

УТВЕРЖДАЮ
 ООО "УКДП"
 Директор Морозов Алексей Николаевич



Приложение №8
 к СанПИН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО



Д. Подымнов

З. Востружнев

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
 ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 2-х недельное**

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: сад 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	10	4,76	5,93	0,00	25	ДПС0317
Каша ячневая молочная	165	4,24	5,37	31,20	238	ДПС0107
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08	36	ДПС0334
Батон нарезной	25	1,80	0,70	11,93	61	ДП00371
Всего в 1 Завтрак	400	10,80	12,00	52,21	360	
2 Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	2,70	3,00	13,50	90	ДП00265
Всего в 2 Второй завтрак	150	2,70	3,00	13,50	90	
Обед						
Огурец соленый порц.	50	0,24	0,03	0,48	3	ДПС0166
Щи из свежей капусты	180	1,40	4,48	6,56	139	ДПС0417
Плов из говядины	200	14,63	16,05	41,76	300	ДППС019
Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107	ДПС0163
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДПС0005
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,10	0,15	7,20	38	ДПС0004
Всего в Обед	690	18,90	21,00	91,35	630	
Полдник						
Омлет натуральный	150	9,37	11,78	43,23	316	ДПС0171
Чай со смесью витам.Витошка	200	0,00	0,03	0,02	1	ДПС3340
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДПС0005
Всего в Полдник	370	10,80	12,00	52,20	360	

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: сад 10ч

1-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	10	0,08	7,25	0,13	66	ДПС0151
Каша рисовая молочная	165	8,92	4,05	31,06	197	ДПС0101
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08	36	ДПС0334
Батон нарезной	25	1,80	0,70	11,93	61	ДП00371
Всего в 1 Завтрак	400	10,80	12,00	52,20	360	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	2,70	3,00	13,50	90	ДПС0340
Всего в 2 Второй завтрак	120	2,70	3,00	13,50	90	
Обед						
Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,78	2,28	5,57	46	ДПС0226
Рассольник ленинградский	180	10,21	11,43	32,26	254	ДПС0418
Жаркое по-домашнему с филе кур	180	5,32	6,95	16,57	166	ДПС0043
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	20,80	83	ДПС0124
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДПС0005
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,10	0,15	7,20	38	ДПС0004
Всего в Обед	670	18,90	21,01	91,35	630	
Полдник						
Суп молочный с макарон.изд.	180	4,78	7,71	14,28	123	ДПС0304
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДПС0005
Пирог в ассортименте	60	4,40	4,05	24,94	177	ВЫПС014
Чай с/с	200	0,20	0,05	4,03	17	ДПС0333
Всего в Полдник	460	10,80	12,00	52,21	360	

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: сад 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	10	0,40	0,00	1,20	21	ДПС0198
Каша манная молочная	165	8,60	11,30	30,00	242	ДПС0080
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08	36	ДПС0334
Батон нарезной	25	1,80	0,70	11,93	61	ДПС00371
Всего в 1 Завтрак	400	10,80	12,00	52,21	360	
2 Второй завтрак						
Йогурт питьевой	100	2,70	3,00	13,50	90	ДПС0059
Всего в 2 Второй завтрак	100	2,70	3,00	13,50	90	
Обед						
Салат Степной	50	0,60	5,03	5,59	70	ДПС0231
Борщ	180	1,23	4,01	6,38	67	ДПС0419
Гуляш из говядины	100	9,71	7,29	13,75	156	ДПС3600
Макаронные изделия отварные	130	4,71	4,16	30,58	178	ДПС0144
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	18,89	78	ДПС0122
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,10	0,15	7,20	38	ДПС0004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДПС0005
Всего в Обед	700	18,93	21,00	91,35	631	
Полдник						
Рагу из овощей	200	9,37	11,81	34,17	281	ДПС203А
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08	36	ДПС0334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДПС0005
Всего в Полдник	420	10,80	12,00	52,20	360	

