

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ НШ «ПРОГИМНАЗИЯ»



В.В. Горячева

Перспективное меню  
на осенне-зимний период  
МБОУ НШ «ПРОГИМНАЗИЯ»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1,5 ДО 3 ЛЕТ  
Сургут 2021

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_ Горячева В.В.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи             | Наименование блюда                        | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|---|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
|                        |   |             | Б                    | Ж         | У          |                                |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b> |   |             |                      |           |            |                                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |   |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Каша овсяная "Геркулес" молочная          | 150         | 5,64                 | 7,27      | 19,41      | 165,59                         | 9/1         |
|                        | Какао с молоком                           | 150         | 3,89                 | 4,24      | 14,14      | 110,27                         | 7/3         |
|                        | Батон "Кчаю"                              | 20          | 0,16                 | 0,08      | 1,50       | 7,36                           |             |
|                        | Масло сливочное                           | 4           | 0,03                 | 2,90      | 0,05       | 26,44                          |             |
|                        | Хлеб пшеничный                            | 10          | 0,76                 | 0,08      | 4,92       | 23,44                          |             |
|                        | Овощной салат "Весенний"                  | 30          | 8,96                 | 15,54     | 1,05       | 179,90                         | 11/2        |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                   | <b>364</b>  | <b>19</b>            | <b>30</b> | <b>41</b>  | <b>513</b>                     |             |
| <b>10 ЧАСОВ</b>        |   |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Яблоки                                    | 100         | 0,40                 | 0,40      | 9,80       | 44,40                          |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>                  | <b>100</b>  | <b>0</b>             | <b>0</b>  | <b>10</b>  | <b>44</b>                      |             |
| <b>ОБЕД</b>            |   |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Салат из огурцов и помидоров              | 40          | 0,37                 | 3,06      | 1,24       | 33,99                          | 12/2        |
|                        | Суп рыбный                                | 150         | 6,13                 | 3,21      | 10,88      | 96,93                          | 44/1        |
|                        | Голубцы ленивые                           | 180         | 12,95                | 11,29     | 13,96      | 209,19                         | 10/3        |
|                        | Компот из кураги и изюма                  | 150         | 0,44                 | 0,06      | 18,79      | 77,44                          | 2/2         |
|                        | Хлеб столичный                            | 20          | 1,54                 | 0,60      | 10,02      | 51,64                          |             |
|                        | Хлеб прибрежный                           | 15          | 0,92                 | 0,18      | 5,99       | 29,22                          |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                      | <b>555</b>  | <b>22</b>            | <b>18</b> | <b>61</b>  | <b>498</b>                     |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>         |   |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Кефир                                     | 150         | 4,35                 | 4,80      | 6,00       | 84,60                          |             |
|                        | Ватрушка с джемом                         | 50          | 3,67                 | 3,74      | 26,89      | 155,79                         | 6/3         |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                   | <b>200</b>  | <b>8</b>             | <b>9</b>  | <b>33</b>  | <b>240</b>                     |             |
| <b>УЖИН</b>            |   |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Салат из зеленого горошка с огурцом конс. | 40          | 1,41                 | 3,12      | 3,13       | 46,07                          | 6/4         |
|                        | Зразы картофельные фаршированные мясом    | 180         | 13,57                | 14,64     | 24,17      | 282,70                         | 11/2        |
|                        | Чай сладкий                               | 150         |                      |           | 12,00      | 47,96                          | 3/3         |
|                        | Хлеб прибрежный                           | 15          | 0,92                 | 0,18      | 5,99       | 29,22                          |             |
|                        | Хлеб столичный                            | 20          | 1,54                 | 0,60      | 10,02      | 51,64                          |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>                      | <b>405</b>  | <b>17</b>            | <b>19</b> | <b>55</b>  | <b>458</b>                     |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>                    | <b>1624</b> | <b>68</b>            | <b>76</b> | <b>200</b> | <b>1754</b>                    |             |

