

УТВЕРЖДАЮ
ООО "УКДП"
Директор / Морозов Алексей Николаевич

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
СОГЛАСОВАНО
Заведующий
Сектор ЦРР-ФК «Алматы»
А. Рамисов Н.Т.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 2-х недельное

Сезон: весна-лето
Возрастная категория: ясли 10ч

1-ая неделя понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
Сыр порционный	5	1,23	1,19	0,00	16,00	ДП00317
Каша ячневая молочная вязкая	150	4,55	6,77	20,48	171,00	ДП00107
Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,19	23,00	ДП00334
Батон нарезной	25	1,80	0,70	11,93	60,83	ДП00371
Всего в 1 Завтрак	360	8,40	9,40	40,60	280	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	2,10	2,35	10,15	70	ДП00340
Всего в 2 Второй завтрак	120	2,10	2,35	10,15	70	
Обед						
Огурец соленный порц.	30	0,24	0,03	0,48	3	ДП00166
Щи из свежей капусты	150	1,19	3,86	5,50	143	ДП0338А
Плов из говядины	160	10,87	12,16	26,60	174	ДП00019
Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	96	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Обед	572	14,70	16,45	71,05	490	
Полдник						
Омлет натуральный	130	6,79	9,16	28,02	222	ДП00171
Чай с/с	180	0,18	0,05	3,63	15	ДП00333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Полдник	330	8,40	9,40	40,60	280	

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: ясли 10ч

2-ая неделя вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
Масло порционное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	ДП00151
Каша рисовая молочная вязкая	150	6,47	5,04	20,42	163,17	ДП00101
Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,19	23,00	ДП00334
Батон нарезной	25	1,80	0,70	11,93	60,83	ДП00371
Всего в 1 Завтрак	360	8,40	9,40	40,60	280	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	2,10	2,35	10,15	70,00	ДП00340
Всего в 2 Второй завтрак	120	2,10	2,35	10,15	70	
Обед						
Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,63	1,83	4,45	36,67	ДП00226
Рассольник ленинградский	150	3,03	3,28	21,01	116,00	ДП0207А
Жаркое по-домашнему с филе кур	150	8,68	11,03	12,16	188,90	ДП00043
Компот из смеси сухофруктами	180	0,05	0,00	18,72	74,70	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30,40	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43,33	ДП00005
Всего в Обед	572	14,70	16,45	71,05	490	
Полдник						
Суп молочный с макарон.изделиями	150	3,13	5,79	10,32	74,22	ДП00304
Чай с/с	180	0,18	0,05	3,63	15,30	ДП00333
Пирог в ассортименте	50	3,66	3,37	17,70	147,14	ВЫП0014
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43,33	ДП00005
Всего в Полдник	400	8,40	9,40	40,60	280	

Сезон: : весна-лето

Возрастная категория: ясли 10ч

1-ая неделя среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
Повидло	5,00	0,20	0,00	0,60	10,50	ДП00198
Каша манная молочная	150,00	6,31	8,67	19,88	185,67	ДП00080
Чай с сахаром	180,00	0,09	0,03	8,19	23,00	ДП00334
Батон нарезной	25,00	1,80	0,70	11,93	60,83	ДП00371
Всего в 1 Завтрак	360	8,40	9,40	40,60	280	
2 Второй завтрак						
Йогурт питьевой	100,00	2,10	2,35	10,15	70,00	ДП00059
Всего в 2 Второй завтрак	100	2,10	2,35	10,15	70	
Обед						
Салат Степной	40	0,45	4,03	4,47	56	ДП00434
Борщ	150	1,05	3,47	5,35	57	ДП0017А
Гуляш	60	6,05	4,33	3,89	89	ДП36000
Макаронные изделия отварные	120	4,71	4,16	25,62	145	ДП0144А
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	17,00	70	ДП00122
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Обед	602	14,70	16,45	71,05	490	
Полдник						
Рагу из овощей	150,00	6,88	9,18	23,46	213,67	ДП0203А
Чай с сахаром	180,00	0,09	0,03	8,19	23,00	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20,00	1,43	0,19	8,95	43,33	ДП00005
Всего в Полдник	350	8,40	9,40	40,60	280	

