ДОУ №113 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад 113 **Неделя:** 2 **День:** 30.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(113) Бутерброды	55,0		4,0	14,0	95,0	1
	ДС(113) Какао с	180,0	3,0	4,0	15,0	106,0	416
	ДС(113) Суп	200,0	5,0	7,0	16,0	148,0	99
Итого за Завтрак		435,0	8,0	15,0	45,0	349,0	
Завтрак 2							
	ДС(113) Сок	180,0	0,9		18,2	76,0	418
Итого за Завтрак 2		180,0	0,9		18,2	76,0	
Обед							
	ДС(113) Борщ со	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	63
	ДС(113) Гуляш из	160,0	24,0	23,0	4,0	313,0	293
	ДС(113) Кисель из	180,0		2,0	24,0	99,0	398
	ДС(113) Огурцы	60,0	0,4	0,1	2,2	9,0	13
	ДС(113) Пюре	150,0	4,0	6,0	22,0	148,0	339
	ДС(113) Хлеб	30,0	2,0		15,0	71,0	
	ДС(113) Хлеб	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		830,0	34,8	36,0	97,4	821,0	
Уплотнённ							
	ДС(113) Булочка	70,0	7,0	5,0	41,0	232,0	455
	ДС(113) Запеканка	110,0	17,5	12,1	17,2	247,0	251
	ДС(113) Кефир	160,0	8,0	5,0	6,0	101,0	420
	ДС(113) Соус	30,0			2,0	8,0	372
	ДС(113) Яблоки	100,0			10,0	47,0	
Итого за Уплотнённый		470,0	32,5	22,1	76,2	635,0	
Итого за день		1 915,0	76,3	73,0	236,7	1 881,0	

(лист 7)

Рацион: Сад 113 **Неделя:** 2 **День:** 01.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(113) Бутерброды	40,0		8,0	1,0	75,0	1
	ДС(113) Кофейный	180,0	3,0	3,0	16,0	104,0	414
	ДС(113) Суп	200,0	6,0	7,0	20,0	161,0	99
Итого за Завтрак		420,0	9,0	18,0	37,0	340,0	
Завтрак 2							
	ДС(113) Напиток	180,0	0,2	0,2	21,6	86,4	417
Итого за Завтрак 2		180,0	0,2	0,2	21,6	86,4	
Обед							
	ДС(113) Компот из	180,0			22,0	92,0	390
	ДС(113) Птица,	200,0	10,4	2,5	18,3	138,0	319
	ДС(113) Свежие	50,0	1,0		2,0	12,0	
	ДС(113) Суп	200,0	5,0	6,0	13,0	123,0	91
	ДС(113) Хлеб	30,0	2,0		15,0	71,0	
	ДС(113) Хлеб	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		710,0	21,4	9,5	90,3	535,0	
Уплотнённ							
	ДС(113) Печенье	25,0	1,8	4,0	17,3	110,0	
	ДС(113) Рис	150,0	3,0	5,0	36,0	200,0	332
	ДС(113) Хлеб	30,0	2,0		15,0	71,0	
	ДС(113) Чай с	172,0			8,0	34,0	412
	ДС(113) Чай-заварка	30,0					391
	ДС(113) Шницель	100,0	1,0	5,0	9,0	91,0	274
Итого за Уплотнённый		507,0	7,8	14,0	85,3	506,0	
Итого за день		1 817,0	38,3	41,7	234,2	1 467,4	

(лист 8)

Рацион: Сад 113 **Неделя:** 2 **День:** 02.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(113) Бутерброды	50,0	4,0	6,0	1,0	77,0	1
	ДС(113) Какао с	180,0	3,0	4,0	15,0	106,0	416
	ДС(113) Суп	200,0	7,0	8,0	22,0	188,0	96
Итого за Завтрак		430,0	14,0	18,0	38,0	371,0	

Завтрак 2							
	ДС(113) Сок	180,0	0,9		18,2	76,0	418
Итого за Завтрак 2		180,0	0,9		18,2	76,0	
Обед							
	ДС(113) Кисель из	180,0		2,0	24,0	99,0	398
	ДС(113) Макаронные	150,0	6,0	4,0	37,0	204,0	219
	ДС(113) Салат из	60,0		4,0	2,0	51,0	17
	ДС(113) Суп	200,0	2,0	4,0	21,0	127,0	87
	ДС(113) Тефтели	80,0	14,0	14,0	10,0	227,0	304
	ДС(113) Хлеб	30,0	2,0		15,0	71,0	
	ДС(113) Хлеб	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		750,0	27,0	29,0	129,0	878,0	
Уплотнён							
	ДС(113) Вареники	150,0	21,0	11,0	49,0	373,0	243
	ДС(113) Кефир	160,0	8,0	5,0	6,0	101,0	420
	ДС(113) Крендель	75,0	5,0	9,0	38,0	249,0	443
	ДС(113) Яблоки	100,0			10,0	47,0	
Итого за Уплотнённый		485,0	34,0	25,0	103,0	770,0	
Итого за день		1 845,0	75,9	72,0	288,2	2 095,0	