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи             | Наименование блюда                   | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
|                        |                                      |             | Б                    | Ж         | У          |                                |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b> |                                      |             |                      |           |            |                                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |                                      |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Каша ячневая молочная                | 150         | 5,59                 | 6,57      | 21,91      | 169,15                         | 13/1        |
|                        | Чай сладкий                          | 170         |                      |           | 12,00      | 47,96                          | 3/3         |
|                        | Бутерброд с маслом и с сыром         | 30          | 2,37                 | 5,15      | 2,30       | 65,05                          | /1          |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 10          | 0,76                 | 0,08      | 4,92       | 23,44                          |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>              | <b>360</b>  | <b>9</b>             | <b>12</b> | <b>41</b>  | <b>306</b>                     |             |
| <b>10 ЧАСОВ</b>        |                                      |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Сок по 0,2 л.                        | 100         |                      |           |            |                                |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>             | <b>100</b>  |                      |           |            |                                |             |
| <b>ОБЕД</b>            |                                      |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Салат из перца свежего               | 40          | 0,15                 | 3,00      | 1,26       | 32,59                          | 20-0/2      |
|                        | Свекольник                           | 150         | 2,32                 | 4,93      | 10,73      | 96,50                          | 41/1        |
|                        | Макаронные изделия отварные с маслом | 130         | 4,97                 | 33,91     | 22,54      | 415,16                         | 6/1         |
|                        | Гуляш мясной                         | 80          | 9,77                 | 10,49     | 2,68       | 144,21                         | 16/3        |
|                        | Компот из чернослива                 | 150         | 0,23                 | 0,07      | 17,73      | 72,45                          | 15/2        |
|                        | Хлеб столичный                       | 20          | 1,54                 | 0,60      | 10,02      | 51,64                          |             |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 15          | 1,14                 | 0,12      | 7,38       | 35,16                          |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                 | <b>585</b>  | <b>20</b>            | <b>53</b> | <b>72</b>  | <b>848</b>                     |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>         |                                      |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Молоко кипяченое                     | 150         | 4,35                 | 4,80      | 7,05       | 88,80                          | 255/1       |
|                        | Пряники                              | 40          | 2,36                 | 1,88      | 30,00      | 146,36                         |             |
|                        | Мандарины                            | 50          | 0,40                 | 0,10      | 3,75       | 17,50                          |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>              | <b>240</b>  | <b>7</b>             | <b>7</b>  | <b>41</b>  | <b>253</b>                     |             |
| <b>УЖИН</b>            |                                      |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Салат "Зимний"                       | 40          | 0,76                 | 3,11      | 4,20       | 47,70                          | 21/2        |
|                        | Рыба под овощами                     | 150         | 10,59                | 3,20      | 12,62      | 121,64                         | 9/1         |
|                        | Чай с лимоном                        | 200         | 0,07                 | 0,01      | 12,24      | 49,28                          | 19/3        |
|                        | Хлеб прибрежный                      | 15          | 0,92                 | 0,18      | 5,99       | 29,22                          |             |
|                        | Хлеб столичный                       | 20          | 1,54                 | 0,60      | 10,02      | 51,64                          |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>                 | <b>425</b>  | <b>14</b>            | <b>7</b>  | <b>45</b>  | <b>299</b>                     |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>               | <b>1710</b> | <b>50</b>            | <b>79</b> | <b>199</b> | <b>1705</b>                    |             |

