

Приложение № 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20				Согласовано начальник лагеря ДОУ № 46			
15-дневное меню				Т.Ю.Ткачук			
1- день							
МЕНЮ НА							
Завтрак		(7 лет) выход					
		вес	белки	жиры	углеводы	ккал	№ ТК
1	Бутерброд с маслом	50	3,25	5,25	21,38	145,88	2
2	Каша манная молочная жидкая	200	8,4	8,5	46,38	303,25	230
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,7	23,8	113,3	395
4	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	26,7	107	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		500	14,95	14,35	94,46	556,13	
Обед							
1	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	3	15,2	50,8	33
2	Суп с горохом и говядиной	200	12,22	7,22	25,33	245,11	81
3	Шницель рыбный натуральный	90	15,06	10,54	18,1	207,38	258
4	Макаронь отварные с овощами	150	5,5	3,8	33,6	191,3	258
5	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,2	16,1	99,3	398
6	Хлеб ржаной	30	2	0,3	22,7	81,2	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		710	36,28	25,06	131,03	875,09	
Полдник							
1	Бутерброд горячий с сыром	100	8,86	18,43	25,14	203,28	11
2	Сок фруктовый	200	1	0,22	39,55	103,44	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		300	9,86	18,65	64,69	306,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1510	61,09	58,06	290,18	1737,9	
· В соответствии с Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.6. в обед 3 блюдо проходит							
С-витаминизацию (аскорбиновая кислота)-50,0 мг. на порцию							

Приложение № 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20				Согласовано начальник лагеря ДОУ № 46			
15-дневное меню				Т.Ю.Ткачук			
2- день							
МЕНЮ НА							
Завтрак		(7 лет) выход					
		вес	белки	жиры	улеводы	ккал	№ ТК
1	Запеканка из творога с соусом молочным	160/40	25	19,25	24,88	404,75	237
2	Чай с сахаром	200	0,33		4,11	37,44	392
3	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	83	
6	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	114,7	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	540	29,33	19,75	57,19	639,89	
Второй завтрак							
Обед							
1	Салат "Степной"	60	1,08	3,36	15,52	57,24	30
2	Свекольник со сметаной	200	10,55	12,44	14,67	248,78	98
3	Капуста тушеная с птицей	240	20,12	21	24,76	347,28	329/1
4	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,1	17,5	94,2	349
5	Хлеб ржаной	40	2	0,3	22,7	101,2	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	720	34,15	37,2	95,15	848,7	
Полдник							
1	Печенье	40	5,07	6,53	49,6	178	
3	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	114,7	
4	Повидло порциями	20	0,1	0	16	64,4	
5	Чай с молоком или сливками	200	5,9	5,1	19,8	130,6	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	300	14,17	11,93	105,5	487,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	77,65	68,88	257,84	1976,3	
В соответствии с Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.6. в обед 3 блюдо проходит							
С-витаминизацию (аскорбиновая кислота)-50,0 мг. на порцию							

Приложение № 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20				Согласовано начальник лагеря ДОУ № 46			
15-дневное меню				Т.Ю.Ткачук			
3- день							
МЕНЮ НА							
Завтрак		(7 лет) выход					
		вес	белки	жиры	углеводы	ккал	№ ТК
1	Горошек зеленый отварной	60	1,8	0,1	3,8	53,3	к/к
2	Омлет натуральный	200	17,64	24,36	3,64	312,18	214
3	Чай с молоком или сливками	200	3	2,6	19,8	105,4	394
4	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	114,7	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	500	25,54	27,36	47,34	585,58	
Обед							
1	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,08	7,8	
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	10,55	12,44	14,67	348,77	84
3	Жаркое по-домашнему	240	15,6	15,7	38,2	356,88	259
4	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	12,6	73,9	394
5	Хлеб ржаной	40	2	0,3	22,7	101,2	
6	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10	87,4	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	710	28,33	28,56	76,55	874,75	
Полдник							
1	Булочка розовая	100	4,4	5,9	48	210	476
2	Какао с молоком	200	3	2,6	22,3	105,4	433
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	300	7,4	8,5	70,3	315,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1510	61,27	64,42	194,19	1775,7	
В соответствии с Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.6. в обед 3 блюдо проходит							
С-витаминизацию (аскорбиновая кислота)-50,0 мг. на порцию							

