



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 3 до 7 лет

№ реп.	Применение, 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
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
259/1	Макаронь отварные с маслом и с сыром	150	3,84	3,85	17,84	121,31	0,04	0,11			46,11			0,06
1/1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03				22,00			1,00
457/1	Чай с сахаром	200			8,00	32,03					0,28			0,02
573/1	Хлеб пшеничный с маслом	33	2,01	5,61	12,45	108,36	0,03				7,55			0,31
<b>ОБЕД</b>														
156/1	Овощи отварные (свекла)	50	0,75	0,05	4,40	21,05	0,01	5,00			18,50			0,70
130/1	Суп фасолевый со сметаной	180	6,36	7,28	23,36	184,40	0,20	16,48			74,46			2,24
339/1	Котлеты из говядины	70	15,99	16,50	13,13	26495,00	0,09	1,70			41,10			2,37
202/1	Гарнир гречневый	130	3,82	2,84	17,18	109,52	0,13				6,87			2,02
422/1	Соус красный основной	40	0,80	0,98	7,21	40,82	0,02	2,91			7,49			0,30
495/1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,27		7,99	33,08	0,01	0,39			11,58			0,43
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
<b>ПОЛДНИК</b>														
530/1	Ватрушка с повидлом	70	5,20	4,50	43,64	235,80	0,08	0,30			30,83			0,91
501/1	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	8,00			20,00			0,60
<b>УЖИН</b>														
176/1	Рагу из овощей	200	3,83	4,80	19,54	136,73	0,14	64,40			66,57			1,54
462/1	Какао с молоком	200	3,19	3,38	12,80	94,42	0,04	1,30			121,78			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	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04				7,25			0,90

Утверждено  
Заведующая



О.В. Аршина

МБДОУ ЦРП - "Детский сад № 78"

**Менюготавливаемых блюд**

Приложение № 8  
к СанПиН 1.2.362-1.0590.20

№ реп.	Пример пицци, 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	Кс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>			<b>70,00</b>	<b>65,00</b>	<b>241,00</b>	<b>1827,00</b>	<b>1,00</b>	<b>41,00</b>			<b>1002,00</b>			<b>11,00</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>11,16</b>	<b>14,72</b>	<b>37,48</b>	<b>326,90</b>	<b>0,14</b>	<b>3,42</b>			<b>370,40</b>			<b>0,83</b>
236/1	Каша Полтавская молочная с маслом	185	3,84	7,24	11,19	125,20	0,05	1,69			157,60			0,17
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	39	3,50	3,64	12,56	96,96	0,03	0,17			66,17			0,34
465/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,82	3,84	13,73	104,74	0,06	1,56			146,59			0,32
<b>ОБЕД</b>			<b>27,45</b>	<b>26,78</b>	<b>96,83</b>	<b>738,06</b>	<b>0,31</b>	<b>33,97</b>			<b>134,60</b>			<b>7,32</b>
156/1	Овощи отварные (морковь)	50	0,55	0,04	2,93	14,32	0,03	2,13			11,48			0,30
98/1	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180	4,28	7,26	17,33	151,75	0,10	20,12			69,83			2,29
330/1	Плов из говядины	200	18,21	18,74	21,43	327,17	0,09	3,72			20,07			2,90
501/1	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	8,00			20,00			0,60
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
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>10,63</b>	<b>10,61</b>	<b>53,48</b>	<b>351,89</b>	<b>0,14</b>	<b>2,06</b>			<b>275,90</b>			<b>0,84</b>
542/1	Булочка домашняя	70	5,23	5,61	31,88	198,89	0,08	0,26			33,87			0,64
9/1	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	0,06	1,80			242,00			0,20
<b>УЖИН</b>			<b>20,56</b>	<b>13,01</b>	<b>52,80</b>	<b>410,49</b>	<b>0,16</b>	<b>1,45</b>			<b>221,30</b>			<b>1,99</b>
286/1	Сырники из творога	160	14,19	8,55	13,14	186,28	0,05	0,28			99,67			0,64
406/1	Соус молочный сладкий	40	1,20	2,04	7,55	53,35	0,02	0,39			37,15			0,09
460/1	Чай с молоком	200	1,74	1,92	9,83	63,56	0,02	0,78			72,26			0,08
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28
574/1	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04				7,25			0,90