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи             | Наименование блюда          | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
|                        |                             |             | Б                    | Ж         | У          |                                |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b> |                             |             |                      |           |            |                                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |                             |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Каша манная молочная        | 150         | 5,34                 | 6,49      | 20,73      | 162,65                         | 7/1         |
|                        | Кофейный напиток с молоком  | 200         | 3,90                 | 4,19      | 16,73      | 120,21                         | 10/3        |
|                        | Бутербродс маслом сливочным | 24          | 0,19                 | 2,98      | 1,55       | 33,80                          | /1          |
|                        | Хлеб пшеничный              | 10          | 0,76                 | 0,08      | 4,92       | 23,44                          |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>     | <b>384</b>  | <b>10</b>            | <b>14</b> | <b>44</b>  | <b>340</b>                     |             |
| <b>10 ЧАСОВ</b>        |                             |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Сок по 0,2 л.               | 100         |                      |           |            |                                |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>    | <b>100</b>  |                      |           |            |                                |             |
| <b>ОБЕД</b>            |                             |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Помидор порционный          | 60          | 0,66                 | 0,12      | 2,28       | 12,84                          | /1          |
|                        | Суп фасолевый со сметаной   | 150         | 3,00                 | 5,01      | 11,02      | 101,16                         | 27/4        |
|                        | Гречка отварная рассыпчатая | 130         | 6,32                 | 3,83      | 28,59      | 174,08                         | 1/1         |
|                        | Люля-кебаб                  | 63          | 10,21                | 9,21      | 5,24       | 144,63                         | 18/5        |
|                        | Соус красный основной       | 30          | 0,34                 | 0,75      | 1,98       | 16,05                          | 2/3         |
|                        | Компот из шиповника         | 150         | 0,41                 | 0,17      | 18,77      | 78,23                          | 29/3        |
|                        | Хлеб пшеничный              | 15          | 1,14                 | 0,12      | 7,38       | 35,16                          |             |
|                        | Хлеб столичный              | 20          | 1,54                 | 0,60      | 10,02      | 51,64                          |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>        | <b>618</b>  | <b>24</b>            | <b>20</b> | <b>85</b>  | <b>614</b>                     |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>         |                             |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Снежок                      | 150         | 4,05                 | 3,75      | 16,20      | 114,75                         |             |
|                        | Булочка домашняя            | 50          | 4,93                 | 4,06      | 29,37      | 173,65                         | 3/3         |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>     | <b>200</b>  | <b>9</b>             | <b>8</b>  | <b>46</b>  | <b>288</b>                     |             |
| <b>УЖИН</b>            |                             |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Нектарин                    | 100         | 1,10                 | 0,30      | 10,60      | 49,50                          |             |
|                        | Запеканка творожная         | 120         | 14,62                | 7,40      | 11,06      | 169,26                         | 6/3         |
|                        | Подлив сметанный сладкий    | 30          | 0,43                 | 2,35      | 3,71       | 37,64                          | 10/2        |
|                        | Чай полусладкий             | 150         |                      |           | 5,01       | 20,02                          | 6/3         |
|                        | Хлеб столичный              | 20          | 1,54                 | 0,60      | 10,02      | 51,64                          |             |
|                        | Хлеб прибрежный             | 15          | 0,92                 | 0,18      | 5,99       | 29,22                          |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>        | <b>435</b>  | <b>19</b>            | <b>11</b> | <b>46</b>  | <b>357</b>                     |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>      | <b>1737</b> | <b>61</b>            | <b>52</b> | <b>221</b> | <b>1600</b>                    |             |

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи             | Наименование блюда                           | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
|                        |  |             | Б                    | Ж         | У          |                                |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b> |  |             |                      |           |            |                                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |  |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Каша "Дружба"                                | 150         | 5,41                 | 6,70      | 22,86      | 173,40                         | 2/1         |
|                        | Какао с молоком                              | 170         | 3,89                 | 4,24      | 14,14      | 110,27                         | 7/3         |
|                        | Масло сливочное                              | 4           | 0,03                 | 2,90      | 0,05       | 26,44                          |             |
|                        | Батон "Кчаю"                                 | 20          | 0,16                 | 0,08      | 1,50       | 7,36                           |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                      | <b>344</b>  | <b>9</b>             | <b>14</b> | <b>39</b>  | <b>317</b>                     |             |
| <b>10 ЧАСОВ</b>        |  |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Сок по 0,2 л.                                | 100         |                      |           |            |                                |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>                     | <b>100</b>  |                      |           |            |                                |             |
| <b>ОБЕД</b>            |  |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Салат из огурцов свежих                      | 40          | 0,30                 | 6,04      | 0,98       | 59,39                          | 13/2        |
|                        | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 150         | 4,15                 | 2,33      | 11,80      | 84,80                          | 126/11      |
|                        | Бигус с мясом                                | 180         | 12,20                | 12,07     | 8,27       | 190,52                         | 9/2         |
|                        | Компот из свежих яблок и груш                | 150         | 0,14                 | 0,12      | 13,59      | 56,10                          | 24/3        |
|                        | Хлеб столичный                               | 20          | 1,54                 | 0,60      | 10,02      | 51,64                          |             |
|                        | Хлеб пшеничный                               | 15          | 1,14                 | 0,12      | 7,38       | 35,16                          |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                         | <b>555</b>  | <b>19</b>            | <b>21</b> | <b>52</b>  | <b>478</b>                     |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>         |  |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Йогурт                                       | 150         | 5,25                 | 6,00      | 1,65       | 81,60                          |             |
|                        | Кекс   | 35          | 2,03                 | 8,51      | 14,67      | 143,33                         |             |
|                        | Абрикосы                                     | 100         | 0,90                 | 0,10      | 9,00       | 40,50                          |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                      | <b>285</b>  | <b>8</b>             | <b>15</b> | <b>25</b>  | <b>265</b>                     |             |
| <b>УЖИН</b>            |  |             |                      |           |            |                                |             |
|                        | Икра свекольная                              | 40          | 0,69                 | 3,05      | 3,96       | 46,00                          | 22/2        |
|                        | Рыба, запеченная в сметане с картофелем      | 150         | 11,30                | 4,05      | 23,20      | 174,49                         | 3/2         |
|                        | Чай полусладкий                              | 200         |                      |           | 5,01       | 20,02                          | 6/3         |
|                        | Хлеб столичный                               | 20          | 1,54                 | 0,60      | 10,02      | 51,64                          |             |
|                        | Хлеб прибрежный                              | 15          | 0,92                 | 0,18      | 5,99       | 29,22                          |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>                         | <b>425</b>  | <b>14</b>            | <b>8</b>  | <b>48</b>  | <b>321</b>                     |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>                       | <b>1709</b> | <b>52</b>            | <b>58</b> | <b>164</b> | <b>1382</b>                    |             |

