

Примерное меню

Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад	Каша пшенная молочная жидкая сад	150	7	8	23	193	68
	Чай с сахаром	180			15	60	132
	Печенье	30	2	3	22	125	402
	сыр порционно	15	3	4		55	27
			12	15	60	433	
Итого за Завтрак сад							
Завтрак второй сад	Сок	100	1		10	46	130
			1		10	46	
Итого за Завтрак второй сад							
Обед сад	Суп-лапша домашняя сад	200	2	4	2	52	1 003
	картофель тушеный с курицей	150	16	17	30	337	1 146
	Компот из изюма сад	180			26	106	1 008
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
			21	22	88	634	
Итого за Обед сад							
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	омлет с сосисками	100	10	20	2	224	1 202
	Кукуруза	50	5	2	30	163	1 049
	Чай с сахаром	180			15	60	132
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
	Банан	100			10	45	140,03
Итого за Уплотненный полдник с включением блюд ужина			19	24	85	636	
Итого за день			53	61	243	1749	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад	Каша рисовая молочная жидкая сад	150	6	10	28	225	70
	Кофейный напиток сад	150	5	5	23	155	126
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
	Масло сливочное	5		4		37	401
			15	21	79	561	
Итого за Завтрак сад							
Завтрак второй сад	напиток из шиповника 120	120					1 200
Итого за Завтрак второй сад							
Обед сад	Суп рыбный	200	8	1	18	111	41
	голубцы ленивые из мяса свинины сад	230	18	21	22	348	92,01
	Напиток лимонный	150			20	84	1 009
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
			29	23	90	682	
Итого за Обед сад							
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Молоко сгущенное с сахаром	25	2	2	14	82	403
	Чай с сахаром	180			15	60	132
	Сырники творожные, запеченные сад	100	24	6	25	250	83

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №2 "ПАЛЕХ"
ГОРОДА ОБНИНСКА, Ванюшкина Наталья Яковлевна, Заведующий

02.06.23 14:01
(MSK)

Сертификат A3B10E38D9F7405032392E561CB5A50D

Итого за Уплотненный полдник с включением блюд		26	8	54	392	
ужина						
Итого за день		70	52	223	1635	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №2 "ПАЛЕХ"**
ГОРОДА ОБНИНСКА, Ванюшкина Наталья Яковлевна, Заведующий

02.06.23 14:01
(MSK)

Сертификат A3B10E38D9F7405032392E561CB5A50D

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад							
	Драчена сад	125	10	14	7	197	1 119
	Какао-напиток на молоке сад	150	5	5	22	156	117
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
	Масло сливочное	5		4		37	401
Итого за Завтрак сад			19	25	57	534	
Завтрак второй сад							
	ряженка 150	150	5	5	8	97	1 093
Итого за Завтрак второй сад			5	5	8	97	
Обед сад							
	Борщ сибирский со сметаной сад	200	4	1	15	85	29,01
	Котлета мясная	65	13	5	5	109	99
	Макароны отварные	130	6	5	35	206	1 030,01
	Компот из свежих яблок сад	150			24	100	124,01
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
Итого за Обед сад			26	12	109	639	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	тефтели рыбные сад	60	12	4	8	117	90
	Пюре картофельное сад	130	3	6	20	145	56
	Чай с сахаром	180			15	60	132
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
Итого за Уплотненный полдник с включением блюд ужина			19	12	71	466	
Итого за день			69	54	245	1736	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад							
	Запеканка творожная сад	115	24	3	15	190	79
	Молоко сгущенное с сахаром	25	2	2	14	82	403
	Кофейный напиток сад	150	5	5	23	155	126
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
	Масло сливочное	5		4		37	401
Итого за Завтрак сад			35	16	80	608	
Завтрак второй сад							
	Сок	100	1		10	46	130
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	
Обед сад							
	Суп пюре гороховый с гренками	200	8	1	24	135	1 085
	Картофель по домашнему из мяса (свинины, или говядины) сад	150	18	17	27	332	1 016
	Кисель сад	180			18	211	1 051
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
Итого за Обед сад			29	19	99	817	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Плов из отварной курицы сад	150	21	17	39	395	1 025
	Огурец консервированный	50			1	5	416
	Чай с сахаром	180			15	60	132
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
Итого за Уплотненный полдник с включением блюд ужина			25	19	83	604	
Итого за день			90	54	272	2075	

