муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребёнка – детский сад №14» Партизанского городского округа

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «ПРР™ детский сад №14» ПГО

102750000000

МА. Колесникова/

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ЦРР – детский сад №14» ПГО
(ясли)

Основное меню

Рацион: Д/ясли

Сезон:

			Возрастная категория:						
		Bec	Пиц	цевые веществ	Энерге-	Nº			
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептурь		
Вавтрак	.,					Transmistration (196			
	Каша гречневая молочная жидкая	130	4	7	17	148	64		
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68	420		
	Масло сливочное	8		7		60	401		
	Чай с сахаром	150		14	9	34	132		
	Сок	95			10	44	130		
Итого за Завтрак			6	15	49	354			
Завтрак второй		AUTHOR STATE OF THE STATE OF TH							
	Молоко стерилизованное витаминизированное	125	4	4	5	70	127		
Итого за Завтрак		0.000	4	4	5	70			
Обед	T			Central Control Control	- 0750	()			
-	Щи по- уральски со сметаной	150	2	4	11	92	30,01		
	Тефтели из рыбы	50	6	2	4	59	90		
	Рис отварной	110	2	4	23	137	58,01		
	Компот из сухофруктов	150	1		20	81	122		
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40		3	2	35	20		
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68	420		
	Хлеб ржаной	30	2		13	30	421		
Итого за Обед			15	14	86	502			
Полдник							000000		
19619 122	Яблоки	50			5	23	140		
	Крендель сахарный	50	3	2	18	103	148		
	Какаона св молоке	150	3	3	12	82	117		
Итого за Полдни	(6	5	35	208			
Итого за день	Strong and the strong		31	38	175	1134			

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Д/ясли

180.00					Возраст	Возрастная категория				
D		Bec	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Nº			
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептуры			
Завтрак										
	Запеканка творожная	80	9	7	7	126	79			
	Соус молочный сладкий	30	1	1	2	35	113			
	Печенье витаминизированное	15	3	2	10	71	402			
	Масло сливочное	3		2		22	401			
	Яблоки	60			6	27	140			
_	Чай с сахаром	150			9	34	132			
Итого за Завтрак		-7/100	13	12	34	315	TOTAL STREET			
Завтрак второй		065500000+0085				-85-807				
	Кисломолочный напиток Кефир	120	3	4	5	71	119			
Итого за Завтрак	второй		3	4	5	71				
Обед										
	Свекольник вегетарианский со сметаной	150	2	4	13	97	142			
	Жаркое по-домашнему	160	8	9	16	195	94			
	Сельдь с луком с растительным маслом	50	6	6	1	83	26			
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68	420			
	Хлеб ржаной	30	2		13	30	421			
	Компот из сухофруктов	150	1		20	81	122			
Итого за Обед			21	20	76	554	7			
Полдник		VALUE OF STREET		20 - 11 - 1 - 13	100 100	- X				
	Блины с яблоками	70	5	3	24	141	137,01			
	Чай с сахаром	150	1		9	34	132			
	Груши	70	VE 100 1100 1000 1000 1000 1000 1000 100		7	33	140,01			
Итого за Полдни	K		5	3	40	208				
Итого за день			42	39	155	1148				

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) Рацион: Д/ясли

Сезон:

ацион: Д/ясли		Возрастная категория:						
		2	Пищ	евые вещества		Энерге- тическая	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептурь	
							143	
автрак	Каша кукурузная молочная	130	4	6	21	154	1,2,50	
		20	2	1	11	55	420	
	Хлеб пшеничный	20		7		60	401	
Масло сливочное	Масло сливочное	8			7	32	130	
	Сок	70			8	31	133	
Чай сладкий с	Чай сладкий с лимоном	150	0	14	47	332		
того за Завтрак	X		6	14				
Завтрак второй Кислом				3	6	72	144	
	Кисломолочный продукт	135	4	3				
	Варенец			3	6	72		
Итого за Завтрак	второй		4	3	0			
Обед					14	93	35	
ООСД	Суп гороховый	150	5	2	1-4			
	вегетарианский			-	3	106	105	
	Тефтели из говядины	50	8	7	28	165	75	
	Вермишель с маслом	110	4	4	1	5	416	
	Огурец консервированный	40			20	81	122	
	Компот из сухофруктов	150	1		11	55	420	
	Хлеб пшеничный	20	2	1	13	30	421	
	Хлеб ржаной	30	2		90	535		
Итого за Обед	70100		22	14	90	000		
Полдник					1 4F	92	145	
ПОЛДПИК	Плюшка сдобная	50	3	2	15	34	132	
	Чай с сахаром	150			9 7	32	140,03	
	Банан	70				158	140,00	
и Полян			3	2	31	1097		
Итого за Полдн Итого за день	ИК		35	33	174	ие №8 к СанПи	H 2 3/2 4 350	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) Рацион: Д/ясли