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи             | Наименование блюда         | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|----------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
|                        |                            |             | Б                    | Ж         | У          |                          |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b> |                            |             |                      |           |            |                          |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |                            |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Каша кукурузная молочная   | 150         | 3,79                 | 6,34      | 10,14      | 112,76                   | 8/1         |
|                        | Кофейный напиток с молоком | 200         | 3,90                 | 4,19      | 16,73      | 120,21                   | 10/3        |
|                        | Масло сливочное            | 4           | 0,03                 | 2,90      | 0,05       | 26,44                    |             |
|                        | Батон "Кчаю"               | 20          | 0,16                 | 0,08      | 1,50       | 7,36                     |             |
|                        | Хлеб пшеничный             | 10          | 0,76                 | 0,08      | 4,92       | 23,44                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>    | <b>384</b>  | <b>9</b>             | <b>14</b> | <b>33</b>  | <b>290</b>               |             |
| <b>10 ЧАСОВ</b>        |                            |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Сок по 0,2 л.              | 100         |                      |           |            |                          |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>   | <b>100</b>  |                      |           |            |                          |             |
| <b>ОБЕД</b>            |                            |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Салат из томатов в с/с     | 40          | 0,47                 | 3,04      | 1,56       | 35,38                    | 31/1        |
|                        | Рассольник                 | 150         | 2,35                 | 4,95      | 10,97      | 97,81                    | 29/2        |
|                        | Плов с курами              | 180         | 3,26                 | 6,07      | 31,99      | 195,54                   | 3/3         |
|                        | Компот из сухих фруктов    | 150         | 0,23                 | 0,05      | 10,99      | 45,29                    | 20/3        |
|                        | Хлеб столичный             | 20          | 1,54                 | 0,60      | 10,02      | 51,64                    |             |
|                        | Хлеб пшеничный             | 15          | 1,14                 | 0,12      | 7,38       | 35,16                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>       | <b>555</b>  | <b>9</b>             | <b>15</b> | <b>73</b>  | <b>461</b>               |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>         |                            |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Ряженка                    | 150         | 4,35                 | 3,75      | 6,30       | 76,35                    |             |
|                        | Пирог с картофелем         | 150         | 9,67                 | 10,13     | 63,75      | 384,98                   | /1          |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>    | <b>300</b>  | <b>14</b>            | <b>14</b> | <b>70</b>  | <b>461</b>               |             |
| <b>УЖИН</b>            |                            |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Салат яблочный с сахаром   | 40          | 0,16                 | 0,14      | 5,82       | 25,07                    | 33/7        |
|                        | Вареники ленивые           | 120         | 22,89                | 7,20      | 22,04      | 244,51                   | 8/3         |
|                        | Подлив сладкий из джема    | 20          | 0,04                 | 0,04      | 11,18      | 45,24                    | 7/1         |
|                        | Чай полусладкий            | 200         |                      |           | 5,01       | 20,02                    | 6/3         |
|                        | Хлеб столичный             | 20          | 1,54                 | 0,60      | 10,02      | 51,64                    |             |
|                        | Хлеб прибрежный            | 20          | 1,22                 | 0,24      | 7,98       | 38,96                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>       | <b>420</b>  | <b>26</b>            | <b>8</b>  | <b>62</b>  | <b>425</b>               |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>     | <b>1759</b> | <b>58</b>            | <b>51</b> | <b>238</b> | <b>1638</b>              |             |