Приложение № 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20				Согласовано начальник лагеря ДОУ № 46			
15-дневное меню				Т.Ю.Ткачук			
4- день							
МЕНЮ НА							
Завтрак		(7 лет) выход					
		вес	белки	жиры	улеводы	ккал	№ ТК
1	Тефтели (1-й вариант)	90	8,24	13,14	8,28	199,8	283
2	Каша гречневая вязкая на воде	170	7,19	5,23	32,69	206,22	168
3	Чай с сахаром	200	0,3		7,4	51,4	392
4	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	114,7	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	500	18,83	18,67	68,47	572,12	
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,8	13,3	51	35
2	Рассольник ленинградский со сметаной и говядиной	200	7,11	9	17,44	215	91
3	Запеканка из печени с овощами	240	11,72	18,84	38,2	356,88	294
4	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,1	11,4	70	349
5	Хлеб ржаной	30	2	0,3	22,7	101,2	
6	Хлеб пшеничный	20	3,1	0,3	20,1	114,7	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	700	23,23	32,04	100,44	807,58	
Полдник							
1	Коржики молочные	100	6,28	10,14	44,57	194,14	496
2	Сок фруктовый	200	1	0,22	39,55	103,44	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	300	7,28	10,36	84,12	297,58	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	49,34	61,07	253,03	1677,3	
·В соответствии с Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.6. в обед 3 блюдо проходит							
С-витаминизацию (аскорбиновая кислота)-50,0 мг. на порцию							

Приложение № 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20				Согласовано начальник лагеря ДОУ № 46			
15-дневное меню				Т.Ю.Ткачук			
5- день							
МЕНЮ НА							
Завтрак		(7 лет) выход					
		вес	белки	жиры	углеводы	ккал	№ ТК
1	Бутерброд с сыром	40	3,1	6,7	20,5	154,5	3
2	Каша пшеничная молочная вязкая	160	7,9	6,4	36,3	234,8	235
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	87	
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,7	23,8	113,3	395
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		500	14,3	15,8	80,6	502,6	
Обед							
1	Винегрет овощной	60	0,9	4,4	15,7	66,3	45
2	Суп картофельный с рыбой	200	9,89	4,22	14,33	165,55	119
3	Голубцы ленивые	240	13,6	18,72	27,04	317,64	298
4	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,1	19	98,9	376
5	Хлеб ржаной	40	2	0,3	22,7	101,2	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		720	26,79	27,74	98,77	749,59	
Полдник							
1	Сдоба обыкновенная	100	8,7	9,9	38,8	205,8	421
2	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	29,6	128	385
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		300	14,5	14,9	68,4	333,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1520	55,59	58,44	247,77	1586	
·В соответствии с Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.6. в обед 3 блюдо проходит							
С-витаминизацию (аскорбиновая кислота)-50,0 мг. на порцию							

Приложение № 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20				Согласовано начальник лагеря ДОУ №46			
15-дневное меню				Т.Ю.Ткачук			
6- день							
МЕНЮ НА							
Завтрак		(7 лет) выход					
		всс	белки	жиры	углеводы	ккал	№ ТК
1	Каша из овсяных хлопьев	160	7,2	7,1	30,3	214	212
2	Бутерброд с сыром	50	6,8	5,8	15,8	142,3	3
3	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	22,7	107	
4	Печенье	40	5,07	6,53	49,6	278	
5	Какао с молоком	200	3	2,6	22,3	105,4	433
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		500	16,95	15,45	68,35	461,65	
Обед							
1	Салат из отварной моркови	60	0,7	2,1	13,9	37,9	41
2	Суп из овощей со сметаной и говядиной	200	6,22	9,11	9	137,44	99
3	Запеканка картофельная с печенью	240	19,76	11,52	30,48	344,52	291
4	Компот из апельсин	180	0,2	0,2	12,6	73,9	399
5	Хлеб ржаной	30	2	0,3	22,7	101,2	
6	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	91,1	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		740	29,18	23,13	81,08	684,86	
Полдник							
1	Бутерброд с маслом	40	2,3	8,4	15,1	145,9	2
2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,2	18,47	80,8	
3	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	213
4	Сок фруктовый	200	1	0,22	39,55	103,44	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		300	9,73	13,42	73,42	393,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1540	55,86	52	222,85	1539,7	
· В соответствии с Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.6. в обед 3 блюдо проходит							
С-витаминизацию (аскорбиновая кислота)-50,0 мг. на порцию							

