,25			88,33			0,48
459/1	Чай с лимоном	180	0,07		5,75	23,28					0,21			0,02
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72

Утверждено  
Заведующая

О.В. Архипова

МБДОУ ЦДРР - "Детский сад № 78"

**Менюготавливаемых блюд**

Приложение № 8  
к СанПиН 2.4/2.4.3590-20

№ 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	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>			<b>46,86</b>	<b>41,61</b>	<b>192,78</b>	<b>1339,00</b>	<b>0,88</b>	<b>193,76</b>				<b>669,90</b>			<b>12,97</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>14,68</b>	<b>17,60</b>	<b>35,81</b>	<b>360,18</b>	<b>0,17</b>	<b>2,62</b>				<b>304,50</b>			<b>2,06</b>
234/1	Каша "Геркулес" с маслом	120	3,82	5,35	13,62	117,90	0,08	1,20			116,06			0,43	
1/1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03				22,00			1,00	
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	32	2,58	4,25	10,06	88,71	0,02	0,11			43,64			0,27	
462/1	Какао с молоком	180	3,20	3,40	11,85	90,73	0,04	1,31			122,82			0,36	
<b>ОБЕД</b>			<b>18,88</b>	<b>13,41</b>	<b>72,38</b>	<b>485,49</b>	<b>0,37</b>	<b>33,60</b>			<b>102,60</b>			<b>6,40</b>	
156/1	Овощи отварные (свекла)	30	0,45	0,03	2,64	12,63	0,01	3,00			11,10			0,42	
101/1	Рапсовый суп на мясном бульоне со сметаной	150	3,27	5,11	15,58	121,35	0,10	13,62			37,79			1,14	
357/1	Суфле из печени	60	11,30	6,50	10,41	145,14	0,18	15,08			35,00			3,58	
385/1	Гарнир рисовый с овощами	110	1,07	1,37	9,33	53,93	0,03	1,89			8,69			0,30	
483/1	Кисель из варенья	150	0,05		16,60	66,60					0,21			0,02	
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>7,00</b>	<b>8,12</b>	<b>30,30</b>	<b>228,76</b>	<b>0,11</b>	<b>9,34</b>			<b>231,20</b>			<b>1,92</b>	
10/1	Фрукты (яблоки, бананы)	70	0,28		6,86	28,56	0,02	7,00			11,20			1,54	
11/0	Кондитерские изделия (печенье, пряник, вафли)	40	1,50	2,36	14,98	87,16	0,02				4,00			0,20	
469/1	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	113,04	0,07	2,34			216,00			0,18	
<b>УЖИН</b>			<b>6,30</b>	<b>2,48</b>	<b>54,29</b>	<b>264,61</b>	<b>0,23</b>	<b>148,20</b>			<b>31,60</b>			<b>2,59</b>	
152/1	Картофель по-деревенски	150	2,83	2,08	23,00	122,01	0,17	28,20			14,37			1,27	
208/1	Огурца соленые (порционно)	40	0,32		0,68	4,00									
457/1	Паниток из пшеники	180	0,41		12,79	52,76	0,01	120,00			7,41			0,38	
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72	



