

Составил: *Т.М. Бородина* Бородина Т.М.

Утвердил: *Савина О.А.* Савина О.А.

Приложение 8 к СанПиН 2.3.7.4.3590-20

МБДОУ д/с № 55

Неделя : 1

День: понедельник

Рацион: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Суп молочный с пшеничной крупой 110/1а	200	4	7	12	125	110,01
	Батон нарезной 106/3а	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146а	10		8		71	146
	Кофейный напиток 128а	200	3	3	21	126	128
	Итого за Завтрак	450	10	19	54	427	
Завтрак2	Кисломолочный напиток 138а	200	5	6	8	114	138
	Итого за Завтрак2	200	5	6	8	114	
Обед	Суп с лапшой 9а	200	3		18	85	9
	Плов рисовый из кур 42-1а	178	23	19	33	398	42,01
	Компот из свежих фруктов 120а	200			20	81	120
	Хлеб пшеничный обогащенный йод-казеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб ароматный 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
Итого за Обед	668	31	20	110	754		
Полдник	Рыба по-польски 73/с	113	10	5	50	203	239
	Икра свекольная 83с	60	2	4	10	85	83
	Чай сладкий 133а	200			13	53	133
Итого за Полдник	373	12	9	73	341		
Итого за день	1 691	58	54	245	1636		

Фрукты
Хлеб пшенич
обогащенн
казеином
Хлеб аром

Икра свеко
Чай сладк

Итого за Полдник

Составил Бородина Т.М.

Утвердил Савина О.А.

МБДОУ д/с № 55

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Неделя : 1

День: вторник

Рацион: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша манная молочная жидкая 118а	200	5	7	24	185	118
	Батон нарезной 106/3а	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146а	10		8		71	146
	Кофейный напиток 128а	200	3	3	21	126	128
Итого за Завтрак		450	11	19	66	487	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	160	1	1	20	94	140
Итого за Завтрак 2		160	1	1	20	94	
Обед							
	Суп рисовый 10а	200	2	3	16	95	10
	Каша гречневая с мясом 43а	200	14	10	24	248	43
	Помидоры свежие 74(а)с	60	1		2	14	74,01
	Компот из сухофруктов 124а	200			16	64	124
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб "Донской" 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
Итого за Обед		750	22	14	97	611	
Полдник							
	Суп молочный с ячменной крупой 110а	200	4	7	12	125	110
	Печенье 107а	45	8	5	26	188	107
	Най сладкий 133а	200			13	53	133
Итого за Полдник		445	12	12	51	366	
Итого за день		1 805	46	46	234	1558	

Составил Губина Т.М. Бородина Т.М.Утвердил Савина О.А.

МБДОУ д/с № 55

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Неделя

: 1

День: среда

Рацион: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев молочная 116а	200	5	10	26	167	116
	Батон "Нарезной" 106/3а	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146а	10		8		71	146
	Чай-сладкий 133а	200			13	53	133
	Итого за Завтрак	450	8	19	60	396	
Завтрак 2	Кисломолочный напиток 138а	200	5	6	8	114	138
	Итого за Завтрак 2	200	5	6	8	114	
Обед	Суп крестьянский 13а	200	4	6	17	133	13
	Запеканка картофельная с отварным мясом 57а	200	25	13	23	305	57
	Огурцы свежие 74 с	60			2	8	74
	Компот из свежих фруктов 120а	200			20	81	120
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб "Донской" 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
	Итого за Обед	750	34	20	101	717	
Полдник	Яйцо отварное 22	40	5	5		63	
	Икра кабачковая 84	60	1	3	6	56	84
	Пряник 107/1а	45	12	5	32	21	107,01
	Сок фруктовый витаминизированный 139/с	200	1		18	83	139
	Итого за Полдник	345	19	13	56	223	
Итого за день	1 745	66	58	225	1450		

фруктовый
Хлеб пшеничный
обогащенный

Яйцо отварное
Икра кабачковая
Пряник

Составил *Т.М. Бородина* Бородина Т.М.

Утвердил *О.А. Савина* Савина О.А.