Приложение № 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20				Согласовано начальник лагеря ДОУ № 46			
15-дневное меню				Т.Ю.Ткачук			
7- день							
МЕНЮ НА							
Завтрак		(7 лет) выход					
		вес	белки	жиры	углеводы	ккал	№ ТК
1	Горошек зеленый отварной	60	1,5	0,1	3,2	53,3	к/к
2	Омлет натуральный	200	17,64	24,36	3,64	312,18	214
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,7	23,8	123,3	395
4	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	114,7	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	500	25,54	27,46	50,74	603,48	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	60	0,8	2,1	14,8	41,5	27
2	Щи из свежей капусты с картоф. сметаной на мясном бульоне	200	8,89	5,67	8,44	156,11	67
3	Гуляш из отварного мяса	90	10,27	15,43	14,44	190,33	277
4	Картофель отварной	150	3,23	6,11	25,61	170,08	125
5	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,2	16,1	99,3	398
6	Хлеб ржаной	35	2,7	0,4	20,2	101,6	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	715	26,49	29,91	99,59	758,92	
Полдник							
1	Печенье	30	3,8	4,9	37,2	108,5	
2	Повидло	20	0,1	0	16	64,4	
3	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	
4	Чай с молоком или сливками	200	3	2,6	19,8	105,4	394
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	350	7,8	7,7	81,1	321,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1565	59,83	65,07	231,43	1683,7	
·В соответствии с Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.6. в обед 3 блюдо проходит							
С-витаминизацию (аскорбиновая кислота)-50,0 мг. на порцию							

Приложение № 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20				Согласовано начальник лагеря ДОУ № 46			
15-дневное меню				Т.Ю.Ткачук			
8- день							
МЕНЮ НА							
Завтрак		(7 лет) выход					
		вес	белки	жиры	углеводы	ккал	№ ТК
1	Котлеты, биточки, шницели рубленные	90	11,8	12,6	12,3	218,4	282
2	Каша ячневая рассыпчатая	170	5,75	5	37,4	216,55	181
3	Чай с сахаром	200	0,2		8	52,8	392
4	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	114,7	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	500	20,85	17,9	77,8	602,45	
Обед							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,2	3,1	14,2	49,9	25
2	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	200	9,44	11,67	12,11	236,89	75
3	Рагу из птицы	240	21,47	25,73	35,6	438	289
4	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	35,59	95,1	
5	Хлеб ржаной	40	2	0,3	22,7	101,2	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	720	35,01	41	120,2	921,09	
Полдник							
1	Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	100	6,4	10,8	67,8	293,6	453
2	Какао с молоком	200	3	2,6	22,3	105,4	433
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	300	9,4	13,4	90,1	399	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1520	65,26	72,3	288,1	1922,5	
·В соответствии с Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.6. в обед 3 блюдо проходит							
С-витаминизацию (аскорбиновая кислота)-50,0 мг. на порцию							

Приложение № 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20				Согласовано начальник лагеря ДОУ № 46			
15-дневное меню				Т.Ю.Ткачук			
9- день							
	МЕНЮ НА						
Завтрак		(7 лет) выход					
		вес	белки	жиры	углеводы	ккал	№ ТК
1	Пудинг из творога с соусом молочным	200/50	25,52	23,38	35,59	515,88	234
2	Чай с сахаром	200	0,3		7,4	51,4	392
3	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,3	20,1	114,7	
4	Повидло	20	0,1	0	16	64,4	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	500	29,02	23,68	79,09	746,38	
Обед							
1	Икра свекольная	60	1,8	4,9	19,7	91,4	56
2	Суп из овощей с фасолью, говядиной и сметаной	200	7,4	8,7	9,7	182,2	102
3	Рыба припущенная	90	11,85	2,36	18,1	82,69	245
4	Пюре картофельное	150	3,58	4,85	24,81	157,27	321
5	Компот из апельсинов	180	0,4	0,1	17,5	94,2	399
6	Хлеб ржаной	40	2	0,3	22,7	101,2	
7	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10	67,4	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	750	28,53	21,31	122,51	776,36	
Полдник							
1	Пирожки сдобные печеные с морковью	100	5,71	12,57	35	176	406.2
2	Сок фруктовый	200	1	0,22	39,55	103,44	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	300	6,71	12,79	74,55	279,44	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	64,26	57,78	276,15	1802,2	
· В соответствии с Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.6. в обед 3 блюдо проходит							
С-витаминизацию (аскорбиновая кислота)-50,0 мг. на порцию							