№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>			<b>75,00</b>	<b>63,00</b>	<b>246,00</b>	<b>1849,00</b>	<b>1,00</b>	<b>203,00</b>				<b>835,00</b>			<b>16,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>17,28</b>	<b>20,53</b>	<b>48,35</b>	<b>447,21</b>	<b>0,21</b>	<b>2,74</b>				<b>343,40</b>			<b>2,47</b>	
235/1	Каша пшеничная молочная с маслом	145	4,84	5,81	22,10	160,06	0,11	1,12						109,87	0,65	
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	39	3,50	3,64	12,56	96,96	0,03	0,17						66,17	0,34	
462/1	Какао с молоком	200	3,55	3,75	13,30	101,16	0,04	1,43						134,16	0,46	
<b>ОБЕД</b>			<b>28,23</b>	<b>25,85</b>	<b>88,89</b>	<b>700,97</b>	<b>0,34</b>	<b>188,16</b>				<b>160,40</b>			<b>8,25</b>	
148/1	Лук репчатый (порционно)	50	0,70	0,10	4,10	20,10	0,03	5,00						15,50	0,40	
115/1	Суп с клецками со сметаной	180	3,55	6,10	20,38	150,57	0,12	15,52						43,52	1,22	
156/1	Гарнир свекла тушеная	130	2,47	2,01	14,31	85,17	0,03	16,20						60,81	2,28	
350/1	Тефтели из говядины с рисом "ежки"	70	17,19	17,10	10,13	263,15	0,08	1,44						18,12	2,65	
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	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>8,52</b>	<b>7,80</b>	<b>56,09</b>	<b>328,64</b>	<b>0,14</b>	<b>10,60</b>				<b>257,30</b>			<b>2,26</b>	
10/1.	Фрукты (яблоки, бананы)	80	0,32		7,84	32,64	0,02	8,00						12,80	1,76	
11/0.	Кондитерские изделия (печенье, пряник, 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	
<b>УЖИН</b>			<b>20,92</b>	<b>8,42</b>	<b>53,15</b>	<b>372,05</b>	<b>0,22</b>	<b>1,84</b>				<b>74,10</b>			<b>2,70</b>	
307/1	Рыбные котлеты	80	15,43	5,02	9,72	145,74	0,13	1,84						44,36	1,13	
208/1	Гарнир ячневый	130	2,06	2,90	13,15	86,98	0,02							17,25	0,37	
457/1	чай с сахаром	200			8,00	32,03								0,28	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	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04							7,25	0,90	



№ РЧ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энерг. 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>82,00</b>	<b>49,00</b>	<b>251,00</b>	<b>1770,00</b>	<b>1,00</b>	<b>89,00</b>				<b>813,00</b>			<b>15,00</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>12,20</b>	<b>16,18</b>	<b>53,00</b>	<b>407,12</b>	<b>0,19</b>	<b>3,16</b>				<b>341,50</b>			<b>1,22</b>
229/1	Кана "Дружба" с маслом	185	5,86	7,54	27,72	202,02	0,11	1,60				153,40			0,60
465/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,52	13,70	100,50	0,05	1,43				134,51			0,31
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	39	3,05	5,12	11,58	104,60	0,03	0,13				53,58			0,31
<b>ОБЕД</b>			<b>36,37</b>	<b>15,82</b>	<b>84,40</b>	<b>625,36</b>	<b>0,73</b>	<b>41,09</b>				<b>206,30</b>			<b>7,95</b>
156/1	Овощи отварные (морковь)	50	0,55	0,04	2,93	14,32	0,03	2,13				11,48			0,30
94/1	Борщ с картофелем на к.б. со сметаной	180	3,26	5,93	17,74	137,32	0,11	36,76				76,26			1,74
373/1	Бифштек из мяса птицы	70	16,10	4,42	2,19	112,89	0,02	1,82				23,02			0,15
388/1	Пюре из гороха	160	12,38	4,89	29,80	212,73	0,49					70,74			4,10
495/1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,27		7,00	29,08	0,01	0,39				11,55			0,43
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
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>5,89</b>	<b>5,51</b>	<b>67,18</b>	<b>341,94</b>	<b>0,14</b>	<b>43,73</b>				<b>72,90</b>			<b>3,42</b>
10/1	Фрукты (яблоки, бананы)	80	0,32		7,84	32,64	0,02	8,00				12,80			1,76
811/1	Пирожок с капустой (картофель)	70	4,97	5,31	28,94	183,50	0,10	27,73				40,14			1,06
501/1	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	8,00				20,00			0,60
<b>УЖИН</b>			<b>27,56</b>	<b>11,08</b>	<b>46,30</b>	<b>395,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,53</b>				<b>192,70</b>			<b>1,96</b>
279/1	Запеканка из творога с вареньем	200	24,05	10,58	16,74	258,34	0,06	0,53				180,18			0,76
459/1	Чай с лимоном	200	0,08		7,28	29,44						0,26			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	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04					7,25			0,90