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи             | Наименование блюда                   | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
|                        |                                      |             | Б                    | Ж         | У          |                          |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b> |                                      |             |                      |           |            |                          |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |                                      |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Каша пшеничная молочная              | 150         | 3,79                 | 6,34      | 10,14      | 112,76                   | 8/1         |
|                        | Какао с молоком                      | 170         | 3,89                 | 4,24      | 14,14      | 110,27                   | 7/3         |
|                        | Бутербродс маслом сливочным          | 24          | 0,19                 | 2,98      | 1,55       | 33,80                    | /1          |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 10          | 0,76                 | 0,08      | 4,92       | 23,44                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>              | <b>354</b>  | <b>9</b>             | <b>14</b> | <b>31</b>  | <b>280</b>               |             |
| <b>10 ЧАСОВ</b>        |                                      |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Бананы                               | 100         | 1,50                 | 0,10      | 19,20      | 83,70                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>             | <b>100</b>  | <b>2</b>             | <b>0</b>  | <b>19</b>  | <b>84</b>                |             |
| <b>ОБЕД</b>            |                                      |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Салат из огурцов и помидоров         | 40          | 0,37                 | 3,06      | 1,24       | 33,99                    | 12/2        |
|                        | Суп Рисовый с чесноком               | 150         | 2,21                 | 3,56      | 12,40      | 90,37                    | 12/2        |
|                        | Картофельное пюре                    | 130         | 2,81                 | 3,98      | 18,92      | 122,76                   | 9/1         |
|                        | Рулет мясной с яйцом                 | 70          | 12,85                | 12,66     | 2,75       | 176,26                   | 32/3        |
|                        | Хлеб столичный                       | 20          | 1,54                 | 0,60      | 10,02      | 51,64                    |             |
|                        | Хлеб прибрежный                      | 15          | 0,92                 | 0,18      | 5,99       | 29,22                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                 | <b>425</b>  | <b>21</b>            | <b>24</b> | <b>51</b>  | <b>504</b>               |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>         |                                      |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Кефир                                | 150         | 4,35                 | 4,80      | 6,00       | 84,60                    |             |
|                        | Печенье в пачках                     | 44          | 2,82                 | 7,39      | 30,14      | 198,35                   |             |
|                        | Абрикосы                             | 80          | 0,72                 | 0,08      | 7,20       | 32,40                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>              | <b>274</b>  | <b>8</b>             | <b>12</b> | <b>43</b>  | <b>315</b>               |             |
| <b>УЖИН</b>            |                                      |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Икра кабачковая                      | 60          | 1,14                 | 5,34      | 4,62       | 71,10                    |             |
|                        | Макаронные изделия отварные с маслом | 130         | 4,97                 | 33,91     | 22,54      | 415,16                   | 6/1         |
|                        | Индейка порционная                   | 70          | 11,12                | 4,09      | 1,06       | 85,54                    | 15/3        |
|                        | Чай сладкий                          | 170         |                      |           | 12,00      | 47,96                    | 3/3         |
|                        | Хлеб прибрежный                      | 15          | 0,92                 | 0,18      | 5,99       | 29,22                    |             |
|                        | Хлеб столичный                       | 20          | 1,54                 | 0,60      | 10,02      | 51,64                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>                 | <b>465</b>  | <b>20</b>            | <b>44</b> | <b>56</b>  | <b>701</b>               |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>               | <b>1618</b> | <b>58</b>            | <b>94</b> | <b>201</b> | <b>1884</b>              |             |