(лист 9)

Рацион: Сад 113 **Неделя:** 2 **День:** 03.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(113) Бутерброды	40,0		8,0	1,0	75,0	1
	ДС(113) Кофейный	180,0	3,0	3,0	16,0	104,0	414
	ДС(113) Пудинг из	100,0	14,0	10,0	16,0	220,0	254
	ДС(113) Яйца	40,0	5,0	5,0		63,0	227
Итого за Завтрак		360,0	22,0	26,0	33,0	462,0	
Завтрак 2							
	ДС(113) Яблоки	100,0			10,0	47,0	
Итого за Завтрак 2		100,0			10,0	47,0	
Обед							
	ДС(113) Борщ с	200,0		4,0	13,0	91,0	63
	ДС(113) Компот из	180,0			22,0	92,0	390
	ДС(113) Огурцы	60,0	0,4	0,1	2,2	9,0	13
	ДС(113) Плов *	210,0	23,0	22,0	37,0	449,0	321
	ДС(113) Хлеб	30,0	2,0		15,0	71,0	
	ДС(113) Хлеб	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		730,0	28,4	27,1	109,2	811,0	
Уплотнён							
	ДС(113) Икра	130,0	2,0	5,0	14,0	112,0	55
	ДС(113) Котлеты	80,0	1,0	3,0	7,0	62,0	273
	ДС(113) Пряники *	40,0	2,0	2,0	30,0	132,0	489
	ДС(113) Соус	30,0			2,0	8,0	372
	ДС(113) Хлеб	30,0	2,0		12,0	59,0	
	ДС(113) Чай с	168,0			8,0	32,0	411
	ДС(113) Чай-заварка	30,0					391
Итого за Уплотнённый		508,0	7,0	10,0	73,0	405,0	
Итого за день		1 698,0	57,4	63,1	225,2	1 725,0	

(лист 10)

Рацион: Сад 113 **Неделя:** 2 **День:** 04.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(113) Бутерброды	50,0	4,0	6,0	1,0	77,0	1
	ДС(113) Суп	200,0	6,0	6,0	20,0	160,0	100
	ДС(113) Чай с	180,0	3,0	3,0	12,0	86,0	413
	ДС(113) Чай-заварка	30,0					391
Итого за Завтрак		460,0	13,0	15,0	33,0	323,0	
Завтрак 2							
	ДС(113) Сок	180,0	0,9		18,2	76,0	418
Итого за Завтрак 2		180,0	0,9		18,2	76,0	
Обед							
	ДС(113) Жаркое по-	220,0	27,0	27,0	24,0	440,0	292
	ДС(113) Компот из	180,0	1,0	3,0	26,0	106,0	394
	ДС(113) Свежие	50,0	1,0		2,0	12,0	
	ДС(113) Суп	200,0	5,0	4,0	15,0	105,0	90
	ДС(113) Хлеб	30,0	2,0		15,0	71,0	

	ДС(113) Хлеб	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		730,0	39,0	35,0	102,0	833,0	
Уплотнён							
	ДС(113) Булочка	70,0	6,0	9,0	48,0	290,0	456
	ДС(113) Кефир	160,0	8,0	5,0	6,0	101,0	420
	ДС(113) Омлет	85,0	7,5	13,5	1,5	157,0	229
	ДС(113) Яблоки	100,0			10,0	47,0	