Документ подписан электронной подписью

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад							
	Каша Дружба	150	7	10	31	243	66
	Какао-напиток на молоке сад	150	5	5	22	156	117
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
	Масло сливочное	5		4		37	401
	сыр порционнно	15	3	4		55	27
Итого за Завтрак сад			19	25	81	635	
Завтрак второй сад							
	снежок сад	150	9	6	15	157	1 176
Итого за Завтрак второй сад			9	6	15	157	
Обед сад							
	Рассольник сад	200	2	1	17	88	32
	запеканка капустная с мясом сад	150	7	8	20	183	1 021
	Соус сметанный сад	50	1	2	1	39	115,02
	компот из сушеных фруктов	150			12	48	1 131
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
Итого за Обед сад			13	12	80	497	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	котлета рыбная	70	11	3	7	98	1 072,01
	Пюре картофельное сад	130	3	6	20	145	56
	напиток шиповника	150					1 197
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
Итого за Уплотненный полдник с включением блюд ужина			18	11	55	387	
Итого за день			59	54	231	1676	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад							
	Каша манная сад	150	5	7	20	169	274,01
	Кофейный напиток сад	150	5	5	23	155	126
	Печенье	30	2	3	22	125	402
Итого за Завтрак сад			12	15	65	449	
Завтрак второй сад							
	Сок	100	1		10	46	130
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	
Обед сад							
	бульон куриный сад	200	10	10	1	126	1 060,01
	Гуляш из отварных кур	50	13	16	4	214	1 147
	Рис припущенный сад	130	3	5	33	195	1 029
	Компот из чернослива сад	180	1		29	124	202
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
Итого за Обед сад			30	32	97	798	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Колбаски детские (сосиски) отварные	70	7	16		177	97
	Картофель запеченный в сметанном соусе сад	150	5	9	25	204	1 183
	салат из отварной свеклы с соленым огурцом	50		5		45	1 152
	Чай с сахаром	180			15	60	132
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Яблоко	100			10	45	140
Итого за Уплотненный полдник с включением блюд ужина		16	32	78	675	
Итого за день		59	79	250	1968	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №2 "ПАЛЕХ"
ГОРОДА ОБНИНСКА,** Ванюшкина Наталья Яковлевна, Заведующий

02.06.23 14:01
(MSK)

Сертификат A3B10E38D9F7405032392E561CB5A50D

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад	Каша гречневая молочная жидкая САД	150	7	10	25	220	64
	Кофейный напиток сад	150	5	5	23	155	126
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
	Масло сливочное	5		4		37	401
			16	21	76	556	
Итого за Завтрак сад							
Завтрак второй сад							
	напиток из шиповника 120	120					1 200
Итого за Завтрак второй сад							
Обед сад	Суп рыбный	200	8	1	18	111	41
	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	150	17	22	16	332	1 063,01
	Напиток лимонный 1	150			25	102	1 009,01
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
			28	24	89	684	
Итого за Обед сад							
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Вареники ленивые из творога	115	23	2	19	191	1 022
	Молоко сгущенное с сахаром	25	2	2	14	82	403
	Чай с сахаром	180			15	60	132
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
			29	6	76	477	
Итого за Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
Итого за день							
			73	51	241	1717	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад	Омлет натуральный	120	8	10	3	137	77
	Кукуруза	50	5	2	30	163	1 049
	Какао-напиток на молоке сад	150	5	5	22	156	117
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
			22	19	83	600	
Итого за Завтрак сад							
Завтрак второй сад							
	снежок сад	150	9	6	15	157	1 176
			9	6	15	157	
Итого за Завтрак второй сад							
Обед сад	Свекольник со сметаной	200	2	3	17	101	204
	Шницель куриный	80	15	21	8	281	1 024
	Пюре картофельное сад	130	3	6	20	145	56
	компот из сушеных фруктов	150			12	48	1 131
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
			23	31	87	714	
Итого за Обед сад							
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Каша рисовая молочная жидкая сад	150	6	10	28	225	70
	Чай с сахаром	180			15	60	132
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
	Масло сливочное	5		4		37	401
	сыр порционно	15	3	4		55	27
	Яблоко	100			10	45	140

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Итого за Уплотненный полдник с включением блюд		13	20	81	566	
ужина						
Итого за день		67	76	266	2037	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №2 "ПАЛЕХ"**
ГОРОДА ОБНИНСКА, Ванюшкина Наталья Яковлевна, Заведующий

02.06.23 14:01
(MSK)