ацион: Д/ясли					Возрастн	ая категория:	
		Bec	Пище	евые вещества	(r)	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептурь
anthak					10	139	68.01
Завтрак	Каша пшеничная молочная	130	4	6	18	M319-92.	
	жидкая	25	2	1	13	68	420
	Хлеб пшеничный		-	5		45	401
	Масло сливочное	6			9	34	132
	Чай с сахаром	150			10	44	130
	Сок	95		12	50	330	
Итого за Завтра	K		6	12			
Завтрак второй				4	5	70	127
	Молоко стерилизованное	125	4	4		100000	
	витаминизированное			- 1	4 5 70 4 5 70		
Итого за Завтра			4	4	3		
Обед				-	10	90	42
COCA	Суп рыбный из консервов	150	6	2	12	298	146.01
	Сборная солянка с курице	й 160	16	20	12		WWW.
	Салат из помидоров с репчатым луком с	40		3	2	35	20
	растительным маслом		2	1	13	68	420
	Хлеб пшеничный	25	2		16	35	421
	Хлеб ржаной	35	1		20	81	122
	Компот из сухофруктов	150	27	26	73	607	
Итого за Обед			21	1 20			
Полдник					5	23	140
	Яблоки	50	-	5	17	144	136
	Ватрушка с творогом	50	5	5	9	34	132
	Чай с сахаром	150		-	31	201	
Итого за Полді			5	5	159	1208	
Итого за день	Time.		42	47	159	1200	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) Рацион: Д/ясли

Сезон:

		T T				7	
	Наименование блюда	Bec	Пиш	евые вещества	Энерге-	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептурь
Завтрак						- Charles and	
	Суп молочный с	130	3	5	10	94	33
1	макаронными изделиями	2000					
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55	420
1	Масло сливочное	7		6		52	401
	Сыр порционный	6	2	2		21	27
	Сок	70			7	32	130
	Чай с сахаром	150			9	34	132
Итого за Завтрак	тан о осларон		7	14	37	288	
Завтрак второй							
завтрак второй	Кисломолочный напиток	120	3	4	5	71	119
	Кефир	,,,,				1	
Итого за Завтрак в	322-2-7-2-2-7		3	4	5	71	
Обед							
0004	Суп фасолевый	150	4	1	14	89	45
	Печень по-строгановски	60	9	3	2	73	102
	Каша гречневая	110	6	5	30	198	65
	рассыпчатая						
	Салат из огурцов с	40		3	1	31	17
	растительным маслом	875					
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55	420
	Хлеб ржаной	25	1		11	25	421
	Компот из сухофруктов	150	1		20	81	122
Итого за Обед	induite the spinese		23	13	89	552	
Полдник							
ПОЛЦИНИК	Груши	70			7	33	140,01
	Печенье	25	5	3	17	118	402
	витаминизированное	20					
	Чай сладкий с лимоном	150			8	31	133
Итого за Полдник			5	3	32	182	
Итого за полдник			38	34	163	1093	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Д/ясли

-ацион: дуясли	Q*:				Возраст	ная категория:	
		Bec	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептур
Завтрак							
	Каша манная молочная	130	4	7	22	164	147
	Печенье витаминизированное	20	4	2	13	94	402
	Чай сладкий с лимоном	150			8	31	133
	Сок	50			5	23	130
Итого за Завтрак	A Table 1	-	8	9	48	312	
Завтрак второй							
завтрак второи	Молоко стерилизованное витаминизированное	125	4	4	5	70	127
Итого за Завтрак	Annual Control of the		4	4	5	70	
Обед	Второи						
ООСД	Борщ на мясном бульоне	150	1	1	2	19	28
	Плов с мясом	160	16	12	35	314	149
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	50	1	4	2	44	20
	Кисель витаминизированный	150			15	60	118
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	420
	Хлеб ржаной	30	2		13	30	421
Итого за Обед			22	18	83	549	
Полдник							
	Чай сладкий с молоком	150	2	2	13	83	134
	Булка с крошкой	50	3	5	21	137	150
	Яблоки	50			5	23	140
Итого за Полдни	- Company of the Comp		5	7	39	243	
Итого за день			39	38	175	1174	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон:

ацион: Д/ясли					Возрастн	ная категория:	
	Наименование блюда	Bec	Пищ	евые вещества	Энерге- тическая	Nº	
Прием пищи		блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
Вавтрак					40	167	152
	Пудинг творожно рисовый	80	11	9	10	49	403
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1	1			420
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55	
	Масло сливочное	3		2		22	401
	Чай с сахаром	150			9	34	132
	Яблоки	110			11	50	140
	- Committee of the Comm		14	13	49	377	
Итого за Завтрак							
Завтрак второй	Кисломолочный продукт	135	4	3	6	72	144
	Варенец		4	3	6	72	
Итого за Завтрак	второй		4				
Обед	Суп овощной на курином	150	3		6	47	39
	бульоне Гуляш из отварного мяса	50	7	5	1	74	93
	кур в томатном соусе Каша гречневая	110	6	5	30	198	65
	рассыпчатая Салат из капусты и морков	и 30		2	1	27	11
	с растительным маслом			1	11	55	420
	Хлеб пшеничный	20	2	-	11	25	421
	Хлеб ржаной	25	1	-	20	81	122
	Компот из сухофруктов	150		11	79	507	
Итого за Обед			20	11	1 / 5	007	
Полдник				T 4	28	161	153
	Булка домашняя с изюмом	50	4	4	9	34	132
	Чай с сахаром	150			37	195	100
Итого за Полдни	ик		4	4	171	1151	
Итого за день			42	31	1/1	ие №8 к СанПи	110 2/2 4 250