Рацион: Сад 113 **Неделя:** 1 **День:** 07.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(113) Бутерброды	50,0	3,0	5,0	1,0	64,0	1
	ДС(113) Кофейный	180,0	3,0	3,0	16,0	104,0	414
	ДС(113) Суп	200,0	6,0	7,0	18,0	155,0	99
Итого за Завтрак		430,0	12,0	15,0	35,0	323,0	
Завтрак 2							
	ДС(113) Сок	180,0	0,9		18,2	76,0	418
Итого за Завтрак 2		180,0	0,9		18,2	76,0	
Обед							
	ДС(113) Борщ со	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	63
	ДС(113) Компот из	180,0	1,0	3,0	26,0	106,0	394
	ДС(113) Котлеты,	85,0	20,0	18,0	14,0	305,0	299
	ДС(113) Макаронные	150,0	5,7	4,4	27,3	171,0	219
	ДС(113) Огурцы	60,0	0,4	0,1	2,2	9,0	13
	ДС(113) Соус	30,0			2,0	8,0	372
	ДС(113) Хлеб	30,0	2,0		15,0	71,0	
	ДС(113) Хлеб	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		785,0	33,5	30,4	116,6	851,0	
Уплотнён							
	ДС(113) Запеканка	110,0	17,5	12,1	17,2	247,0	251
	ДС(113) Кефир	160,0	8,0	5,0	6,0	101,0	420
	ДС(113) Салат из	60,0	1,0	4,0	7,0	68,0	12
	ДС(113) Соус	30,0			2,0	8,0	372
	ДС(113) Яйца	40,0	5,0	5,0		63,0	227
Итого за Уплотнённый		400,0	31,5	26,1	32,2	487,0	
Итого за день		1 795,0	78,0	71,4	201,9	1 737,0	

(лист 2)

Рацион: Сад 113 **Неделя:** 1 **День:** 08.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(113) Бутерброды	40,0		8,0	1,0	75,0	1
	ДС(113) Суп	200,0	5,0	7,0	16,0	148,0	99
	ДС(113) Чай с	180,0	3,0	3,0	12,0	86,0	413
	ДС(113) Чай-заварка	30,0					391
Итого за Завтрак		450,0	8,0	18,0	29,0	309,0	
Завтрак 2							
	ДС(113) Напиток	180,0	0,2	0,2	21,6	86,4	417
Итого за Завтрак 2		180,0	0,2	0,2	21,6	86,4	
Обед							
	ДС(113) Компот из	180,0			22,0	92,0	390
	ДС(113) Печень,	110,0	15,0	8,0	9,0	175,0	289,01
	ДС(113) Пюре	150,0	4,0	6,0	22,0	148,0	339
	ДС(113) Свежие	50,0	1,0		2,0	12,0	
	ДС(113) Суп	200,0	2,0	2,0	18,0	97,0	88
	ДС(113) Хлеб	30,0	2,0		15,0	71,0	
	ДС(113) Хлеб	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		770,0	27,0	17,0	108,0	694,0	
Уплотнён							
	ДС(113) Пряники *	40,0	2,0	2,0	30,0	132,0	489
	ДС(113) Рагу из	150,0	2,0	10,0	13,0	150,0	148
	ДС(113) Чай с	150,0			8,0	32,0	411
	ДС(113) Чай-заварка	30,0					391
	ДС(113) Шницель	80,0	12,0	14,0	7,0	161,0	274
	ДС(113) Яблоки	100,0			10,0	47,0	
Итого за Уплотнённый		550,0	16,0	26,0	68,0	522,0	
Итого за день		1 950,0	51,2	61,2	226,6	1 611,4	

(лист 3)

Рацион: Сад 113 **Неделя:** 1 **День:** 09.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(113) Бутерброды	55,0		4,0	14,0	95,0	1
	ДС(113) Суп	200,0	7,0	8,0	22,0	188,0	96
	ДС(113) Чай с	180,0	3,0	3,0	12,0	86,0	413
	ДС(113) Чай-заварка	30,0					391
Итого за Завтрак		465,0	10,0	15,0	48,0	369,0	
Завтрак 2							
	ДС(113) Сок	180,0	0,9		18,2	76,0	418
Итого за Завтрак 2		180,0	0,9		18,2	76,0	
Обед							
	ДС(113) Борщ с	200,0		4,0	13,0	91,0	63
	ДС(113) Каша	150,0	4,6	3,8	28,8	168,0	0,22
	ДС(113) Кисель из	180,0		2,0	24,0	99,0	398
	ДС(113) Салат из	60,0		4,0	2,0	51,0	17
	ДС(113) Тефтели	80,0	14,0	14,0	10,0	227,0	304
	ДС(113) Хлеб	30,0	2,0		15,0	71,0	
	ДС(113) Хлеб	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
Итого за Обед		750,0	23,6	28,8	112,8	806,0	
Уплотнённ							
	ДС(113) Булочка	60,0	5,0	6,0	31,0	200,0	469
	ДС(113) Груши (100)*	100,0			10,0	47,0	
	ДС(113) Кефир	160,0	8,0	5,0	6,0	101,0	420
	ДС(113) Пудинг из	100,0	14,0	10,0	16,0	220,0	254
	ДС(113) Яйца	40,0	5,0	5,0		63,0	227
Итого за Уплотнённый		460,0	32,0	26,0	63,0	631,0	
Итого за день		1 855,0	66,5	69,8	242,0	1 882,0	