Сертификат A3B10E38D9F7405032392E561CB5A50D

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад							
	Вермишель молочная	150	8	10	34	260	1 034
	Кофейный напиток сад	150	5	5	23	155	126
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
	Масло сливочное	5		4		37	401
	сыр порционно	15	3	4		55	27
Итого за Завтрак сад			20	25	85	651	
Завтрак второй сад							
	напиток из шиповника	120			16	74	1 118
Итого за Завтрак второй сад					16	74	
Обед сад							
	Борщ со сметаной сад	200	2	1	9	66	28,01
	Суфле рыбное сад	70	18	7	6	155	1 013
	Пюре картофельное сад	130	3	6	20	145	56
	Компот из чернослива	150			24	103	202,01
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
Итого за Обед сад			26	15	89	608	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Пудинг творожный запеченный, двухслойный сад	120	26	6	28	272	1 078
	Соус клюквенный сад	50			7	29	111,01
	Чай с сахаром	180			15	60	132
	Мармелад	20			8	39	1 044
Итого за Уплотненный полдник с включением блюд ужина			26	6	58	400	
Итого за день			72	46	248	1733	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад							
	Драчена сад	125	10	14	7	197	1 119
	Салат из зеленого горошка консервированного	38	1	5	2	58	1 156
	Какао-напиток на молоке сад	150	5	5	22	156	117
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
	Масло сливочное	5		4		37	401
Итого за Завтрак сад			20	30	59	592	
Завтрак второй сад							
	ряженка 150	150	5	5	8	97	1 093
Итого за Завтрак второй сад			5	5	8	97	
Обед сад							
	Борщ со сметаной сад	200	2	1	9	66	28,01
	Картофель по домашнему из мяса (свинины, или говядины) сад	150	18	17	27	332	1 016
	Кисель сад	180			18	211	1 051
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
Итого за Обед сад			23	19	84	748	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая сад	150	7	11	25	229	67
	Булочка дорожная	90	5	13	35	276	1 207
Итого за Уплотненный полдник с включением блюд ужина					15	60	132

ДОКУМЕНТ подписан электронной подписью

Итого за Уплотненный полдник с включением блюд ужина		12	24	75	565	
Итого за день		60	78	226	2002	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №2 "ПАЛЕХ"**
ГОРОДА ОБНИНСКА, Ванюшкина Наталья Яковлевна, Заведующий

02.06.23 14:01
(MSK)

Сертификат A3B10E38D9F7405032392E561CB5A50D

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад							
	Каша пшенная молочная жидкая сад	150	7	8	23	193	68
	Чай с сахаром	180			15	60	132
	Печенье	30	2	3	22	125	402
	сыр порционно	15	3	4		55	27
Итого за Завтрак сад			12	15	60	433	
Завтрак второй сад							
	напиток из шиповника	120			16	74	1 118
Итого за Завтрак второй сад					16	74	
Обед сад							
	Суп с клецками	200	5	1	24	127	43
	Плов из отварной курицы сад	150	21	17	39	395	1 025
	свекла отварная	50	1		4	21	1 037
	компот из сушеных фруктов	150			12	48	1 131
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
Итого за Обед сад			30	19	109	730	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Колбаски детские (сосиски) отварные	70	7	16		177	97
	Капуста тушеная сад	130	3	6	11	117	48
	Чай с сахаром	180			15	60	132
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
	Банан	100			10	45	140,03
Итого за Уплотненный полдник с включением блюд ужина			14	24	64	543	
Итого за день			56	58	249	1780	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад							
	Вермишель молочная	150	8	10	34	260	1 034
	Кофейный напиток сад	150	5	5	23	155	126
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
	Масло сливочное	5		4		37	401
Итого за Завтрак сад			17	21	85	596	
Завтрак второй сад							
	напиток из шиповника 120	120					1 200
Итого за Завтрак второй сад							
Обед сад							
	щи из свежей капусты сад	200	2	3	8	73	30
	ежики домашние из мяса (свинины или говядины или индейки) сад	140	18	21	24	357	1 015
	Свекла тушеная в сметане сад	120	2	5	10	92	59
	Компот из свежих яблок сад	150			24	100	124,01
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
Итого за Обед сад			25	30	96	761	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Молоко сгущенное с сахаром	25	2	2	14	82	403
	Сырники творожные, запеченные	100	24	6	25	250	83

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Чай с сахаром	180			15	60	132
Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
Итого за Уплотненный полдник с включением блюд ужина		30	10	82	536	
Итого за день		72	61	263	1893	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №2 "ПАЛЕХ"
ГОРОДА ОБНИНСКА,** Ванюшкина Наталья Яковлевна, Заведующий

02.06.23 14:01
(MSK)