№ 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	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>			<b>63,00</b>	<b>45,00</b>	<b>187,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>1,00</b>	<b>76,00</b>				<b>450,00</b>			<b>12,00</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>11,13</b>	<b>11,46</b>	<b>36,27</b>	<b>292,64</b>	<b>0,20</b>					<b>35,80</b>			<b>3,62</b>
204/1	Каша гречневая с маслом	130	4,45	3,01	20,04	124,95	0,15				7,87			2,36	
1/1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03				22,00			1,00	
457/1	Чай с сахаром	180			6,01	24,04					0,22			0,02	
573/1	Хлеб пшеничный с маслом	27	1,60	3,85	9,94	80,81	0,02				5,74			0,24	
<b>ОБЕД</b>			<b>23,89</b>	<b>18,04</b>	<b>40,84</b>	<b>421,30</b>	<b>0,23</b>	<b>66,52</b>				<b>118,90</b>			<b>4,92</b>
148/1	Лук репчатый (порционно)	30	0,42	0,06	2,46	12,06	0,02	3,00			9,30			0,24	
122/1	Суп рыбный	150	5,72	4,00	6,69	85,82	0,05	6,22			17,56			0,56	
329/1	Битус	190	14,74	13,57	7,87	212,49	0,10	56,92			70,73			2,75	
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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>4,93</b>	<b>4,12</b>	<b>63,92</b>	<b>312,43</b>	<b>0,09</b>	<b>7,28</b>				<b>29,30</b>			<b>1,32</b>
530/1	Пирожок с повидлом	50	4,39	3,94	36,56	199,21	0,07	0,08			11,34			0,78	
9/1	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	0,02	7,20			18,00			0,54	
<b>УЖИН</b>			<b>22,97</b>	<b>11,84</b>	<b>46,41</b>	<b>383,98</b>	<b>0,17</b>	<b>1,80</b>				<b>266,20</b>			<b>1,90</b>
285/1	Пудинг творожный	160	16,55	7,40	13,97	188,67	0,06	0,34			117,92			0,64	
406/1	Соус молочный сладкий	20	0,46	0,84	2,39	18,88	0,01	0,17			15,95			0,02	
465/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,20	12,23	90,59	0,05	1,30			122,48			0,30	
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72	



№ 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
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>			<b>47,00</b>	<b>44,00</b>	<b>210,00</b>	<b>1419,00</b>	<b>1,00</b>	<b>38,00</b>			<b>710,00</b>			<b>9,00</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>11,41</b>	<b>12,41</b>	<b>42,40</b>	<b>326,88</b>	<b>0,13</b>	<b>2,80</b>			<b>334,20</b>			<b>1,06</b>
232/1	Каша пшеничная молочная с маслом	160	5,69	4,81	20,55	148,30	0,07	1,39			169,11			0,45
462/1	Какао с молоком	180	3,14	3,35	11,79	89,87	0,04	1,30			121,49			0,34
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	32	2,58	4,25	10,06	88,71	0,02	0,11			43,64			0,27
<b>ОБЕД</b>			<b>18,81</b>	<b>16,59</b>	<b>70,19</b>	<b>505,38</b>	<b>0,16</b>	<b>22,53</b>			<b>71,80</b>			<b>4,03</b>
156/1	Овощи отварные (морковь)	30	0,44	0,03	2,35	11,46	0,02	1,70			9,18			0,24
104/1	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	1,57	2,87	3,28	45,25	0,01	10,46			13,83			0,43
325/1	Азу из говядины	60	11,29	11,62	5,25	170,76	0,06	3,17			20,39			1,87
256/1	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2,23	1,49	14,13	78,85					0,58			0,01
501/1	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	0,02	7,20			18,00			0,54
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>9,70</b>	<b>9,84</b>	<b>48,33</b>	<b>320,69</b>	<b>0,13</b>	<b>1,82</b>			<b>245,60</b>			<b>0,79</b>
454/1	Сдоба обыкновенная	50	4,84	5,34	28,89	182,99	0,08	0,20			27,80			0,61
6/0	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт)	180	4,86	4,50	19,44	137,70	0,05	1,62			217,80			0,18
<b>УЖИН</b>			<b>6,91</b>	<b>4,89</b>	<b>48,68</b>	<b>266,33</b>	<b>0,09</b>	<b>10,70</b>			<b>58,60</b>			<b>2,87</b>
200/1	Запеканка свекольная с вареньем	180	4,10	4,49	23,61	151,21	0,04	10,70			48,59			1,91
459/1	Чай с лимоном	180	0,07		7,25	29,28					0,25			0,02
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72