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: сад 10ч

1-ая неделя/Четверг

Прием 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	10	4,76	8,70	0,00	25	ДПС0317
Каша овсян. "Геркулес"	165	4,24	2,60	31,19	238	ДПС0087
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08	36	ДПС0334
Батон нарезной	25	1,80	0,70	11,93	61	ДП00371
Всего в 1 Завтрак	400	10,80	12,00	52,20	360	
2 Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	2,70	3,00	13,50	90	ДП00265
Всего в 2 Второй завтрак	150	2,70	3,00	13,50	90	
Обед						
Маринад овощной	50	1,08	2,26	5,36	46	ДПС1500
Суп картофельный с пшеном	180	1,92	1,80	28,67	82	ДПС289А
Биточки рыбные с соусом	100	10,25	0,62	0,32	106	СРСС021
Картофельное пюре	130	3,06	15,98	20,05	232	ДПС0067
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	20,80	83	ДПС0124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,10	0,15	7,20	38	ДПС0004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДПС0005
Всего в Обед	720	18,90	21,00	91,35	630	
Полдник						
Запеканка из творога	150	8,78	11,76	38,01	278	ДПС0045
Повидло	10	0,40	0,00	1,20	21	ДПС0198
Чай с/с	200	0,20	0,05	4,03	17	СРСС002
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,20	8,96	44	ДПС0005
Всего в Полдник	380	10,81	12,01	52,20	360	

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: сад 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	10	0,08	7,25	0,13	66	ДПС0151
Каша пшеничная молочная	165	8,92	4,05	31,06	197	ДПС0093
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08	36	ДПС0334
Батон нарезной	25	1,80	0,70	11,93	61	ДП00371
Всего в 1 Завтрак	400	10,80	12,00	52,20	360	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	2,70	3,00	13,50	90	ДПС0340
Всего в 2 Второй завтрак	120	2,70	3,00	13,50	90	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,88	4,23	4,34	40	ДППС029
Суп-лапша домашняя	180	5,76	4,56	9,30	76	ДПС0310
Куриное филе, тушеное с овощами	70	7,21	7,77	7,85	204	ДПС0170
Каша гречневая	130	2,42	4,53	27,30	121	ДПС7400
Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107	ДПС0163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,10	0,15	7,20	38	ДПС0004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,20	8,96	44	ДПС0005
Всего в Обед	690	18,90	21,53	91,35	630	
Полдник						
Каша рисовая молочная вязкая	150	9,10	11,15	31,46	263	ДПС0101
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08	36	ДПС0334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДПС0005
Пирог с яблоками	60	0,28	0,66	2,71	18	ВЫП0014
Всего в Полдник	430	10,80	12,00	52,20	360	

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: сад 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	10	4,76	8,70	0,00	25	ДПС0317
Каша пшеничная молочная	165	4,24	2,60	31,20	238	ДПС0097
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08	36	ДПС0334
Батон нарезной	25	1,80	0,70	11,93	61	ДП00371
Всего в 1 Завтрак	400	10,80	12,00	52,21	360	
2 Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	2,70	3,00	13,50	90	ДП00265
Всего в 2 Второй завтрак	150	2,70	3,00	13,50	90	
Обед						
Огурец соленый порц.	50	0,56	5,03	5,59	70	ДПС0166
Свекольник	180	4,18	8,40	17,64	109	ДПС0432
Котлета "Мясные" с соусом	100	7,39	3,11	7,16	174	СМСС007
Макаронные изделия отварные	130	4,19	4,11	24,00	112	ДПС0144
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	20,80	83	ДПС0124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,10	0,15	7,20	38	ДПС0004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,20	8,96	44	ДПС0005
Всего в Обед	720	18,91	21,00	91,35	630	
Полдник						
Каша гречневая	150	2,79	5,23	31,50	140	ДПС7400
Плюшка'Новомосковская'	50	6,67	6,60	2,51	141	ДПС0197
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08	36	ДПС0334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДПС0005
Всего в Полдник	420	10,89	12,02	52,04	360	

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: сад 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	10	0,08	7,25	0,13	66	ДПС0151
Каша овсян."Геркулес"	165	8,92	4,05	31,06	198	ДПС0087
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08	36	ДПС0334
Батон нарезной	25	1,80	0,70	11,93	61	ДП00371
Всего в 1 Завтрак	400	10,80	12,00	52,20	361	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	2,70	3,00	13,50	90	ДПС0340
Всего в 2 Второй завтрак	120	2,70	3,00	13,50	90	
Обед						
Маринад овощной	50	0,78	4,28	5,31	86	ДПС0150
Суп картофельный с бобовыми	180	2,81	9,08	33,32	165	ДПС0277
Биточки рыбные с соусом	100	10,01	0,62	0,32	106	СРСС021
Картофельное пюре	130	2,65	6,53	17,38	114	ДПС0067
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78	ДПС0122
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,10	0,15	7,20	38	ДПС0004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,20	8,96	44	ДПС0005
Всего в Обед	720	18,94	21,02	91,37	631	
Полдник						
Омлет натуральный	150	9,37	11,78	43,23	316	ДПС0171
Чай со смесью витам.Витошка	200	0,00	0,03	0,02	1	ДПС3340
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДПС0005
Всего в Полдник	370	10,80	12,00	52,20	360	