№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3	Пищевые вещества, г				Энергет. ценность (ккал) 7	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)				
			B	Ж	У	B1		C	E	F	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
			<b>60,00</b>	<b>56,00</b>	<b>242,00</b>	<b>1769,00</b>	<b>1,00</b>	<b>231,00</b>					<b>800,00</b>			<b>17,00</b>
<b>ПЕЧЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
234/1	Каша "Геркулес" с маслом	145	6,08	7,83	25,88	198,37	0,15	1,38					141,25			1,00
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	39	3,81	6,37	12,67	123,15	0,03	0,20					77,38			0,36
462/1	Какао с молоком	200	3,58	3,78	13,35	101,75	0,04	1,44					135,36			0,46
			<b>26,57</b>	<b>20,67</b>	<b>97,96</b>	<b>683,79</b>	<b>0,48</b>	<b>44,31</b>					<b>133,60</b>			<b>8,94</b>
<b>ОБЕД</b>																
156/1	Овощи отварные (свекла)	50	0,60	0,04	3,52	16,84	0,01	4,00					14,80			0,56
101/1	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	3,76	6,90	17,28	146,18	0,10	14,75					49,20			1,32
357/1	Суфле из печени	80	16,47	9,87	15,52	216,60	0,26	23,40					44,73			5,37
385/1	Гарнир рисовый с овощами	130	1,86	3,32	17,06	105,52	0,04	2,16					11,40			0,44
483/1	Кисель из варенья	180	0,07		19,84	79,63							0,24			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
			<b>8,00</b>	<b>9,35</b>	<b>35,97</b>	<b>228,76</b>	<b>0,12</b>	<b>10,60</b>					<b>257,80</b>			<b>2,21</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																
10/1	Фрукты (яблоки, бананы)	80	0,32		7,84	32,64	0,02	8,00					12,80			1,76
11/0	Кондитерские изделия (печенье, пряник, вафли)	50	1,88	2,95	18,73	108,95	0,02						5,00			0,25
469/1	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	125,60	0,08	2,60					240,00			0,20
			<b>7,71</b>	<b>4,30</b>	<b>65,55</b>	<b>331,67</b>	<b>0,28</b>	<b>174,00</b>					<b>38,70</b>			<b>3,16</b>
<b>УЖИН</b>																
152/1	Картофель по-деревенски	170	3,44	3,80	27,76	158,98	0,20	34,00					17,81			1,54
208/1	Огурцы соленые (порционно)	45	0,36		0,77	4,50										
457/1	Напиток из шиповника	200	0,48		14,74	60,89	0,01	140,00					8,64			0,44
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03						5,00			0,28
574/1	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04						7,25			0,90

Утверждено:  
Заведующая

О.В. Арханова

МБДОУ ЦРР - "Детский сад № 78"