МБДОУ д/с № 55

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Неделя

: 1

День: четверг

Рацион: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Суп молочный с ячменной крупой 110а	200	4	7	12	125	110
	Сыр порционный 21а	20	5	5		68	21
	Батон нарезной 106/3а	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146а	10		8		71	146
	Кофейный напиток 128а	200	3	3	21	126	128
Итого за Завтрак		470	15	24	54	495	
Завтрак2	Яблоки свежие	160	1	1	20	94	140
	Итого за Завтрак2		160	1	1	20	94
Обед	Свекольник со сметаной 20а	200	5	6	17	142	20
	Оладьи из печени 37с	124	22	14	11	254	37,01
	Макаронные изделия отварные 64а	150	4	6	25	168	64
	Помидоры свежие 74(а)с	60	1		2	14	74,01
	Кисель витаминизированный 127а	200			14	58	127
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб "Донской" 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
Итого за Обед		824	37	27	108	826	
Полдник	Пудинг творожный запеченный 93с	150	25	17	24	357	93
	Кисломолочный напиток 138а	200	5	6	8	114	138
	Итого за Полдник		350	30	23	32	471
Итого за день		1 804	83	75	214	1886	

Составил Тюрина Бородина Т.М.Утвердил Савина О.

МБДОУ д/с № 55

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-2



Неделя

: 1

День: пятница

Рацион: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша рисовая молочная жидкая 113а	200	4	7	25	185	113
	Сыр порционный 21а	20	5	5		68	21
	Батон нарезной 106/3а	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146а	10		8		71	146
	Кофейный напиток с молоком 128а	200	3	3	21	126	128
Итого за Завтрак		470	15	24	67	555	
Завтрак2	Кисломолочный напиток 138а	200	5	6	8	114	138
	Итого за Завтрак2		200	5	6	8	114
Обед	Борщ со сметаной 16а	200	3	5	18	130	16
	Рагу из мяса и овощей 38а	180	17	11	20	247	38
	Компот из сухофруктов 124а	200			16	64	124
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб "Донской" 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
Итого за Обед		670	25	17	93	631	
Полдник	Рыба отварная (с)	75	9,42	10,87	3,86	1	71
	Огурцы свежие 74 с	60			2	8	74
	Чай сладкий 133а	200			13	53	133
Итого за Полдник		335			15	62	
Итого за день		1 675	45	47	183	1362	

Составил  Бородина Т.М.

Утвердил  Савина О.Л.

МБДОУ д/с № 55

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Неделя : 2

Рацион: Сад

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Суп молочный с макаронными изделиями 109а	200	2	2	22	85	109
	Батон нарезной 106/3а	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146а	10		8		71	146
	Чай сладкий 133а	200			13	53	133
	Итого за Завтрак	450	5	11	56	314	
Завтрак2	Яблоки свежие	160	1	1	20	94	140
	Итого за Завтрак2	160	1	1	20	94	
Обед	Суп рыбный ба	200	2		14	67	6
	Куриное рагу с картофелем 51а	180	2	4	18	122	51
	Компот из сухофруктов 124а	200			16	64	124
	Хлеб пшеничный обогащенный йод-казеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб ароматный 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
Итого за Обед	670	9	5	86	437		
Полдник	Булочка ванильная 101	99	8	8	49	302	101
	Кисломолочный напиток 138а	200	5	6	8	114	138
	Итого за Полдник	299	13	14	57	416	
Итого за день	1 579	28	31	219	1261		

Хлеб пшеничный обогащенный йод-казеином 106/2а

Булочка ванильная 101

Кисломолочный напиток 138а

Итого за Полдник

Составил Бородина Т.М.

Утвердил Савина О.А.

МБДОУ д/с № 55

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20



Неделя : 2

День: вторник

Рацион: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша манная молочная жидкая 118а	200	5	7	24	185	118
	Батон "Нарезной" 106/3а	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146а	10		8		71	146
	Чай сладкий 133а	200			13	53	133
	Итого за Завтрак	450	8	16	58	414	
Завтрак2	Яблоки свежие	160	1	1	20	94	140
	Итого за Завтрак2	160	1	1	20	94	
Обед	Суп гороховый вегетарианский 12а	200	8	1	21	123	12
	Слоеный сладкий перец 58(в) а	180	14	10	15	205	58,03
	Огурцы свежие 74 с	60			2	8	74
	Компот из сухофруктов 124а	200			16	64	124
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб "Донской" 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
Итого за Обед	730	27	12	93	590		
Полдник	Булочка с повидлом 98	115	9	7	49	300	98
	Кисломолочный напиток 138а	200	5	6	8	114	138
Итого за Полдник	315	14	13	57	414		
Итого за день	1 655	50	42	228	1512		

Составил Григорьев Бородина Т.М.Утвердил Савина О.А.