Сертификат A3B10E38D9F7405032392E561CB5A50D

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)
 Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад							
	Каша манная молочная сад	150	6	9	27	218	1 059
	Какао-напиток на молоке сад	150	5	5	22	156	117
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
	Масло сливочное	5		4		37	401
	сыр порционно	15	3	4		55	27
Итого за Завтрак сад			18	24	77	610	
Завтрак второй сад							
	снежок сад	150	9	6	15	157	1 176
Итого за Завтрак второй сад			9	6	15	157	
Обед сад							
	Суп гороховый	200	6	1	19	103	35
	Гуляш из отварных кур	50	13	16	4	214	1 147
	Пюре картофельное сад	130	3	6	20	145	56
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
	Кисель сад	180			18	211	1 051
Итого за Обед сад			25	24	91	812	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	омлет с картофелем	100	7	11	8	166	1 204
	Пирожок с яблоками	100	7	11	37	289	139
	Чай с сахаром	180			15	60	132
Итого за Уплотненный полдник с включением блюд ужина			14	22	60	515	
Итого за день			66	76	243	2094	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)
 Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад							
	Пудинг творожный запеченный	100	24	4	24	231	81,01
	Молоко сгущенное с сахаром	25	2	2	14	82	403
	Кофейный напиток сад	150	5	5	23	155	126
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
Итого за Завтрак сад			35	13	89	612	
Завтрак второй сад							
	Сок	100	1		10	46	130
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	
Обед сад							
	Рассольник сад	200	2	1	17	88	32
	Капуста тушеная с мясом свинины	180	18	12	13	241	1 017
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
	Напиток лимонный	150			20	84	1 009
Итого за Обед сад			23	14	80	552	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ исад	70	15	18	11	267	1 065
	Макароны отварные	130	6	5	35	206	1 030,01
	Чай с сахаром	180			15	60	132
	Печенье	30	2	3	22	125	402
Итого за Уплотненный полдник с включением блюд ужина			23	26	83	658	
Итого за день			82	53	262	1868	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)
 Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад							
	Драчена сад	125	10	14	7	197	1 119
	Кукуруза	50	5	2	30	163	1 049
	Какао-напиток на молоке сад	150	5	5	22	156	117
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
	Масло сливочное	5		4		37	401
Итого за Завтрак сад			24	27	87	697	
Завтрак второй сад							1 200
	напиток из шиповника 120	120					
	Йогурт	150	9	6	15	157	1 011
Итого за Завтрак второй сад			9	6	15	157	
Обед сад							
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
	Свекольник со сметаной	200	2	3	17	101	204
	Фрикадельки из мяса в соусе	60	17	21	14	316	861
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	8	34	237	65
	компот из сушеных фруктов	150			12	48	1 131
Итого за Обед сад			30	33	107	841	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							1 104
	рыба под молочным соусом	140	20	7	8	172	
	Пюре картофельное сад	130	3	6	20	145	56
	Чай с сахаром	180			15	60	132
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
			27	15	71	521	
Итого за Уплотненный полдник с включением блюд ужина			90	81	280	2216	
Итого за день							

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)
 Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад							
	Каша рисовая молочная жидкая сад	150	6	10	28	225	70
	Чай с сахаром	180			15	60	132
	Печенье	30	2	3	22	125	402
	сыр порционно	15	3	4		55	27
			11	17	65	465	
Итого за Завтрак сад							
Завтрак второй сад							130
	Сок	100	1		10	46	
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	
Обед сад							
	бульон куриный сад	200	10	10	1	126	1 060,01
	картофель тушеный с курицей сад	150	15	16	21	291	1 164
	салат из отварной свеклы с соевым огурцом	50		5		45	1 152
	Компот из изюма	150			22	89	1 008,01
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
Итого за Обед сад			28	32	74	690	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							1 202
	омлет с сосисками	100	10	20	2	224	
	Макароны отварные	130	6	5	35	206	1 030,01
	Чай с сахаром	180			15	60	132
		30	4	2	28	144	420

Документ подписан электронно

Яблоко	100			10	45	140
Итого за Уплотненный полдник с включением блюд ужина		20	27	90	679	
Итого за день		60	76	239	1880	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №2 "ПАЛЕХ"
ГОРОДА ОБНИНСКА,** Ванюшкина Наталья Яковлевна, Заведующий

02.06.23 14:01
(MSK)