Приложение № 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20				Согласовано начальник лагеря ДОУ № 46			
15-дневное меню				Т.Ю.Ткачук			
10- день							
МЕНЮ НА							
Завтрак		(7 лет) выход					
		вес	белки	жиры	углеводы	ккал	№ ТК
1	Каша манная молочная жидкая	180	8,3	6,8	37,1	242,6	2
2	Бутерброды с джемом или повидлом	40	2,3	0,2	21,7	96,5	230
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,7	23,8	113,3	395
4	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	83	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		520	14,8	9,9	90,7	535,4	
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты	60	1,32	5,52	14,92	75,12	35
2	Суп с горохом	200	11,44	8,33	22	239,55	119
3	Печень по-строгановски	100	13,8	8,1	13,2	177,2	256
4	Макароны отварные с овощами	150	6,35	4,38	38,77	220,73	258
5	Компот из сухофруктов изюм	180	0,2	0,2	12,6	73,9	376
6	Хлеб ржаной	35	2,7	0,4	20,2	101,6	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		725	35,81	26,93	121,69	888,1	
Полдник							
1	Печенье	40	5,07	6,53	49,6	178	
2	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	
3	Повидло порциями	20	0,1	0	16	64,4	
4	Чай с молоком или сливками	200	3	2,6	19,8	105,4	394
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		300	11,27	9,43	105,5	442,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1545	61,88	46,26	317,89	1866	
·В соответствии с Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.6. в обед 3 блюдо проходит							
С-витаминизацию (аскорбиновая кислота)-50,0 мг. на порцию							

Приложение № 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20					Согласовано начальник лагеря ДОУ № 46		
15-дневное меню					Т.Ю.Ткачук		
11- день							
МЕНЮ НА							
Завтрак		(7 лет) выход					
		вес	белки	жиры	углеводы	ккал	№ ТК
1	Каша рисовая жидкая	180	5,8	6,2	34,3	217,1	184
2	Бутерброд с сыром	40	5,4	4,6	12,6	113,8	3
3	Какао с молоком	200	3,0	2,6	22,3	105,4	433
4	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	87	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	520	14,6	13,8	79	523,3	
Обед							
1	Салат из отварной моркови	60	0,7	2,1	13,9	37,9	41
2	Борщ с капустой и картофелем сметаной и говядиной	200	6,1	9,4	10,2	185,4	57
3	Котлеты или биточки рыбные (паровые)	90	13,4	12,9	18,1	250,7	240
4	Картофель в молоке	150	3,7	6,4	22,2	161,1	127
5	Компот из апельсинов	180	0,4	0,1	11,4	70,0	399
6	Хлеб ржаной	30	2,7	0,4	20,2	101,6	б/н
7	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10	67,4	б/н
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	740	28,5	31,35	105,97	874,08	
Полдник							
1	Булочка розовая	100	4,4	5,9	48	210	476
2	Молоко пастеризованное	200	5,9	5,1	29,6	130,5	385
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	300	10,3	11	77,6	340,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	53,4	56,15	262,57	1737,9	
·В соответствии с Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.6. в обед 3 блюдо проходит							
С-витаминизацию (аскорбиновая кислота)-50,0 мг. на порцию							

Приложение № 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20				Согласовано начальник лагеря ДОУ № 46			
15-дневное меню				Т.Ю.Ткачук			
12- день							
МЕНЮ НА							
Завтрак		(7 лет) выход					
		вес	белки	жиры	углеводы	ккал	№ ТК
1	Бутерброд с маслом	50	3,3	5,3	21,4	145,9	2
2	Суп молочный с крупой	200	6,3	6,4	24,3	181,3	93
3	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	107,0	
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,7	23,8	113,3	395
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	500	16,18	14,99	86,21	547,51	
Обед							
1	Салат из свеклы с зелен.	60	1,4	2,5	16,6	54,8	34
2	Суп с клецками на мяс.	200	2,1	3,6	10,3	112,0	118.2
3	Рагу из овощей с отварной говядиной	240	17,9	17,0	23,8	319,9	143/1
4	Сок	180	0,6	0,2	35,6	99,3	398
5	Хлеб ржаной	30	2,7	0,4	20,2	102,6	б/н
6	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	91	б/н
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	740	27,02	23,96	121,55	779,66	
Полдник							
1	Бутерброд с сыром	60	5,8	8,6	15,1	161,9	3
2	Какао с молоком	200	3,2	2,6	22,3	105,4	433
3	Печенье	40	5,07	6,53	49,6	278	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	300	14,07	17,73	87	545,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1540	57,27	56,68	294,76	1872,5	
·В соответствии с Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.6. в обед 3 блюдо проходит							
С-витаминизацию (аскорбиновая кислота)-50,0 мг. на порцию							