№ реп.	Прим.ucci, 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	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>			<b>51,00</b>	<b>2,00</b>	<b>171,00</b>	<b>1358,00</b>	<b>1,00</b>	<b>140,00</b>				<b>656,00</b>			<b>11,00</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>10,32</b>	<b>11,59</b>	<b>42,38</b>	<b>314,97</b>	<b>0,14</b>	<b>2,71</b>				<b>289,20</b>			<b>0,65</b>
139/1	Вермишель на молоке с маслом	160	4,58	4,88	19,31	139,40	0,07	1,30				123,67			0,12
465/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,18	3,20	13,04	93,65	0,05	1,30				122,22			0,27
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	32	2,56	3,51	10,03	81,92	0,02	0,11				43,29			0,26
<b>ОБЕД</b>			<b>21,27</b>	<b>19,50</b>	<b>55,55</b>	<b>482,70</b>	<b>0,30</b>	<b>127,79</b>				<b>59,40</b>			<b>5,42</b>
156/1	Овощи отварные (свекла)	30	0,45	0,03	2,64	12,63	0,01	3,00				11,10			0,42
114/1	Суп с гречневой крупой со сметаной	150	1,35	3,14	8,21	66,47	0,06	6,39				9,85			0,70
328/1	Жаркое по-домашнему	150	16,39	15,93	15,06	269,14	0,17	18,40				22,40			3,04
496/1	Напиток из шиповника	150	0,34		11,82	48,62	0,01	100,00				6,21			0,32
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4,00			0,22
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03					5,80			0,72
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>8,50</b>	<b>10,48</b>	<b>45,28</b>	<b>309,44</b>	<b>0,12</b>	<b>9,34</b>				<b>235,20</b>			<b>2,12</b>
10/1	Фрукты (яблоко, бананы)	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
<b>УЖИН</b>			<b>10,92</b>	<b>10,68</b>	<b>27,85</b>	<b>251,14</b>	<b>0,10</b>	<b>0,33</b>				<b>72,20</b>			<b>2,44</b>
303/1	Суфле рыбное	150	3,10	5,68	2,74	74,45	0,02	0,33				40,18			0,48
1/1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03					22,00			1,00
457/1	Чай с сахаром	180			7,01	28,01						0,25			0,02
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4,00			0,22
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03					5,80			0,72

Утверждено:  
Заседующий:

О.В.Архинова

МБДОУ ЦРР - "Детский сад № 78"

**Меню приготавливаемых блюд**

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3.2.34.3590-20

№ 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
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>			<b>49,00</b>	<b>32,00</b>	<b>223,00</b>	<b>1380,00</b>	<b>1,00</b>	<b>43,00</b>			<b>502,00</b>			<b>10,00</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>11,02</b>	<b>12,14</b>	<b>43,08</b>	<b>325,64</b>	<b>0,13</b>	<b>2,93</b>			<b>321,10</b>			<b>1,08</b>
227/1	Каша ячневая вязкая с маслом	160	5,32	5,28	22,26	157,80	0,07	1,52			156,34			0,48
462/1	Каша с молоком	180	3,14	3,35	11,79	89,87	0,04	1,30			121,49			0,34
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	32	2,56	3,51	10,03	81,92	0,02	0,11			43,29			0,26
<b>ОБЕД</b>			<b>25,77</b>	<b>10,08</b>	<b>72,06</b>	<b>481,87</b>	<b>0,32</b>	<b>20,36</b>			<b>72,00</b>			<b>3,94</b>
156/1	Огурцы соленые (порционно)	30	0,32		0,68	4,00								
127/1	Суп гороховый на к. б. со сметаной и с сухариками	150	4,70	4,27	20,59	139,62	0,21	16,40			30,55			1,73
373/2/1	Биточки из мяса птицы	50	14,83	2,93	6,09	109,97	0,02	1,26			5,91			0,21
207/1	Гарнир картофельный	110	2,36	1,82	16,77	92,82	0,03				10,23			0,46
422/1	Соус красный основной	30	0,59	0,66	4,11	24,70		2,38			5,85			0,23
495/1	Компот из смеси сухофруктов	150	0,23		6,00	24,90	0,01	0,33			9,63			0,37
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>5,74</b>	<b>5,38</b>	<b>61,99</b>	<b>319,25</b>	<b>0,12</b>	<b>14,46</b>			<b>62,70</b>			<b>2,68</b>
10/1	Фрукты (яблоко, банан)	70	0,28		6,86	28,56	0,02	7,00			11,20			1,54
544/1	Булочка росинская	50	4,92	5,20	27,77	177,47	0,08	0,26			33,53			0,60
8/0	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	0,02	7,20			18,00			0,54
<b>УЖИН</b>			<b>6,62</b>	<b>4,88</b>	<b>45,78</b>	<b>253,53</b>	<b>0,13</b>	<b>5,05</b>			<b>46,30</b>			<b>2,08</b>
188/1	Морковная запеканка с вареньем	180	3,81	4,48	21,71	142,40	0,08	5,05			36,24			1,12
459/1	чай с лимоном	180	0,07		6,25	25,29					0,22			0,02
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72

