



Приложение № 2 к СанПиН 2.3.72.4.3590-20  
 Руководитель Центра  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 О.Ю. Казарева

Составлено *И.А. Давыдова* М.А. ДОУ ЦПП-ЮФД  
 Примерное двухнедельное меню для детей с 10.5 часовым пребыванием  
 Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \* Неделя: 1 День: вторник



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013
	Бутерброд с повидлом	35	1,87	1	12,76	98,9	1 046
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		435	9,58	9	54,97	387,3	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Тефтели из мяса птицы с луком	70	14,17	8	8,57	164,8	1 085
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,52	5	33,57	197,9	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,68	47	894
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		690	26,7	19	99,84	684,2	
Полдник	Пудинг творожно-манный	70	9,13	6	10,17	132,5	1 073
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6	904
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		315	18,21	15	38,85	364,8	
Итого за день		1 515	54,49	43	202,06	1470,1	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \* Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		425	11,05	13	88,26	454,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	Итого за Завтрак 2		75			8,4	33,8
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Биточек мясной рубленый	70	10,89	9	11,19	170,4	827
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,06	5	29,01	173,2	1 000
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,68	47	894
Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147	
Итого за Обед		725	21,68	20	87,66	683,8	
Полдник	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5	1 028,04
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	886
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
Итого за Полдник		285	14,06	8	38,11	284,1	

Итого за день	1 510	46,79	41	222,43	1456,1	
---------------	-------	-------	----	--------	--------	--

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	41,1	263,3	853
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>12,96</b>	<b>10</b>	<b>75,52</b>	<b>457,9</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5	901
	Плов со свиной	150	17,32	25	36,01	442,4	444,01
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>605</b>	<b>22,55</b>	<b>28</b>	<b>90,03</b>	<b>715,8</b>	
Полдник	Залепанка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,68	125,3	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>265</b>	<b>14,5</b>	<b>12</b>	<b>32,97</b>	<b>296,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 390</b>	<b>50,41</b>	<b>50</b>	<b>208,82</b>	<b>1517,2</b>		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103	919
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>11,13</b>	<b>14</b>	<b>68,06</b>	<b>447,6</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>	
Обед	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3	520
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной*	200	2,7	5	16,38	118,6	1 018
	Гуляш из индейки	70	12,73	5	2,46	104	1 106
	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	123,8	1 032
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>22,76</b>	<b>17</b>	<b>79,29</b>	<b>567,7</b>	
Полдник	Омлет с картофелем	70	4,76	10	5,49	127,7	892
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,43	36,9	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>7,5</b>	<b>11</b>	<b>32,97</b>	<b>259,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 440</b>	<b>41,39</b>	<b>42</b>	<b>188,74</b>	<b>1308,7</b>		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	158,5	174
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>11,29</b>	<b>10</b>	<b>69,47</b>	<b>362,4</b>	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Тефтели рыбные*	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Кисель из плодов шиповника	180	0,18		33,66	134,8	654
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2	894
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>675</b>	<b>21,36</b>	<b>16</b>	<b>108,24</b>	<b>684</b>	
Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Сдоба обыкновенная	70	6,82	3	41,41	207,4	941
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,84</b>	<b>9</b>	<b>49,87</b>	<b>315,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 425</b>	<b>44,49</b>	<b>35</b>	<b>235,98</b>	<b>1395,6</b>	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>11,3</b>	<b>13</b>	<b>63,83</b>	<b>469,2</b>
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Биточек мясной рубленый	70	10,89	9	11,19	170,4	827
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>22,35</b>	<b>21</b>	<b>84,61</b>	<b>683,4</b>
Полдник							
	Запеканка рисовая с творогом	70	7,68	6	10,68	125,3	1 297
	Соус из кураги	20	0,11		3,72	15,5	626
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
<b>Итого за Полдник</b>		<b>305</b>	<b>11,06</b>	<b>7</b>	<b>44,06</b>	<b>286,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 520</b>	<b>45,11</b>	<b>41</b>	<b>202,3</b>	<b>1486</b>	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	101,3	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>12,76</b>	<b>19</b>	<b>60,3</b>	<b>467,8</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>		
Обед	Помидоры порционно	20	0,22		0,75	4,8	835
	Свекольник со сметаной*	200	2,3	3	18,92	109,3	1 038
	Тефтели рыбные*	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>695</b>	<b>19,5</b>	<b>15</b>	<b>97,61</b>	<b>624,3</b>	
Полдник	Омлет натуральный*	70	5,73	7	2,32	93,6	972
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>9,39</b>	<b>8</b>	<b>35,98</b>	<b>257,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 505</b>	<b>41,65</b>	<b>42</b>	<b>202,29</b>	<b>1383,5</b>		

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>14,34</b>	<b>12</b>	<b>80,47</b>	<b>513,5</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>75</b>			<b>8,4</b>	<b>33,8</b>		
Обед	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3	520
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Котлета Детская мясная	70	10,89	9	11,19	170,4	1 054
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Рис припущенный	130	3,22	4	33,72	183,8	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2	894
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>19,6</b>	<b>18</b>	<b>101,33</b>	<b>661,2</b>	
Полдник	Пудинг творожно-манный	60	7,83	5	8,72	113,5	1 073
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Хлеб пшеничный	15	1,6	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	10	0,76		4,99	24,6	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>285</b>	<b>15,43</b>	<b>12</b>	<b>31,98</b>	<b>300,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 455</b>	<b>49,37</b>	<b>42</b>	<b>222,18</b>	<b>1509,2</b>		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,42	7	26,82	198,2	1 284
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	101,3	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		430	13,34	18	60,62	470,6	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8	
Обед	Кукуруза консервированная*	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	14,17	8	8,57	164,8	1 085,01
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	142,8	1 032
	Напиток из плодов шиповника	180	0,29		16,61	69,9	705
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		700	28,49	17	87,97	639
Полдник	Омлет с картофелем	70	4,76	10	5,49	127,7	892
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,14		7,48	36,9	1 186
	<b>Итого за Полдник</b>		285	8,16	11	43,67	310,5
<b>Итого за день</b>		1 490	49,99	46	200,66	1453,9	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 177 руб \*

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,51	7	41,1	263,3	853
	Какао с молоком	180	3,39	4	14,16	103	919
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,67	98,2	810
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		425	16,77	15	77,43	516,3	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	75			8,4	33,8	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		75			8,4	33,8	
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Суфле из рыбы*	70	10,89	3	5,23	103,3	1 069
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Рис припущенный с овощами	130	3,12	6	29,09	181,8	990
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	25	1,32		8,05	39,2	894
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		675	19,83	18	88,31	609,5
Полдник							
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,48	108	920
	Ватрушка с творогом*	60	5,7	6	18,49	149,7	1 190
<b>Итого за Полдник</b>		240	10,92	12	26,95	257,7	
<b>Итого за день</b>		1 415	47,52	45	201,09	1417,3	

Итого за период	14 665	471,21	427	2086,05	14397,6	
Среднее значение за период	1 466,5	47,1	42,7	208,6	1439,8	

Составил  Оловяникова Г

Утвердил 