Приложение № 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20					Согласовано начальник лагеря ДОУ № 46		
15-дневное меню					Т.Ю.Ткачук		
13- день							
МЕНЮ НА							
Завтрак		(7 лет) выход					
		вес	белки	жиры	углеводы	ккал	№ ТК
1	рублен.	90	8,2	18,5	17,3	311,9	282
2	Каша гречневая вязкая на воде	170	4,9	4,2	22,0	144,8	168
3	Чай с лимоном	200	0,3		7,4	51,4	393
4	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	20,2	101,6	б/н
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		500	16,11	23,04	66,84	609,69	
Обед							
1	Винегрет овощной	60	0,9	4,4	15,7	66,3	45
2	Суп крестьянский с крупой сметаной и говядиной	200	10,2	10,1	11,4	232,9	98
3	Суфле из рыбы	90	13,2	14,3	18,1	230,8	268
4	Макароны отварные с	150	5,5	3,8	33,6	191,3	258
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,1	17,5	94,2	349
6	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	20,2	101,6	б/н
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		720	32,9	33,08	116,54	917,08	
Полдник							
1	Ватрушки из дрожжевого теста	100	14,8	10,2	39,8	212,0	410.1
2	Молоко пастеризованное	200	5,9	5,1	29,6	130,5	385
ИТОГО ЗА ПРИЕМ		300	20,7	15,3	69,4	342,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1520	69,71	71,42	252,78	1869,3	
·В соответствии с Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.6. в обед 3 блюдо проходит							
С-витаминизацию (аскорбиновая кислота)-50,0 мг. на порцию							

Приложение № 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20				Согласовано начальник лагеря ДОУ № 46			
15-дневное меню				Т.Ю.Ткачук			
14- день							
МЕНЮ НА							
Завтрак		(7 лет) выход					
		вес	белки	жиры	углеводы	ккал	№ ТК
1	Горошек зеленый отварной	60	1,8	0,1	3,8	53,3	к/к
2	Омлет натуральный	200	17,64	24,36	3,64	312,18	214
3	Какао с молоком	200	3	2,6	22,3	105,1	433
4	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	114,7	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	500	18	14,9	38,4	360,1	
Обед							
1	Салат из свеклы с сыром	60	2,5	5,1	14,7	75,1	31
2	Суп с рыбными консервами	200	7,33	2,89	17,55	155,55	87
	Тефтели (1 вариант)	90	8,24	14,4	8,23	212,53	283
3	Рагу овощное (3 вариант)	150	3,6	4,4	18,3	128,5	344
4	Напиток из шиповника	180	0,4	0,1	17,5	94,2	398
5	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	20,2	101,6	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	720	24,77	27,29	96,48	767,48	
Полдник							
1	Пирожки сдобные печеные с морковью	100	5,71	12,57	35	176	406.2
2	Сок фруктовый	200	1	0,22	39,55	103,44	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	300	6,71	12,79	74,55	279,44	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1520	49,48	54,98	209,43	1407	
В соответствии с Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.6. в обед 3 блюдо проходит							
С-витаминизацию (аскорбиновая кислота)-50,0 мг. на порцию							

Приложение № 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20				Согласовано начальник лагеря ДОУ № 46			
15-дневное меню				Т.Ю.Ткачук			
15- день							
	МЕНЮ НА						
Завтрак		(7 лет) выход					
		вес	белки	жиры	углеводы	ккал	№ ТК
1	Запеканка из творога с соусом молочным	160/40	25	19,25	24,88	404,75	237
2	Чай с сахаром	200	3,3	2,7	13,9	123,8	392
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	87	
4	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	80,8	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	520	29,6	22,15	47,28	609,35	
Обед							
1	Салат картофельный с огурцами	60	1,2	5,88	18,04	90,48	37
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200	5,78	7,89	8,44	163,37	67
3	Плов из отварной птицы	240	14,96	28,2	35,28	495,24	375
4	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	12,1	71,7	394
5	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	20,2	101,6	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	720	24,84	42,57	94,06	922,39	
Полдник							
1	Бутерброд с маслом	40	1,9	4,3	12,6	96,6	2
2	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	213
3	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	20,2	101,6	
4	Какао с молоком	180	2,7	2,3	20,07	96,8	433
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ	300	9,7	11,2	32,97	256,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1540	64,14	75,92	174,31	1788,1	
·В соответствии с Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.6. в обед 3 блюдо проходит							
С-витаминизацию (аскорбиновая кислота)-50,0 мг. на порцию							