Меню приготавливаемых блюд

№ реци	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3	Пищевые вещества г/100			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины (г/100)				Минеральные вещества (г/100)				
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15	
<b>ПЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>			<b>83,00</b>	<b>59,00</b>	<b>236,00</b>	<b>1802,00</b>	<b>1,00</b>	<b>86,00</b>				<b>564,00</b>			<b>15,00</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>14,05</b>	<b>13,39</b>	<b>50,69</b>	<b>379,38</b>	<b>0,30</b>					<b>41,40</b>			<b>5,02</b>
204/1	Кана гречневая с маслом	150	6,98	4,28	31,48	192,30	0,24					12,16			3,70
1/1	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03					22,00			1,00
457/1	Чай с сахаром	200			6,51	26,05						0,25			0,02
573/1	Хлеб пшеничный с маслом	33	1,99	4,51	12,42	98,19	0,03					7,03			0,30
<b>ОБЕД</b>			<b>31,49</b>	<b>23,60</b>	<b>52,72</b>	<b>549,16</b>	<b>0,28</b>	<b>75,39</b>				<b>141,10</b>			<b>6,38</b>
148/1	Лук репчатый (порционно)	50	0,70	0,10	4,10	20,10	0,03	5,00				15,50			0,40
122/1	Суп рыбный	180	6,75	4,34	6,69	92,85	0,06	6,26				18,56			0,59
329/1	Бигус	220	19,75	18,58	9,02	282,20	0,11	64,67				81,95			3,56
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	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
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>5,31</b>	<b>5,17</b>	<b>73,32</b>	<b>361,08</b>	<b>0,09</b>	<b>8,10</b>				<b>32,60</b>			<b>1,48</b>
530/1	Пирожок с повидлом	70	4,71	4,97	42,92	235,28	0,07	0,10				12,61			0,88
9/1	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	8,00				20,00			0,60
<b>УЖИН</b>			<b>31,84</b>	<b>16,36</b>	<b>59,36</b>	<b>511,90</b>	<b>0,21</b>	<b>2,23</b>				<b>348,70</b>			<b>2,37</b>
285/1	Нудинг творожный	180	24,06	10,61	19,41	269,24	0,08	0,50				173,55			0,83
406/1	Соус молочный сладкий	30	0,84	1,74	4,47	36,85	0,01	0,30				28,40			0,05
465/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,52	13,20	98,51	0,05	1,43				134,50			0,31
573/1	Хлеб пшеничный формовой	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03					5,00			0,28
574/1	Хлеб ржаной	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04					7,25			0,90

Утверждена  
директорша

О.В. Аршлова

МБДОУ ЦРР "Лесский сад № 78"

**Меню приготавливаемых блюд**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Энергетическая 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>60,00</b>	<b>57,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>1,00</b>	<b>41,00</b>			<b>815,00</b>			<b>11,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>13,95</b>	<b>16,10</b>	<b>52,03</b>	<b>408,75</b>	<b>0,16</b>	<b>3,12</b>			<b>389,40</b>			<b>1,51</b>	
232/1	Каша пшеничная молочная с маслом	185	7,07	7,14	26,12	196,94	0,09	1,56			200,60			0,60	
462/1	Какао с молоком	200	3,68	3,82	13,35	102,52	0,04	1,43			134,80			0,57	
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	39	3,50	3,64	12,56	96,96	0,03	0,17			66,17			0,34	
<b>ОБЕД</b>			<b>27,40</b>	<b>22,86</b>	<b>97,47</b>	<b>705,04</b>	<b>0,21</b>	<b>24,54</b>			<b>85,50</b>			<b>5,18</b>	
156/1	Овощи отварные (морковь)	50	0,55	0,04	2,93	14,32	0,03	2,13			11,48			0,30	
104/1	Щи на мясном бульоне со сметаной	180	1,76	3,03	3,28	47,43	0,01	10,46			13,92			0,45	
325/1	Лзу из говядины	80	16,02	16,65	6,46	239,67	0,08	3,95			26,00			2,59	
256/1	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,66	2,40	29,66	158,80					0,87			0,01	
501/1	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	8,00			20,00			0,60	
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	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>10,66</b>	<b>11,84</b>	<b>53,51</b>	<b>363,20</b>	<b>0,14</b>	<b>2,06</b>			<b>276,50</b>			<b>0,85</b>	
454/1	Сдоба обыкновенная	70	5,26	6,84	31,91	210,20	0,08	0,26			34,45			0,65	
6/0	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	0,06	1,80			242,00			0,20	
<b>УЖИН</b>			<b>7,88</b>	<b>6,41</b>	<b>58,46</b>	<b>323,07</b>	<b>0,12</b>	<b>11,30</b>			<b>63,80</b>			<b>3,20</b>	
200/1	Запеканка свекольная с вареньем	200	4,37	5,91	27,91	182,33	0,05	11,30			51,28			2,00	
459/1	Чай с лимоном	200	0,08		8,27	33,44					0,29			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	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04				7,25			0,90	