Сезон: : весна-лето

Возрастная категория: ясли 10ч

1-ая неделя четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
Сыр порционный	5,00	1,23	1,19	0,00	16,00	ДП00317
Каша овсян."Геркулес"	150,00	4,75	7,37	20,48	171,17	ДП00087
Чай с сахаром	180,00	0,09	0,03	8,19	23,00	ДП00334
Батон нарезной	25,00	1,80	0,70	11,93	60,83	ДП00371
Всего в 1 Завтрак	360,0	8,40	9,40	40,60	280	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120,00	2,10	2,35	10,15	70,00	ДП00340
Всего в 2 Второй завтрак	120,0	2,10	2,35	10,15	70	
Обед						
Маринад овощной	40,00	0,87	1,81	4,28	37,00	ДП00150
Суп картофельный с пшеном	150,00	7,63	1,50	12,97	126,90	ДП0289А
Биточки рыбные с соусом	100,00	0,78	3,11	4,94	51,00	СРС0021
Картофельное пюре	120,00	3,06	9,72	15,43	132,00	ДП00067
Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,05	0,00	18,72	74,70	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	32,00	0,88	0,12	5,76	30,40	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20,00	1,43	0,19	8,95	43,33	ДП00005
Всего в Обед	642	14,70	16,45	71,05	490	
Полдник						
Запеканка из творога	130,00	6,39	9,16	26,82	200,37	ДП00045
Повидло	10,00	0,40	0,00	1,20	21,00	ДП00198
Чай	180,00	0,18	0,05	3,63	15,30	ДП00333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20,00	1,43	0,19	8,95	43,33	ДП00005
Всего в Полдник	340	8,40	9,40	40,60	280	

Сезон: : весна-лето

Возрастная категория: ясли 10ч

1-ая неделя пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
Масло порционное	5,00	0,04	3,63	0,07	33	ДП00151
Каша пшеничная молочная	150,00	6,47	5,04	20,42	163	ДП00093
Чай с сахаром	180,00	0,09	0,03	8,19	23,00	ДП00334
Батон нарезной	25,00	1,80	0,70	11,93	61	ДП00371
Всего в 1 Завтрак	360	8,40	9,40	40,60	280	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120,00	2,10	2,35	10,15	70	ДП00340
Всего в 2 Второй завтрак	120	2,10	2,35	10,15	70	
Обед						
Винегрет овощной	40,00	0,66	3,51	3,76	49	ДПП0029
Суп-лапша домашняя	150,00	4,80	6,31	8,61	83	ДП00310
Куриное филе, тушеное с овощами	60,00	4,46	1,79	11,11	88	ДП00170
Каша гречневая	120,00	2,42	4,53	14,13	122	ДП74000
Напиток яблочный	180,00	0,05	0,00	18,72	75	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	32,00	0,88	0,12	5,76	30	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20,00	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Обед	602	14,70	16,45	71,05	490	
Полдник						
Каша рисовая молочная вязкая	130,00	6,70	8,55	20,77	154	ДП00101
Чай с сахаром	180,00	0,09	0,03	8,19	23,00	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20,00	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Пирог с яблоками	60,00	0,18	0,63	2,69	60	ВЫП0014
Всего в Полдник	390	8,40	9,40	40,60	280	

Сезон: : весна-лето

Возрастная категория: ясли 10ч

2-ая неделя понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
Сыр порционный	5	1,23	1,19	0,00	16	ДП00317
Каша пшенная молочная	150	5,28	7,48	20,48	181	ДП00097
Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,19	23,00	ДП00334
Батон нарезной	25	1,80	0,70	11,93	61	ДП00371
Всего в 1 Завтрак	360	8,40	9,40	40,60	280	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	2,10	2,35	10,15	70	ДП00340
Всего в 2 Второй завтрак	120	2,10	2,35	10,15	70	
Обед						
Огурец соленый порц.	30	0,24	0,03	0,48	3	ДП00166
Свекольник	150	3,38	0,49	14,55	78	ДП0263А
Котлета "Мясные" с соусом	100	4,53	11,51	11,33	234	СМС0007
Макаронные изделия отварные	120	4,19	4,11	11,25	27	ДП0144А
Компот из смеси сухофр.	180	0,05	0,00	18,72	75	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,20	8,96	44	ДП00005
Всего в Обед	632	14,70	16,45	71,05	490	
Полдник						
Каша гречневая	130	2,74	2,04	15,23	105	ДП74000
Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,19	23,00	ДП00334
Плюшка "Новомосковская"	50	4,14	7,14	8,23	109	ДП00197
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Полдник	380	8,40	9,40	40,60	280	