№ 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
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>			<b>54,35</b>	<b>42,01</b>	<b>207,73</b>	<b>1433,00</b>	<b>0,89</b>	<b>164,21</b>			<b>805,17</b>			<b>11,76</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>11,01</b>	<b>11,88</b>	<b>42,93</b>	<b>322,59</b>	<b>0,14</b>	<b>3,07</b>			<b>322,60</b>			<b>0,83</b>
230/1	Каша манная молочная жидкая	160	5,29	5,48	20,93	154,15	0,07	1,66			157,31			0,30
465/1	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	3,20	11,97	8935,00	0,05	1,30			122,09			0,27
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	32	2,55	3,20	10,03	79,09	0,02	0,11			43,15			0,26
<b>ОБЕД</b>			<b>18,42</b>	<b>12,53</b>	<b>69,20</b>	<b>463,18</b>	<b>0,48</b>	<b>51,38</b>			<b>132,30</b>			<b>6,75</b>
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	150	2,30	2,97	16,44	101,70	0,10	12,82			24,96			0,76
356/1	Печень говяжья по-строгановски	50	9,48	6,26	5,20	114,99	0,17	18,14			15,64			3,64
377/1	Пюре картофельное	110	2,99	2,87	16,58	104,10	0,13	18,52			57,58			0,86
494/1	Компот из кураги	150	0,52		11,09	46,43	0,01	0,40			16,18			0,34
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>10,27</b>	<b>9,68</b>	<b>43,83</b>	<b>309,96</b>	<b>0,17</b>	<b>9,54</b>			<b>254,47</b>			<b>2,32</b>
10/1	Фрукты (яблоко, бананы)	70	0,28		6,86	28,56	0,02	7,00			11,20			1,54
543/1	Булочка дорожная	50	4,77	3,92	28,51	168,36	0,08	0,20			27,27			0,60
469/1	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	113,04	0,07	2,34			216,00			0,18
<b>УЖИН</b>			<b>14,65</b>	<b>7,92</b>	<b>51,77</b>	<b>336,92</b>	<b>0,10</b>	<b>100,22</b>			<b>95,80</b>			<b>1,86</b>
282/1	творожно-рисовая запеканка с вареньем	180	11,57	7,52	23,13	206,45	0,04	0,22			79,78			0,60
496/1	Напиток из шиповника	180	0,34		10,82	44,63	0,01	100,00			6,18			0,32
573/1	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
574/1	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80			0,72



Утверждено  
Заведующая  О.В. Арханова

МБДОУ ЦРР - "Детский сад № 78"

**Меню приготавливаемых блюд**

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Термиче- ская 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
<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>540,00</b>	<b>429,00</b>	<b>1995,00</b>	<b>14000,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1017,00</b>			<b>6381,00</b>			<b>111,00</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>54,00</b>	<b>43,00</b>	<b>199,00</b>	<b>1400,00</b>	<b>1,00</b>	<b>102,00</b>			<b>638,00</b>			<b>11,00</b>
<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>			<b>15,40</b>	<b>27,60</b>	<b>57,00</b>									

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

0

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Кашнова Татьяна Романовна

19.03.24 07:31 (MSK)

Сертификат 02B5E2570030B131AF4917D6A5F6568C0F