Сертификат A3B10E38D9F7405032392E561CB5A50D

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 17)
 Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая сад	150	7	11	25	229	67
	Кофейный напиток сад	150	5	5	23	155	126
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
	Масло сливочное	5		4		37	401
Итого за Завтрак сад			16	22	76	565	
Завтрак второй сад		100	1		10	46	130
	Сок		1		10	46	
Итого за Завтрак второй сад							
Обед сад							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	1	23	116	34
	биточки мясные	65	13	5	5	114	99,01
	Капуста тушеная сад	130	3	6	11	117	48
	Напиток лимонный 1	150			25	102	1 009,01
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
Итого за Обед сад			23	13	94	588	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Вареники ленивые из творога	115	23	2	19	191	1 022
	Молоко сгущенное с сахаром	25	2	2	14	82	403
	Чай с сахаром	180			15	60	132
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
Итого за Уплотненный полдник с включением блюд ужина			29	6	76	477	
Итого за день			69	41	256	1676	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 18)
 Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад							
	Омлет натуральный	120	8	10	3	137	77
	Кукуруза	50	5	2	30	163	1 049
	Какао-напиток на молоке сад	150	5	5	22	156	117
	Масло сливочное	5		4		37	401
Завтрак второй сад							
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
Итого за Завтрак сад			22	23	83	637	
Завтрак второй сад		150	9	6	15	157	1 011
	Йогурт		9	6	15	157	
Итого за Завтрак второй сад							
Обед сад							
	Суп рыбный	200	8	1	18	111	41
	Гуляш из отварных кур	50	13	16	4	214	1 147
	Макароны отварные	130	6	5	35	206	1 030,01
	Компот из свежих яблок сад	150			24	100	124,01
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
Итого за Обед сад			30	23	111	770	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Суфле рыбное сад	70	18	7	6	155	1 013
	Пюре картофельное сад	130	3	6	20	145	56
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
	напиток из шиповника	120			16	74	1 118

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Итого за Уплотненный полдник с включением блюд		25	15	70	518	
ужина						
Итого за день		86	67	279	2082	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №2 "ПАЛЕХ"
ГОРОДА ОБНИНСКА,** Ванюшкина Наталья Яковлевна, Заведующий

02.06.23 14:01
(MSK)

Сертификат A3B10E38D9F7405032392E561CB5A50D

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)
 Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад							
	Запеканка творожная сад	115	24	3	15	190	79
	Молоко сгущенное с сахаром	25	2	2	14	82	403
	Кофейный напиток сад	150	5	5	23	155	126
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
Итого за Завтрак сад			35	12	80	571	
Завтрак второй сад							
	напиток из шиповника	120			16	74	1 118
Итого за Завтрак второй сад					16	74	
Обед сад							
	Рассольник сад	200	2	1	17	88	32
	Тефтели в молочном соусе	70	14	14	10	225	105
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	8	34	237	65
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
	Кисель	150			15	176	1 051,01
Итого за Обед сад			27	24	106	865	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Суфле из картофеля	150	6	7	26	197	1 206
	Шницель куриный	80	15	21	8	281	1 024
	Чай с сахаром	180			15	60	132
	Мармелад	20			8	39	1 044
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
Итого за Уплотненный полдник с включением блюд ужина			25	30	85	721	
Итого за день			87	66	287	2231	

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)
 Рацион: сад (лето) от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак сад							
	Драчена сад	125	10	14	7	197	1 119
	Зеленый горошек отварной	50	3		7	40	3,01
	Какао-напиток на молоке сад	150	5	5	22	156	117
	Хлеб пшеничный	30	4	2	28	144	420
Итого за Завтрак сад			22	21	64	537	
Завтрак второй сад							
	Сок	100	1		10	46	130
Итого за Завтрак второй сад			1		10	46	
Обед сад							
	Суп пюре гороховый с гречками	200	8	1	24	135	1 085
	котлета рыбная	70	11	3	7	98	1 072,01
	Пюре картофельное сад	130	3	6	20	145	56
	Хлеб ржаной	40	3	1	30	139	421
	компот из сушеных фруктов	150			12	48	1 131
Итого за Обед сад			25	11	93	565	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
	Каша пшеничная молочная жидкая сад	150	7	8	23	193	68
	Булочка дорожная	90	5	13	35	276	1 207
	снежок сад	150	9	6	15	157	1 176
Итого за Уплотненный полдник с включением блюд ужина			21	27	73	626	
Итого за день			69	59	240	1774	

Среднее значение за период		70	62	252	1691	
----------------------------	--	----	----	-----	------	--

Составил

Администратор

Утвердил

Ванюшкина Н.Я.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №2 "ПАЛЕХ"
ГОРОДА ОБНИНСКА, Ванюшкина Наталья Яковлевна, Заведующий**

02.06.23 14:01
(MSK)

Сертификат A3B10E38D9F7405032392E561CB5A50D