Форма двухнедельного меню

**МБДОУ «Булумский детский сад «Солнышко»**

Наименование организации

Приложение № 8  
к [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74791586/#1000)

**Меню приготавливаемых блюд (двухнедельное) для детей с 2 до 7 лет.**

Неделя 1

День 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Вес**  **блюда,**  **г /мл** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **N**  **Рецептуры,ттк** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| завтрак | Каша манная молочная | 200 | 5,28 | 6,02 | 26,27 | 182,73 | 7 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 29 |
| итого за завтрак |  | 410 | 7,68 | 6,58 | 56,19 | 318,73 |  |
| обед | Борщ | 200 | 1,73 | 4,9 | 12,2 | 100 | 10 |
|  | Плов с мясом | 150 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 359 | 16 |
| Кисель из концентрата плодового и ягодного | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 29 |
| итого за обед |  | 560 | 23,4 | 21,63 | 84,12 | 615 |  |
| полдник | Банан | 100 | 0,50 | 0,50 | 12,83 | 57,82 | 21 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 3 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 30/5 | 2,34/0,04 | 0,54/3,62 | 19,93/0,065 | 96/43 | 29/28 |
| итого за полдник |  | 315 | 5,55 | 7 | 47,135 | 285,82 |  |
| Итого за день: |  | 1285 | 36,63 | 35,21 | 187,445 | 1219,55 |  |
| Неделя 1  День 2 | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Вес**  **блюда,**  **г /мл** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **N**  **Рецептуры,ттк** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| завтрак | Каша пшенная молочная | 200 | 6,62 | 8,42 | 30,52 | 226,86 | 8 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 29 |
| итого за завтрак |  | 410 | 9,02 | 8,98 | 60,44 | 362,86 |  |
| обед | Суп гороховый | 200 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 | 15 |
| Гречка отварная с мясом | 150 | 8,89 | 6,09 | 38,64 | 243 | 19 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 29 |
| итого за обед |  | 580 | 17,16 | 11,92 | 102,65 | 587 |  |
| полдник | Блины запеченные со сгущенкой | 80/10 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 234 | 26 |
| Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 3 |
| итого за полдник |  | 270 | 8,91 | 10,44 | 48,62 | 323 |  |
| Итого за день: |  | 1260 | 35,09 | 31,34 | 211,71 | 1272,86 |  |
| Неделя 1  День 3 | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Вес**  **блюда,**  **г /мл** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **N**  **Рецептуры,ттк** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| завтрак | Каша рисовая | 200 | 5,55 | 9,03 | 32,50 | 236,21 | 9 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 29 |
| итого за завтрак |  | 410 | 7,95 | 9,59 | 62,42 | 372,21 |  |
| обед | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,68 | 2,83 | 17,14 | 104,7 | 12 |
| Жаркое | 150 | 22,02 | 6,79 | 19,95 | 259 | 20 |
| Какао | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 29 |
| итого за обед |  | 560 | 30,71 | 13,35 | 72,84 | 566,7 |  |
| полдник | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,74 | 0,05 | 6,96 | 31,38 | 24 |
| Печенье | 60 | 4,5 | 5,88 | 44,64 | 250,2 | 31 |
| Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 3 |
| итого за полдник |  | 300 | 7,91 | 8,27 | 65,91 | 370,58 |  |
| Итого за день: |  | 1270 | 46,57 | 31,21 | 201,17 | 1309,49 |  |
| Неделя 1  День 4 | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Вес**  **блюда,**  **г /мл** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **N**  **Рецептуры,ттк** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| завтрак | Суп молочный | 200 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 181 | 6 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 29 |
| итого за завтрак |  | 410 | 9,58 | 7,06 | 54,46 | 317 |  |
| обед | Рассольник | 200 | 7,62 | 5,06 | 10,93 | 104 | 11 |
| Макаронные изделия отварные с мясной котлетой | 150/50 | 5,50/9,54 | 4,57/5,06 | 26,44/0,40 | 168/85,3 | 17/23 |
| Компот | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 29 |
| итого за обед |  | 630 | 25,4 | 15,25 | 85,46 | 556,3 |  |
| полдник | Хворост | 100 | 6,9 | 14 | 60,3 | 393,3 | 32 |
| Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 3 |
| итого за полдник |  | 280 | 9,67 | 16,34 | 74,61 | 482,3 |  |
| Итого за день: |  | 1320 | 44,65 | 38,65 | 214,53 | 1355,6 |  |
| Неделя 1  День 5 | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Вес**  **блюда,**  **г /мл** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **N**  **Рецептуры,ттк** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| завтрак | Каша манная молочная | 200 | 5,28 | 6,02 | 26,27 | 182,73 | 7 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 4 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 30/5 | 2,34/0,04 | 0,54/3,62 | 19,93/0,065 | 96/43 | 29/28 |
| итого за завтрак |  | 415 | 7,72 | 10,2 | 56,255 | 361,73 |  |
| обед | Суп с домашней лапшой | 200 | 1,77 | 4,054 | 9,538 | 81,8 | 13 |
| Капуста тушенная с мясом | 150 | 19,7 | 15,0 | 13,65 | 269,0 | 18 |
| Сок натуральный | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 72 | 22 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 29 |
| итого за обед |  | 580 | 25,61 | 19,994 | 59,318 | 823,8 |  |
| полдник | Яблоко | 100 | 0,50 | 0,50 | 12,83 | 57,82 | 21 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 4 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 30/5 | 2,34/0,04 | 0,54/3,62 | 19,93/0,065 | 96/43 | 29/28 |
| итого за полдник |  | 315 | 2,94 | 4,68 | 42,815 | 236,82 |  |