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи             | Наименование блюда                        | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|---|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
|                        |   |             | Б                    | Ж         | У          |                          |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b> |   |             |                      |           |            |                          |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |   |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Каша овсяная "Геркулес" молочная          | 150         | 5,64                 | 7,27      | 19,41      | 165,59                   | 9/1         |
|                        | Какао с молоком                           | 170         | 3,89                 | 4,24      | 14,14      | 110,27                   | 7/3         |
|                        | Бутерброд с маслом и с сыром              | 30          | 2,37                 | 5,15      | 2,30       | 65,05                    | /1          |
|                        | Хлеб пшеничный                            | 10          | 0,76                 | 0,08      | 4,92       | 23,44                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                   | <b>360</b>  | <b>13</b>            | <b>17</b> | <b>41</b>  | <b>364</b>               |             |
| <b>10 ЧАСОВ</b>        |   |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Сок по 0,2 л.                             | 100         |                      |           |            |                          |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>                  | <b>100</b>  |                      |           |            |                          |             |
| <b>ОБЕД</b>            |   |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Салат из зеленого горошка с огурцом конс. | 40          | 1,41                 | 3,12      | 3,13       | 46,07                    | 6/4         |
|                        | Борщ                                      | 150         | 3,63                 | 5,96      | 10,46      | 109,93                   | 36/3        |
|                        | Гарнир перловый рассыпчатый               | 130         | 4,21                 | 2,68      | 30,15      | 161,45                   | 3/1         |
|                        | Печень в сметанном соусе                  | 80          | 13,20                | 5,73      | 5,37       | 125,81                   | 39/2        |
|                        | Хлеб столичный                            | 20          | 1,54                 | 0,60      | 10,02      | 51,64                    |             |
|                        | Хлеб пшеничный                            | 15          | 1,14                 | 0,12      | 7,38       | 35,16                    |             |
|                        | Компот из сухих фруктов                   | 150         | 0,23                 | 0,05      | 10,99      | 45,29                    | 20/3        |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                      | <b>585</b>  | <b>25</b>            | <b>18</b> | <b>78</b>  | <b>575</b>               |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>         |   |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Йогурт                                    | 150         | 5,25                 | 6,00      | 1,65       | 81,60                    |             |
|                        | Крекер                                    | 25          | 1,45                 | 5,38      | 14,53      | 112,28                   |             |
|                        | Нектарин                                  | 100         | 1,10                 | 0,30      | 10,60      | 49,50                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                   | <b>275</b>  | <b>8</b>             | <b>12</b> | <b>27</b>  | <b>243</b>               |             |
| <b>УЖИН</b>            |   |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Пудинг творожный                          | 150         | 23,56                | 9,32      | 15,93      | 241,75                   | 10/3        |
|                        | Подлив киселевый                          | 30          | 0,04                 | 0,02      | 1,54       | 6,51                     | 11/1        |
|                        | Чай полусладкий                           | 150         |                      |           | 5,01       | 20,02                    | 6/3         |
|                        | Хлеб пшеничный                            | 15          | 1,14                 | 0,12      | 7,38       | 35,16                    |             |
|                        | Хлеб столичный                            | 20          | 1,54                 | 0,60      | 10,02      | 51,64                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>                      | <b>365</b>  | <b>26</b>            | <b>10</b> | <b>40</b>  | <b>355</b>               |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>                    | <b>1685</b> | <b>72</b>            | <b>57</b> | <b>185</b> | <b>1538</b>              |             |

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи             | Наименование блюда                       | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
|                        |  |             | Б                    | Ж         | У          |                          |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b> |  |             |                      |           |            |                          |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |  |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Каша манная молочная                     | 150         | 5,34                 | 6,49      | 20,73      | 162,65                   | 7/1         |
|                        | Кофейный напиток с молоком               | 200         | 3,90                 | 4,19      | 16,73      | 120,21                   | 10/3        |
|                        | Бутербродс маслом сливочным              | 24          | 0,19                 | 2,98      | 1,55       | 33,80                    | /1          |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 10          | 0,76                 | 0,08      | 4,92       | 23,44                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                  | <b>384</b>  | <b>10</b>            | <b>14</b> | <b>44</b>  | <b>340</b>               |             |
| <b>10 ЧАСОВ</b>        |  |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Сок по 0,2 л.                            | 100         |                      |           |            |                          |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>                 | <b>100</b>  |                      |           |            |                          |             |
| <b>ОБЕД</b>            |  |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150         | 6,80                 | 4,27      | 8,54       | 99,67                    | 14/3        |
|                        | Перец фаршированный мясом                | 180         | 10,86                | 12,58     | 12,86      | 208,08                   | 30/2        |
|                        | Хлеб столичный                           | 20          | 1,54                 | 0,60      | 10,02      | 51,64                    |             |
|                        | Хлеб прибрежный                          | 15          | 0,92                 | 0,18      | 5,99       | 29,22                    |             |
|                        | Компот из изюма                          | 150         | 0,18                 | 0,04      | 16,24      | 66,06                    | 2-0/2       |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                     | <b>515</b>  | <b>20</b>            | <b>18</b> | <b>54</b>  | <b>455</b>               |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>         |  |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Снежок                                   | 150         | 4,05                 | 3,75      | 16,20      | 114,75                   |             |
|                        | Булочка с помадкой                       | 50          | 7,24                 | 12,84     | 37,79      | 295,45                   | 3-0/3       |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                  | <b>200</b>  | <b>11</b>            | <b>17</b> | <b>54</b>  | <b>410</b>               |             |
| <b>УЖИН</b>            |  |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Салат из кукурузы                        | 40          | 1,13                 | 3,08      | 2,53       | 42,25                    | 6/1/4       |
|                        | Макаронные изделия запеченные с яйцом    | 150         | 7,08                 | 12,88     | 12,73      | 195,08                   | 34/2        |
|                        | Чай с лимоном                            | 200         | 0,07                 | 0,01      | 12,24      | 49,28                    | 19/3        |
|                        | Хлеб прибрежный                          | 15          | 0,92                 | 0,18      | 5,99       | 29,22                    |             |
|                        | Хлеб столичный                           | 20          | 1,54                 | 0,60      | 10,02      | 51,64                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>                     | <b>425</b>  | <b>11</b>            | <b>17</b> | <b>44</b>  | <b>367</b>               |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>                   | <b>1624</b> | <b>53</b>            | <b>65</b> | <b>195</b> | <b>1572</b>              |             |