Сезон: : весна-лето

Возрастная категория: ясли 10ч

2-ая неделя вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
Масло порционное	5	0,04	3,63	0,07	33	ДП00151
Каша овсян."Геркулес"	150	1,75	7,37	20,48	171,17	ДП00087
Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,19	23,00	ДП00334
Батон нарезной	25	1,80	0,70	11,93	61	ДП00371
Всего в 1 Завтрак	360	8,40	9,40	40,60	280	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	2,10	2,35	10,15	70	ДП00340
Всего в 2 Второй завтрак	120	2,10	2,35	10,15	70	
Обед						
Маринад овощной	40	0,63	1,83	4,45	37	ДП00150
Суп картофельный с бобовыми	150	7,78	1,34	14,51	126	ДП0277а
Биточки рыбные с соусом	100	0,78	3,11	4,94	51,00	СРС0021
Картофельное пюре	120	3,06	9,72	15,43	132,00	ДП00067
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	17,00	70	ДП00122
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Обед	642	14,70	16,45	71,05	490	
Полдник						
Омлет натуральный	130	6,79	9,16	28,02	222	ДП00171
Чай с/с	180	0,18	0,05	3,63	15	ДП00333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Полдник	330	8,40	9,40	40,60	280	

Сезон: : весна-лето

Возрастная категория: ясли 10ч

2-ая неделя среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
Повидло	5,00	0,20	0,00	0,60	10,50	ДП00198
Каша манная молочная	150,00	6,31	8,67	19,88	185,67	ДП00080
Чай с сахаром	180,00	0,09	0,03	8,19	23,00	ДП00334
Батон нарезной	25,00	1,80	0,70	11,93	60,83	ДП00371
Всего в 1 Завтрак	360	8,40	9,40	40,60	280	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	2,10	2,35	10,15	70	ДП00340
Всего в 2 Второй завтрак	120	2,10	2,35	10,15	70	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,66	3,51	3,76	49	ДПП0029
Суп из овощей	150	1,19	2,99	6,32	57	ДП0276А
Плов из говядины	160	10,87	12,16	26,60	174	ДПП0019
Напиток яблочный	180	0,09	0,09	23,76	96	ДПП00163
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Всего в Обед	582	14,70	16,45	71,05	490	
Полдник						
Макаронные изделия отварные	130	6,88	9,18	23,46	214	ДП0144А
Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,19	23,00	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Всего в Полдник	330	8,40	9,40	40,60	280	

Сезон: : весна-лето

Возрастная категория: ясли 10ч

2-ая неделя четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
Сыр порционный	5	1,96	1,90	0,00	25,00	ДП00317
Каша ячневая молочная вязкая	150	4,55	6,77	20,48	171,00	ДП00107
Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,19	23,00	ДП00334
Батон нарезной	25	1,80	0,70	11,93	60,83	ДП00371
Всего в 1 Завтрак	360	8,40	9,40	40,60	280	
2 Второй завтрак						
Йогурт питьевой	100	2,10	2,35	10,15	70	ДП00059
Всего в 2 Второй завтрак	100	2,10	2,35	10,15	70	
Обед						
Салат Степной	40	0,18	4,03	4,47	56	ДП00434
Суп картофельный с пшеном	150	7,63	1,50	12,97	126,90	ДП0289А
Котлеты куриные с соусом	100	2,11	6,08	6,04	37	СКС0001
Каша гречневая вязкая	120	2,42	4,53	14,13	122	ДП74000
Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	18,72	75	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Обед	642	14,70	16,45	71,05	490	
Полдник						
Суп молочный с крупой рисовой	150	6,79	9,16	28,02	221	ДП00298
Чай с/с	180	0,18	0,05	3,63	15	ДП00333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Полдник	350	8,40	9,40	40,60	280	

Сезон: : весна-лето

Возрастная категория: ясли 10ч

2-ая неделя пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
Масло порционное	5	0,04	3,63	0,07	33	ДП00151
Каша пшеничная молочная	150	6,47	5,04	20,42	163	ДП00093
Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,19	23,00	ДП00334
Батон нарезной	25	1,80	0,70	11,93	61	ДП00371
Всего в 1 Завтрак	360	8,40	9,40	40,60	280	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	2,10	2,35	10,15	70	ДП00340
Всего в 2 Второй завтрак	120	2,10	2,35	10,15	70	
Обед						
Салат Здоровье	40	0,29	1,74	7,67	15	ДП00227
Рассольник ленинградский	150	3,03	3,28	21,01	116,00	ДП0207А
Жаркое по-домашнему с филе кур	150	8,68	11,03	12,16	188,90	ДП00044
Напиток яблочный	180	0,09	0,09	15,50	96	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	32	0,88	0,12	5,76	30	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Всего в Обед	572	14,40	16,45	71,05	490	
Полдник						
Пудинг творожный	130	6,79	9,16	28,02	221	ДП00205
Чай с/с	180	0,18	0,05	3,63	15	ДП00333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,20	8,96	44	ДП00005
Всего в Полдник	330	8,40	9,40	40,60	280	