| Итого за день: |  | 1310 | 36,27 | 34,874 | 158,388 | 1422,35 |  |
| Неделя 2  День 1 | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Вес**  **блюда,**  **г /мл** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **N**  **Рецептуры,ттк** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| завтрак | Каша манная молочная | 200 | 5,28 | 6,02 | 26,27 | 182,73 | 7 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 29 |
| итого за завтрак |  | 410 | 7,68 | 6,58 | 56,19 | 318,73 |  |
| обед | Борщ | 200 | 1,73 | 4,9 | 12,2 | 100 | 10 |
|  | Плов с мясом | 150 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 359 | 16 |
| Кисель из концентрата плодового и ягодного | 200 | 0 | 0 | 18 | 60 | 5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 29 |
| итого за обед |  | 560 | 23,4 | 21,63 | 84,12 | 615 |  |
| полдник | Банан | 100 | 0,50 | 0,50 | 12,83 | 57,82 | 21 |
|  | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 3 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 30/5 | 2,34/0,04 | 0,54/3,62 | 19,93/0,065 | 96/43 | 29/28 |
| итого за полдник |  | 315 | 5,55 | 7 | 47,135 | 285,82 |  |
| Итого за день: |  | 1285 | 36,63 | 35,21 | 187,445 | 1219,55 |  |
| Неделя 2  День 2 | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Вес**  **блюда,**  **г /мл** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **N**  **Рецептуры,ттк** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| завтрак | Каша пшенная молочная | 200 | 6,62 | 8,42 | 30,52 | 226,86 | 8 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 29 |
| итого за завтрак |  | 410 | 9,02 | 8,98 | 60,44 | 362,86 |  |
| обед | Суп гороховый | 200 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 | 15 |
| Гречка отварная с мясом | 150 | 8,89 | 6,09 | 38,64 | 243 | 19 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 29 |
| итого за обед |  | 580 | 17,16 | 11,92 | 102,65 | 587 |  |
| полдник | Блины запеченные со сгущенкой | 80/10 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 234 | 26 |
| Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 3 |
| итого за полдник |  | 270 | 8,91 | 10,44 | 48,62 | 323 |  |
| Итого за день: |  | 1260 | 35,09 | 31,34 | 211,71 | 1272,86 |  |
| Неделя 2  День 3 | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Вес**  **блюда,**  **г /мл** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **N**  **Рецептуры,ттк** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| завтрак | Каша рисовая | 200 | 5,55 | 9,03 | 32,50 | 236,21 | 9 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 29 |
| итого за завтрак |  | 410 | 7,95 | 9,59 | 62,42 | 372,21 |  |
| обед | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,68 | 2,83 | 17,14 | 104,7 | 12 |
| Жаркое | 150 | 22,02 | 6,79 | 19,95 | 259 | 20 |
| Какао | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 29 |
| итого за обед |  | 560 | 30,71 | 13,35 | 72,84 | 566,7 |  |
| полдник | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,74 | 0,05 | 6,96 | 31,38 | 24 |
| Печенье | 60 | 4,5 | 5,88 | 44,64 | 250,2 | 31 |
| Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 3 |
| итого за полдник |  | 300 | 7,91 | 8,27 | 65,91 | 370,58 |  |
| Итого за день: |  | 1270 | 46,57 | 31,21 | 201,17 | 1309,49 |  |
| Неделя 2  День 4 | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Вес**  **блюда,**  **г /мл** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **N**  **Рецептуры,ттк** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| завтрак | Суп молочный | 200 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 181 | 6 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 29 |
| итого за завтрак |  | 410 | 9,58 | 7,06 | 54,46 | 317 |  |
| обед | Рассольник | 200 | 7,62 | 5,06 | 10,93 | 104 | 11 |
| Макаронные изделия отварные с мясной котлетой | 150/50 | 5,50/9,54 | 4,57/5,06 | 26,44/0,40 | 168/85,3 | 17/23 |
| Компот | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 29 |
| итого за обед |  | 630 | 25,4 | 15,25 | 85,46 | 556,3 |  |
| полдник | Хворост | 100 | 6,9 | 14 | 60,3 | 393,3 | 32 |
| Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 3 |
| итого за полдник |  | 280 | 9,67 | 16,34 | 74,61 | 482,3 |  |
| Итого за день: |  | 1320 | 44,65 | 38,65 | 214,53 | 1355,6 |  |
| Неделя 2  День 5 | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование**  **блюда** | **Вес**  **блюда,**  **г /мл** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **N**  **Рецептуры,ттк** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| завтрак | Каша манная молочная | 200 | 5,28 | 6,02 | 26,27 | 182,73 | 7 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 4 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 30/5 | 2,34/0,04 | 0,54/3,62 | 19,93/0,065 | 96/43 | 29/28 |
| итого за завтрак |  | 415 | 7,72 | 10,2 | 56,255 | 361,73 |  |
| обед | Суп с домашней лапшой | 200 | 1,77 | 4,054 | 9,538 | 81,8 | 13 |
| Капуста тушенная с мясом | 150 | 19,7 | 15,0 | 13,65 | 269,0 | 18 |
| Сок натуральный | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 72 | 22 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 29 |
| итого за обед |  | 580 | 25,61 | 19,994 | 59,318 | 823,8 |  |
| полдник | Яблоко | 100 | 0,50 | 0,50 | 12,83 | 57,82 | 21 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 4 |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 30/5 | 2,34/0,04 | 0,54/3,62 | 19,93/0,065 | 96/43 | 29/28 |
| итого за полдник |  | 315 | 2,94 | 4,68 | 42,815 | 236,82 |  |
| Итого за день: |  | 1310 | 36,27 | 34,874 | 158,388 | 1422,35 |  |

