Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет (Дети свыше 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	Каша вязкая ячневая	180	3,763	3,6	24,258	144	168
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40	4,45	5,63	12,93	120	3
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Итого за завтрак	400	10,863	11,02	56,018	366	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	180	1,253	3,518	6,108	61,02	67
	Гуляш из отварного мяса	140	18,052	14,263	4,585	218,75	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,8	2,94	23,02	137,61	205
	Кисель из облепихи	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за о б е д	680	27,91	21,361	66,758	571,167	
полдник							
	Пирог с повидлом	70	0,433	0,226	3,873	19,25	459
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Итого за полдник	250	5,913	5,106	12,943	121,25	
у ж и н							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,3	149
	Курица, тушеная в соусе с овощами	170	8,404	5,448	15,434	144,131	319
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за у ж и н	450	12,336	6,051	49,019	299,943	
Итого за день		1880	57,522	43,594	194,838	1400,583	
Неделя 1 День 2							
завтрак							
	Крупеник	150	15,45	15,15	34,2	335,25	200
	Соус шоколадный	20	1,098	1,068	8,448	47,8	443
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Чай с молоком	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Итого за завтрак	400	21,355	24,488	69,438	583,939	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Свекольник с мясом со сметаной	180	1,476	3,42	7,722	67,5	98
	Сердце в соусе	160	15,232	9,216	8,32	176,64	362
	Каша рассыпчатая рисовая	130	3,133	2,753	32,697	168,049	165
	Компот из черноплодной рябины	180	0,24	0,12	6,96	29,52	54-10хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за о б е д	700	23,706	16,059	77,674	549,776	
полдник							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Пряники	35	2,07	0	26,26	128,1	608
	Бананы	50	0,75	0,25	10,5	47,5	368
	Итого за полдник	265	8,04	4,75	43,96	265,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
у ж и н							
	Салат из овощей с морской капустой	50	0,932	2,646	5,416	49,2	48
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	10,063	2,688	11,063	109,375	313
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за у ж и н	450	14,698	5,896	46,343	298,865	
Итого за день		1915	68,299	51,249	247,515	1740,403	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	Каша "Янтарная"	180	7,326	8,712	35,01	245,7	180
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40	4,45	5,63	12,93	120	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак	400	15,446	17,532	63,76	472,7	
завтрак № 2							
	Киви свежие	120	0,96	0,48	9,72	56,4	118
	Итого за завтрак № 2	120	0,96	0,48	9,72	56,4	
о б е д							
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	180	1,935	2,043	12,343	75,42	82
	Котлеты рубленные из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	282
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	2,046	6,145	9,256	100,534	134
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за о б е д	620	19,922	17,556	80,206	558,721	
полдник							
	Булочка российская	70	4,784	4,9	33,25	196	544

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Итого за полдник	250	5,394	5,15	51,92	275	
у ж и н							
	Кулеш с курицей (в №5)	200	24,276	9,484	22,894	274	203
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за у ж и н	450	27,968	10,057	55,969	426,512	
Итого за день		1840	69,69	50,775	261,575	1789,333	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	Омлет с зеленым горошком	160	9,224	10,165	4,518	146,824	269
	Бутерброд с повидлом	40	2,01	3,14	23,1	128,8	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,167	2,678	15,956	101,112	395
	Итого за завтрак	400	14,401	15,983	43,574	376,736	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	180	1,514	3,683	11,945	86,94	76
	Рыба, тушенная с овощами	80	8,74	4,07	2,2	80	247
	Пюре картофельное	130	2,656	4,162	17,714	118,95	321
	Напиток витаминизированный	180	0	0	17,1	68,4	509
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за о б е д	620	16,535	12,465	70,934	462,357	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
полдник							
	Кисель из малины	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12хн-2020
	Баранки	20	1,7	0,7	12,8	66	б/н
	Яблоки	50	0,2	0,2	4,9	22	368
	Итого за полдник	250	2,08	0,99	28,77	133,72	
у ж и н							
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59	150
	Запеканка из печени с рисом	150	18,725	7,617	20,609	225,834	294
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за у ж и н	450	23,378	12,629	54,323	425,124	
Итого за день		1820	56,894	42,123	207,701	1440,16	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	Каша "Дружба"	160	4,192	5,344	22,096	153,28	226
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40	4,45	5,63	12,93	120	3
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	400	8,709	10,997	46,126	317,725	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	1,349	2,03	8,233	56,619	85
	Котлеты рубленые из кур	80	12,92	11,85	13,46	212	305
	Маринад овощной без томата	130	1,43	12,883	13,858	177,19	430
	Кисель из плодов шиповника	180	0,216	0,101	24,77	100,8	381
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за о б е д	620	19,54	27,414	82,296	654,676	
полдник							
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Печенье овсяное	35	2,6	3,43	26,04	145,95	609
	Груши	50	0,2	0,15	5,15	23	368
	Итого за полдник	265	8,02	8,08	38,39	259,85	
у ж и н							
	Вареники ленивые	170	24,011	17,583	24,788	352,953	230
	Соус молочный (сладкий)	30	0,583	1,356	3,977	30,45	351
	Чай с молоком	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за у ж и н	450	31,186	22,089	66,64	590,359	
Итого за день		1835	67,955	68,636	243,552	1864,833	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	Каша вязкая овсяная	190	4,877	5,773	24,547	169,191	168
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Итого за завтрак	400	9,367	13,233	54,267	373,191	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,442	3,09	4,021	49,65	12
	Суп картофельный с мясом	180	1,746	1,872	11,7	70,56	113
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	315
	Соус сметанный	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за о б е д	650	21,751	16,069	84,649	571,207	
полдник							
	Булочка "Октябренок"	70	4,55	3,57	31,419	176,167	454
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
	Итого за полдник	250	9,77	8,07	38,619	266,167	
у ж и н							
	Салат из свеклы с сыром	30	1,548	2,72	2,139	39,21	31
	Курица отварная	60	13,629	10,2	0,172	147,429	366
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,062	2,488	19,479	116,44	205
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за у ж и н	450	22,931	15,981	54,865	455,591	
Итого за день		1850	64,319	53,409	242,5	1708,379	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	Каша жидкая рисовая	190	2,796	3,683	29,034	160,143	168
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак	400	8,306	12,543	55,744	369,143	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Суп картофельный с фасолью с мясом	180	3,685	3,849	11,619	95,94	81
	Суфле из рыбы	80	13,75	6,68	3,29	128	268
	Пюре картофельное	130	2,656	4,162	17,714	118,95	321