МБДОУ д/с № 55

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя : 2

День: среда

Рацион: Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша "Дружба" 111с	200	2	4	28	143	
	Сыр порционный 21а	20	5	5		68	21
	Батон нарезной 106/3а	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146а	10		8		71	146
	Кофейный напиток 128а	200	3	3	21	126	128
Итого за Завтрак		470	13	21	70	513	
Завтрак2	Сок фруктовый витаминизированный 139/с	180	1		18	83	139
	Итого за Завтрак2		180	1		18	83
Обед	Борщ со сметаной 16а	200	3	5	18	130	16
	Печень по-строгановски 35с	112	18	8	10	190	35
	Рис отварной с овощами 59а	150	3	5	30	177	59
	Помидоры свежие 74(а)с	60	1		2	14	74,01
	Компот из сухофруктов 124а	200			16	64	124
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб "Донской" 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
Итого за Обед		812	30	19	115	765	
Подник	Суп молочный с ячменной крупой 110а	200	4	7	12	125	110
	Вафля 107/2	45	2	12	25	217	107,02
	Чай сладкий 133а	200			13	53	133
Итого за Подник		445	6	19	50	395	
Итого за день		1 927	50	59	253	1756	

Составил *Бородина Т.М.* Бородина Т.М.

Утвердил *Савина О.А.* Савина О.А.

МБДОУ д/с № 55

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Неделя : 2

Рацион: Сад

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1							
	Каша "Боярская" (пшенная с изюмом) 114а	200	8	10	41	286	114
	Батон "Нарезной" 106/3а	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146а	10		8		71	146
	какао с молоком 131а	200	3	3	27	151	131
Итого за Завтрак		450	14	22	89	613	
Завтрак2							
	Кисломолочный напиток 138а	200	5	6	8	114	138
Итого за Завтрак2		200	5	6	8	114	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 8а	200/40	9	5	18	155	8
	Кнедли рыбные отварные (с)	80	2	1	5	38	68
	Каша пшеничная вязкая 62(1)а	130					62,01
	Огурцы свежие 74 с	60			2	8	74
	Компот из свежих фруктов 120а	200			20	81	120
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб "Донской" 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
Итого за Обед		800	16	7	84	472	
Полдник							
	Яйцо отварное 22	40	5	5		63	
	Икра кабачковая 84	60	1	3	6	56	84
	Зефир 107/1с	45			32	130	
	Сок фруктовый витаминизированный 139/с	200	1		18	83	139
Итого за Полдник		345	7	8	56	332	
Итого за день		1 795	42	43	237	1531	

Фрукты
Хлеб пшеничный
батоны
йодказеином
Хлеб "Донской"

Составил Бородина Т.М.

Утвердил Савина О.А.

МБДОУ д/с № 55

Приложение 8 к СанПиН 2.3.72.4.3590-20



Неделя : 2

Рацион: Сад

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак1	Каша из овсяных хлопьев молочная 116а	200	5	10	26	167	116
	Батон нарезной 106/3а	40	3	1	21	105	106,03
	Масло сливочное 146а	10		8		71	146
	Кофейный напиток 128а	200	3	3	21	126	128
	Итого за Завтрак	450	11	22	68	469	
Завтрак2	Яблоки свежие	160	1	1	20	94	140
	Итого за Завтрак2	160	1	1	20	94	
Обед	Свекольник со сметаной 20а	200	5	6	17	142	20
	Гуляш из говядины 26/1(с)	109	22	11	5	211	26,01
	Каша пшеничная рассыпчатая 62а	130		7		61	62
	Помидоры свежие 74(а)с	60	1		2	14	74,01
	Кисель витаминизированный 127а	200			14	58	127
	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 106/2а	40	3		17	85	106,02
	Хлеб "Донской" 106/1а	50	2	1	22	105	106,01
Итого за Обед	789	33	25	77	676		
Полдник	Запеканка творожная с изюмом 95	200	29	15	24	355	95
	Кисломолочный напиток 138а	200	5	6	8	114	138
	Итого за Полдник	400	34	21	32	469	
Итого за день		1 799	79	69	197	1708	