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи             | Наименование блюда                           | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
|                        |  |             | Б                    | Ж         | У          |                          |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b> |  |             |                      |           |            |                          |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |  |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Каша пшенная                                 | 150         | 5,86                 | 6,93      | 22,11      | 174,27                   | 3/1         |
|                        | Чай сладкий                                  | 170         |                      |           | 12,00      | 47,96                    | 3/3         |
|                        | Бутерброд с маслом и с сыром                 | 30          | 2,37                 | 5,15      | 2,30       | 65,05                    | /1          |
|                        | Хлеб пшеничный                               | 10          | 0,76                 | 0,08      | 4,92       | 23,44                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                      | <b>360</b>  | <b>9</b>             | <b>12</b> | <b>41</b>  | <b>311</b>               |             |
| <b>10 ЧАСОВ</b>        |  |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Сок по 0,2 л.                                | 100         |                      |           |            |                          |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>                     | <b>100</b>  |                      |           |            |                          |             |
| <b>ОБЕД</b>            |  |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Салат из помидоров с репчатым луком          | 40          | 0,43                 | 3,08      | 1,62       | 35,86                    | 13/2        |
|                        | Щи со свежей капустой                        | 150         | 2,02                 | 4,37      | 10,53      | 89,50                    | 31/3        |
|                        | Азу с чесноком и картофелем                  | 180         | 12,15                | 12,42     | 21,44      | 246,10                   | 14/2        |
|                        | Компот из кураги                             | 150         | 0,52                 | 0,03      | 14,08      | 58,68                    | 23/3        |
|                        | Хлеб столичный                               | 20          | 1,54                 | 0,60      | 10,02      | 51,64                    |             |
|                        | Хлеб прибрежный                              | 15          | 0,92                 | 0,18      | 5,99       | 29,22                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                         | <b>555</b>  | <b>18</b>            | <b>21</b> | <b>64</b>  | <b>511</b>               |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>         |  |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Молоко кипяченое                             | 150         | 4,35                 | 4,80      | 7,05       | 88,80                    | 255/1       |
|                        | Кекс песочный                                | 50          | 5,01                 | 6,19      | 32,47      | 205,52                   | 12/2        |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                      | <b>200</b>  | <b>9</b>             | <b>11</b> | <b>40</b>  | <b>294</b>               |             |
| <b>УЖИН</b>            |  |             |                      |           |            |                          |             |
|                        | Огурец порционный                            | 40          | 0,28                 | 0,04      | 0,76       | 4,52                     | /1          |
|                        | Суфле рыбное                                 | 75          | 16,35                | 11,77     | 1,62       | 177,86                   | 6/1         |
|                        | Гарнир перловый рассыпчатый                  | 130         | 4,21                 | 2,68      | 30,15      | 161,45                   | 3/1         |
|                        | Кисель из плодового или ягодного концентрата | 150         | 0,09                 | 0,06      | 7,34       | 30,25                    | 25/3        |
|                        | Хлеб прибрежный                              | 15          | 0,92                 | 0,18      | 5,99       | 29,22                    |             |
|                        | Хлеб столичный                               | 20          | 1,54                 | 0,60      | 10,02      | 51,64                    |             |
|                        | Нектарин                                     | 50          | 0,55                 | 0,15      | 5,30       | 24,75                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>                         | <b>480</b>  | <b>24</b>            | <b>15</b> | <b>61</b>  | <b>480</b>               |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>                       | <b>1695</b> | <b>60</b>            | <b>59</b> | <b>206</b> | <b>1596</b>              |             |

**Менюготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи             | Наименование блюда                        | Вес          | Пищевые вещества, г. |            |             | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|---|--------------|----------------------|------------|-------------|--------------------------|-------------|
|                        |   |              | Б                    | Ж          | У           |                          |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b> |   |              |                      |            |             |                          |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |   |              |                      |            |             |                          |             |
|                        | Каша ячневая молочная                     | 150          | 5,59                 | 6,57       | 21,91       | 169,15                   | 13/1        |
|                        | Кофейный напиток с молоком                | 200          | 3,90                 | 4,19       | 16,73       | 120,21                   | 10/3        |
|                        | Бутербродс маслом сливочным               | 24           | 0,19                 | 2,98       | 1,55        | 33,80                    | /1          |
|                        | Джем                                      | 10           | 0,02                 | 0,02       | 5,59        | 22,62                    |             |
|                        | Хлеб пшеничный                            | 10           | 0,76                 | 0,08       | 4,92        | 23,44                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                   | <b>394</b>   | <b>10</b>            | <b>14</b>  | <b>51</b>   | <b>369</b>               |             |
| <b>10 ЧАСОВ</b>        |   |              |                      |            |             |                          |             |
|                        | Сок по 0,2 л.                             | 100          |                      |            |             |                          |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>                  | <b>100</b>   |                      |            |             |                          |             |
| <b>ОБЕД</b>            |   |              |                      |            |             |                          |             |
|                        | Салат из сладкого перца                   | 40           | 0,20                 | 3,01       | 1,53        | 34,00                    | 9/4         |
|                        | Суп овощной                               | 150          | 2,46                 | 4,94       | 9,88        | 93,77                    | 23/3        |
|                        | Жаркое по-домашнему                       | 180          | 15,11                | 14,93      | 23,81       | 289,99                   | 6-0/3       |
|                        | Компот из чернослива                      | 150          | 0,23                 | 0,07       | 17,73       | 72,45                    | 15/2        |
|                        | Хлеб столичный                            | 20           | 1,54                 | 0,60       | 10,02       | 51,64                    |             |
|                        | Хлеб прибрежный                           | 15           | 0,92                 | 0,18       | 5,99        | 29,22                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                      | <b>555</b>   | <b>20</b>            | <b>24</b>  | <b>69</b>   | <b>571</b>               |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>         |   |              |                      |            |             |                          |             |
|                        | Ряженка                                   | 150          | 4,35                 | 3,75       | 6,30        | 76,35                    |             |
|                        | Вафли                                     | 10           | 0,28                 | 0,33       | 7,73        | 35,01                    |             |
|                        | Яблоки                                    | 50           | 0,20                 | 0,20       | 4,90        | 22,20                    |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                   | <b>210</b>   | <b>5</b>             | <b>4</b>   | <b>19</b>   | <b>134</b>               |             |
| <b>УЖИН</b>            |   |              |                      |            |             |                          |             |
|                        | Зразы творожные с курагой                 | 120          | 23,64                | 7,78       | 24,41       | 262,15                   | 12/3        |
|                        | Подлив сметанный сладкий                  | 30           | 0,43                 | 2,35       | 3,71        | 37,64                    | 10/2        |
|                        | Хлеб пшеничный                            | 15           | 1,14                 | 0,12       | 7,38        | 35,16                    |             |
|                        | Хлеб столичный                            | 20           | 1,54                 | 0,60       | 10,02       | 51,64                    |             |
|                        | Чай полусладкий                           | 200          |                      |            | 5,01        | 20,02                    | 6/3         |
|                        | <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>                      | <b>385</b>   | <b>27</b>            | <b>11</b>  | <b>51</b>   | <b>407</b>               |             |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                      | <b>1644</b>  | <b>63</b>            | <b>53</b>  | <b>189</b>  | <b>1480</b>              |             |
|                        | <b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>        | <b>16805</b> | <b>593</b>           | <b>643</b> | <b>1999</b> | <b>16149</b>             |             |
|                        | <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>         | <b>1681</b>  | <b>59</b>            | <b>64</b>  | <b>200</b>  | <b>1615</b>              |             |
|                        | <b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b> |              | <b>15</b>            | <b>36</b>  | <b>50</b>   |                          |             |

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДДУ" г. Пермь 2001 г.

- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребёнка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"
- 11 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна . -2016.