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Кисель из черноплодной рябины	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за о б е д	620	23,896	15,331	65,668	496,677	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Баранки	20	1,7	0,7	12,8	66	б/н
	Яблоки	50	0,2	0,2	4,9	22	368
	Итого за полдник	250	7,38	5,78	26,77	190	
у ж и н							
	Омлет с морковью	200	14,636	27,224	6,989	331,765	231
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за у ж и н	450	18,339	27,786	36,853	472,055	
Итого за день		1820	58,421	61,496	195,135	1570,098	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	Запеканка из творога	140	24,864	16,94	25,718	354,2	237
	Соус яблочный	20	0,019	0,018	3,406	13,86	362
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40	4,45	5,63	12,93	120	3
	Чай с молоком	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Итого за завтрак	400	32,3	25,188	57,954	586,949	
завтрак № 2							
	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	114	368
	Итого за завтрак № 2	120	1,8	0,6	25,2	114	
о б е д							
	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148
	Борщ с капустой и картофелем на	180	1,309	3,536	9,175	73,8	57

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	курином бульоне со сметаной						
	Плов из птицы	180	17,4	14,572	30,592	323,143	321
	Напиток витаминизированный	180	0	0	17,1	68,4	509
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за о б е д	620	22,544	18,688	79,412	576,71	
полдник							
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	490
	Манник	60	3,324	3,093	18,647	115,847	550
	Компот из облепихи	180	0,27	0,09	7,56	31,86	54-8хн-2020
	Итого за полдник	250	4,314	4,033	31,757	180,507	
у ж и н							
	Рагу из овощей	200	2,075	0,328	13,566	174,194	137
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за у ж и н	450	5,767	0,901	46,641	326,706	
Итого за день		1840	66,725	49,41	240,964	1784,872	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Каша вязкая манная	170	3,66	3,295	24,748	143,286	168
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,167	2,678	15,956	101,112	395
	Итого за завтрак	400	8,667	11,643	51,594	346,398	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	180	1,494	3,672	9,846	78,3	101

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Печень говяжья по-строгановски	160	25,92	22,56	9,44	344	408
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,477	4,294	33,648	202,927	165
	Компот из изюма	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за о б е д	700	38,912	31,094	99,901	834,994	
полдник							
	Кисель из малины	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12хн-2020
	Печенье	35	2,6	3,43	26,04	145,95	609
	Груши	50	0,2	0,15	5,15	23	368
	Итого за полдник	265	2,98	3,67	42,26	214,67	
у ж и н							
	Салат витаминный	30	0,39	1,86	1,83	25,5	2
	Рыба припущенная	50	8,667	0,334	0,534	40	296
	Картофель, тушеный с луком	120	3,12	9,24	11,88	142,8	172
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за у ж и н	450	15,88	11,996	44,108	348,59	
Итого за день		1915	66,939	58,459	247,963	1786,875	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	Каша вязкая пшеничная	160	3,345	3,2	21,562	128	168
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40	4,45	5,63	12,93	120	3
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	400	7,862	8,853	45,592	292,445	
завтрак № 2							
	Апельсины свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
о б е д							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	180	1,242	3,258	6,444	59,94	117
	Фрикадельки из кур	80	11,6	8,88	6,88	154	308
	Каша рассыпчатая перловая	130	5,296	3,779	37,726	206,267	165
	Соус томатный	30	0,349	1,261	2,406	22,35	348
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за о б е д	650	22,508	17,746	100,423	652,324	
полдник							
	Сырники из творога	60	11,214	7,602	6,84	140,4	231
	Повидло	10	0,227	0	11	57,667	1
	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Итого за полдник	250	16,661	12,102	25,04	288,067	
у ж и н							
	Бигус с мясом	200	21,5	21,6	5	300	329
	Чай с молоком	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за у ж и н	450	28,092	24,75	42,875	506,956	
Итого за день		1850	75,523	63,851	223,73	1783,792	
Среднее значение за период:		1856.5	65.229	54.301	230.548	1686.933	