(лист 4)

Рацион: Сад 113 **Неделя:** 1 **День:** 10.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(113) Бутерброды	40,0		8,0	1,0	75,0	1
	ДС(113) Кофейный	180,0	3,0	3,0	16,0	104,0	414
	ДС(113) Суп	200,0	6,0	7,0	20,0	161,0	99
Итого за Завтрак		420,0	9,0	18,0	37,0	340,0	
Завтрак 2							
	ДС(113) Напиток	180,0	0,2	0,2	21,6	86,4	417
Итого за Завтрак 2		180,0	0,2	0,2	21,6	86,4	
Обед							
	ДС(113) Икра	130,0	2,0	5,0	14,0	112,0	55
	ДС(113) Компот из	180,0			22,0	92,0	390
	ДС(113) Котлеты	80,0	8,0	11,0	6,0	159,0	324
	ДС(113) Огурцы	60,0	0,4	0,1	2,2	9,0	13
	ДС(113) Соус	27,0		2,0	3,0	39,0	370
	ДС(113) Суп	200,0	2,0	4,0	21,0	127,0	87
	ДС(113) Хлеб	30,0	2,0		15,0	71,0	
	ДС(113) Хлеб	30,0	2,0		12,0	59,0	
Итого за Обед		737,0	16,4	22,1	95,2	668,0	
Уплотнённ							
	ДС(113) Булочка	70,0	6,0	9,0	48,0	290,0	456
	ДС(113) Картофель	150,0	3,0	5,0	24,0	151,0	136
	ДС(113) Котлеты	80,0	1,0	3,0	7,0	62,0	273
	ДС(113) Хлеб	30,0	2,0		12,0	59,0	
	ДС(113) Чай с	150,0			8,0	32,0	411
	ДС(113) Чай-заварка	30,0					391
Итого за Уплотнённый		510,0	12,0	17,0	99,0	594,0	
Итого за день		1 847,0	37,6	57,2	252,8	1 688,4	

(лист 5)

Рацион: Сад 113 **Неделя:** 1 **День:** 11.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ДС(113) Бутерброды	50,0	4,0	6,0	1,0	77,0	1
	ДС(113) Какао с	180,0	3,0	4,0	15,0	106,0	416
	ДС(113) Суп	200,0	5,0	6,0	21,0	159,0	99
Итого за Завтрак		430,0	12,0	16,0	37,0	342,0	

Завтрак 2							
	ДС(113) Сок	180,0	0,9		18,2	76,0	418
Итого за Завтрак 2		180,0	0,9		18,2	76,0	
Обед							
	ДС(113) Запеканка	180,0	24,0	9,0	27,0	295,0	311
	ДС(113) Компот из	180,0	1,0	3,0	26,0	106,0	394
	ДС(113) Свежие	50,0	1,0		2,0	12,0	
	ДС(113) Соус	80,0	1,0		6,0	30,0	373
	ДС(113) Хлеб	30,0	2,0		15,0	71,0	
	ДС(113) Хлеб	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	
	ДС(113) Щи из	200,0	1,0	4,0	9,0	75,0	73
Итого за Обед		770,0	33,0	17,0	105,0	688,0	
Уплотнённ							
	ДС(113) Кефир	160,0	8,0	5,0	6,0	101,0	420
	ДС(113) Омлет	85,0	7,5	13,5	1,5	157,0	229
	ДС(113) Персики	100,0	1,0		10,0	45,0	
	ДС(113) Печенье	25,0	1,8	4,0	17,3	110,0	
	ДС(113) Салат из	60,0	2,0	3,0	4,0	50,0	10
Итого за Уплотнённый		430,0	20,3	25,5	38,8	463,0	
Итого за день		1 810,0	66,2	58,5	198,9	1 569,0	
Итого за Уплотнённый		415,0	21,5	27,5	65,5	595,0	
Итого за день		1 785,0	74,4	77,5	218,7	1 827,0	
Итого за период			621,7	645,4	2 325,2	17 483,2	
Среднее значение за период			62,2	64,5	232,5	1748,3	

Составил _____ Утвердил _____

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 113"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 113"
Дата: 2025.06.30 16:09:55 +03'00'