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: сад 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	10	0,40	0,00	1,20	21	ДПС0198
Каша манная молочная	165	8,40	11,25	35,05	261	ДПС0080
Чай с/с	200	0,20	0,05	4,03	17	ДПС0333
Батон нарезной	25	1,80	0,70	11,92	61	ДП00371
Всего в 1 Завтрак	400	10,80	12,00	52,20	360	
2 Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	2,70	3,00	13,50	90	ДП00265
Всего в 2 Второй завтрак	150	2,70	3,00	13,50	90	
Обед						
Винегрет овощной	50	0,88	4,23	4,34	40	ДППС029
Суп из овощей	180	1,27	1,69	2,67	103	ДПС0276
Плов из говядины	200	14,63	16,05	41,76	300	ДПС7400
Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107	ДПС0163
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДПС0005
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,10	0,15	7,20	38	ДПС0004
Всего в Обед	690	19,41	22,41	91,32	631	
Полдник						
Макаронные изделия отварные	150	9,38	11,80	34,16	281	ДПС0144
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08	36	ДПС0334
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,20	8,96	44	ДПС0005
Всего в Полдник	370	10,81	12,00	52,20	361	

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: сад 10ч

2-ая неделя/Четверг

Прием 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	10	4,76	5,93	0,00	25	ДПС0317
Каша ячневая молочная	165	4,24	5,37	31,20	238	ДПС0107
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08	36	ДПС0334
Батон нарезной	25	1,80	0,70	11,92	61	ДПС00371
Всего в 1 Завтрак	400	10,80	12,00	52,20	360	
2 Второй завтрак						
Йогурт питьевой	100	2,70	3,00	13,50	90	ДПС0059
Всего в 2 Второй завтрак	100	2,70	3,00	13,50	90	
Обед						
Салат Степной	50	0,56	5,03	5,59	70	ДПС0434
Суп картофельный с пшеном	180	1,92	1,80	13,92	82	ДПС0028
Котлеты из птицы с соусом	100	11,05	8,60	7,41	167	СКСС001
Каша гречневая вязкая	150	2,79	5,23	27,47	146	ДПС7400
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	20,80	83	ДПС0124
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДПС0005
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,10	0,15	7,20	38	ДПС0004
Всего в Обед	740	18,90	21,00	91,35	629	
Полдник						
Суп молочный с крупой рисовой	180	9,20	11,91	39,23	301	ДПС0298
Чай с/с	200	0,20	0,05	4,03	17	ДПС0333
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,20	8,96	44	ДПС0005
Всего в Полдник	400	10,83	12,16	52,22	362	

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: сад 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	10	0,04	3,63	0,07	33	ДПС0151
Каша пшеничная молочная	165	8,96	7,67	31,13	230	ДПС0093
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,08	36	ДПС0334
Батон нарезной	25	1,80	0,70	11,93	61	ДПС00371
Всего в 1 Завтрак	400	10,80	12,00	52,20	360	
2 Второй завтрак						
Яблоки	120	2,70	3,00	13,50	90	ДПС0340
Всего в 2 Второй завтрак	120	2,70	3,00	13,50	90	
Обед						
Салат Здоровье	50	0,81	2,04	4,05	38	ДПС0227
Рассольник ленинградский	180	10,48	11,65	25,23	262	ДПС0418
Жаркое по-домашнему с филе кур	180	4,98	6,86	19,51	141	ДПС0043
Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107	ДПС0163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,10	0,15	7,20	38	ДПС0004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,20	8,96	44	ДПС0005
Всего в Обед	670	18,90	21,00	91,35	630	
Полдник						
Пудинг творожный	150	9,37	11,77	43,22	315	ДПС0205
Чай со смесью витам.Витошка	200	0,00	0,03	0,02	1	ДПС3340
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,20	8,96	44	ДПС0005
Всего в Полдник	370	10,80	12,00	52,20	360	