№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая 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
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
139/1	Вермишель на молоке с маслом	185	5,46	6,86	25,35	184,89	0,07	1,43			137,43			0,15
465/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,52	13,70	100,50	0,05	1,43			134,51			0,31
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	39	3,50	3,64	12,56	96,96	0,03	0,17			66,17			0,34
<b>ОБЕД</b>														
156/1	Овощи отварные (свекла)	50	0,60	0,04	3,52	16,84	0,01	4,00			14,80			0,56
114/1	Суп с гречневой крупой со сметаной	180	2,64	4,70	13,96	108,63	0,10	6,39			12,43			1,38
328/1	Жаркое по-домашнему	180	19,66	19,77	21,98	344,44	0,21	26,93			29,08			3,79
496/1	Напиток из шиповника	180	0,41		13,78	56,76	0,01	120,00			7,44			0,38
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
<b>ПОЛДНИК</b>														
10/1.	Фрукты (яблоко, бананы)	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				0,00			0,50
<b>УЖИН</b>														
303/1	Суфле рыбное	170	3,17	5,76	2,78	75,67	0,02	0,34			41,60			0,49
1/1.	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03				22,00			1,00
457/1	Чай с сахаром	200			8,00	32,03					0,28			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	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04				7,25			0,90

Утверждаю:  
Исполняющая



О.В. Архивова

КП, ДОУ ЦРР "Детский сад № 78"

**Меню приготовляемых блюд**

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая 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>67,00</b>	<b>48,00</b>	<b>278,00</b>	<b>1813,00</b>	<b>1,00</b>	<b>47,00</b>			<b>611,00</b>			<b>12,00</b>
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>12,85</b>	<b>18,42</b>	<b>50,05</b>	<b>417,28</b>	<b>0,14</b>	<b>3,27</b>			<b>365,40</b>			<b>1,37</b>
227/1	Каша ячневая вязкая с маслом	185	6,09	8,79	25,66	206,03	0,07	1,70			176,98			0,57
462/1	Какао с молоком	200	3,68	3,82	13,35	102,52	0,04	1,43			134,80			0,57
573/1	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	39	3,50	3,64	12,56	96,96	0,03	0,17			66,17			0,34
<b>ОБЕД</b>			<b>39,61</b>	<b>17,14</b>	<b>102,70</b>	<b>723,27</b>	<b>0,44</b>	<b>22,16</b>			<b>103,30</b>			<b>5,32</b>
156/1	Огурцы соленые (порционно)	50	0,36		0,77	4,50								2,20
127/1	Суп гороховый на к. б. со сметаной и с сухариками	180	6,19	6,31	24,60	179,92	0,26	17,42			43,23			
373/2/1	Биточки из мяса птицы	70	23,44	4,45	7,30	162,97	0,02	1,44			6,86			0,25
207/1	Гарнир перловый	130	4,74	4,86	33,57	196,94	0,06				21,03			0,92
422/1	Соус красный основной	40	0,80	0,98	5,22	32,83	0,02	2,91			7,43			0,29
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	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
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>6,75</b>	<b>6,87</b>	<b>70,09</b>	<b>369,17</b>	<b>0,13</b>	<b>16,52</b>			<b>91,10</b>			<b>3,02</b>
10/1.	Фрукты (яблоко, бананы)	80	0,32		7,84	32,64	0,02	8,00			12,80			1,76
544/1	Булочка российская	70	5,83	6,67	31,85	210,73	0,09	0,52			58,28			0,66
8/0	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,02	8,00			20,00			0,60
<b>УЖИН</b>			<b>7,58</b>	<b>5,91</b>	<b>54,98</b>	<b>303,42</b>	<b>0,16</b>	<b>5,35</b>			<b>50,80</b>			<b>2,37</b>
188/1	Морковная запеканка с вареньем	200	4,06	5,41	25,89	168,51	0,09	5,35			38,33			1,17
459/1	чай с лимоном	200	0,08		8,27	33,44					0,29			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	25	1,53	0,30	9,98	48,70	0,04				7,25			0,90



Утверждает  
Заведующая

О.В. Аршинова

МБУЗ ЦРР "Детский сад № 78"

**Менюготавливаемых блюд**

Приложение № 8  
к СанПиН 2.1.2.4.3590-20

№ реп.	Примеры наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая 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>694,00</b>	<b>571,00</b>	<b>2521,00</b>	<b>18000,00</b>	<b>9,00</b>	<b>1209,00</b>				<b>7624,00</b>			<b>141,00</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>			<b>69,00</b>	<b>57,00</b>	<b>252,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>1,00</b>	<b>121,00</b>				<b>762,00</b>			<b>14,00</b>
<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>			<b>15,40</b>	<b>28,60</b>	<b>56,00</b>										

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. Тапенкина

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Кашнова Татьяна Романовна

19.03.24 07:30 (MSK)

Сертификат 02B5E2570030B131AF4917D6A5F6568C0F