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Д/ясли

Сезон: Возрастная категория:

ацион. дуясли			Возрастная категория:					
		Bec	Пище	евые вещества	(r)	Энерге- тическая	N ₂	
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептуры	
Вавтрак						1.55	00.01	
лавтрак	Каша пшеничная молочная	140	5	7	19	150	68,01	
	жидкая	5		4		37	401	
	Масло сливочное	20	2	1	11	55	420	
	Хлеб пшеничный	150			8	31	133	
	Чай сладкий с лимоном				6	27	140,03	
	Банан	60	7	12	44	300		
Итого за Завтра	Κ		1	12				
Завтрак второй			4		15	67	130	
30.	Сок	145	1		15	67		
Итого за Завтра	к второй		1		10	07		
Обед				-	40	118	154	
	Суп гречневый с курицей	150	5	5	13	213	92	
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	12	12	15			
	Томаты свежие с	35		3	1	30	25	
	растительным маслом	20	2	1	11	55	420	
	Хлеб пшеничный		2	-	13	30	421	
	Хлеб ржаной	30			15	60	118	
	Кисель витаминизированный	150			9/38			
Итого за Обед			21	21	68	506		
Полдник							107	
Полдпик	Молоко стерилизованное	150	4	5	6	84	127	
	витаминизированное Печенье	25	5	3	17	118	402	
	витаминизированное				5	24	140,01	
	Груши	50	-	-	28	226		
Итого за Полдн	ик		9	8	155	1099		
Итого за день			38	41	100	1033		

Составил	Администратор
----------	---------------

Vтреплип		

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) Рацион: Д/ясли

Сезон:

Рацион: Д/ясли Возрастная категория:							
		Bec	Пищ	евые вещества		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
Завтрак	The second second was	80	11	9	10	167	152
	Пудинг творожно рисовый	15	1	1	8	49	403
	Молоко сгущенное с	10	30				
	сахаром	20	2	1	11	55	420
	Хлеб пшеничный	3	-	2		22	401
	Масло сливочное				9	34	132
Чай с сахаром Яблоки		150			11	50	140
	110	14	13	49	377		
Итого за Завтрак			14	10			
Завтрак второй		105	4	3	6	72	144
	Кисломолочный продукт	135	4		1000	100	
	Варенец			3	6	72	1
Итого за Завтрак	второй		4	3			
Обед					6	47	39
	Суп овощной на курином	150	3			300	
	бульоне			5	1	74	93
	Гуляш из отварного мяса в	50	7	2	Sil.		3550055
	молсмет. соусе			-	30	198	65
	Каша гречневая	110	6	5	30	100	
	рассыпчатая				11	55	420
	Хлеб пшеничный	20	2	1		25	421
	Хлеб ржаной	25	1		11	81	122
	Компот из сухофруктов	150	1		20	480	1.2.2
Итого за Обед			20	11	79	400	
Полдник						101	153
Полдник	Булка домашняя с изюмом	50	4	4	28	161	132
	Чай с сахаром	150			9		132
И са По			4	4	37	195	+
Итого за Полдни Итого за день	ик		42	31	171	1124 ие №8 к СанПи	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Д/ясли

ацион: Д/ясли		Возрастная категория:						
		Bec	Пище	евые вещества	10000	Энерге- тическая	№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	ж	У	ценность (ккал)		
автрак						150	68.01	
автрик	Каша пшеничная молочная 140		5	7	19		100000000	
	жидкая	5		4		37	401	
	Масло сливочное	20	2	1	11	55	420	
	Хлеб пшеничный	150			8	31	133	
	Чай сладкий с лимоном	60			6	27	140,03	
	Банан	60	7	12	44	300		
Итого за Завтран	(-	1 44				
Завтрак второй		115	1		15	67	130	
Сок	Сок	145	1		15	67		
Итого за Завтра	к второй							
Обед		T	-	5	13	118	154	
	Суп гречневый с курицей	150	5	12	15	213	92	
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	12	10000		1	25	
	Томаты свежие с	35		3	1	30		
	растительным маслом	- 00	2	1	11	55	420	
	Хлеб пшеничный	20	2	-	13	30	421	
	Хлеб ржаной	30	2		15	60	118	
	Кисель	150		1	1.50	55.50		
	витаминизированный		21	21	68	506		
Итого за Обед			21	21				
Полдник				5	6	84	127	
	Молоко стерилизованное	150	4	5				
	витаминизированное			-	17	118	402	
	Печенье	25	5	3	1 17	110	0,555	
	витаминизированное				5	24	140,01	
	Груши	50		-	28	226		
Итого за Полдн	- January Company		9	8	and the same of th	1099		
Итого за день			38	41	155	1099		

Составил	Администратор
JUCI ADVIJI	

Утвердил		