

Сезон Зима - Весна

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком==	180	0,35	3,58	14,69	92,41	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	23,65	199,08	4/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	10	17	54	403	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Суп картофельный с помидорами	180	5,42	12,15	15,65	193,57	18/5
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,54	2,63	3,06	38,05	23/1
	Голубцы ленивые 86	86					
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	6,95	5,13	40,82	237,23	4/1
	Соус красный основной	40	0,54	1,50	3,13	28,09	2/3
	Компот лимонный	180	0,14	0,02	9,43	38,41	16/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	696	17	22	97	659	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,48	6,05	8,88	111,89	255/1
	-Булочка дорожная	70	3,49	5,82	27,03	174,42	453/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	12	36	286	
УЖИН							
	Салат из зеленого горошка (кукурузы)	60	2,88	4,19	6,06	72,55	6/4
	Рыба с овощами	180	13,02	9,29	16,97	203,54	144/1
	Чай полусладкий ===	180			6,01	24,02	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	20	14	54	423	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1931	56	65	251	1814	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю В

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Какао с молоком===	180	0,93	3,70	13,27	90,13	7/3
	Каша рисовая молочная	200	5,92	7,92	27,37	204,47	12/1
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	10	20	75	520	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат "Зимний"	50	0,92	0,14	5,14	25,53	21/2
	Суп картофельный с вермишелью.	180	3,98	3,67	10,65	91,69	38/1
	Жаркое из сердца	180	3,24	0,66	25,11	119,24	6/3
	Компот из кураги ==	180	0,62	0,04	14,10	59,24	23/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	13	5	80	419	
ПОЛДНИК							
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00	
	гренка с сыром	50	6,45	7,38	20,61	174,59	58/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	12	42	328	
УЖИН							
	Творожные ватрушки с курагой	150	30,62	9,41	28,30	320,38	5/2
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Чай	180			0,02	0,07	/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	35	11	61	480	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1880	70	49	268	1790	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком==	180		4,00	15,00	92,00	10/3
	Каша овсяная "Геркулес"	200	7,00	9,00	24,00	206,00	9/1
	молочная						
	Батон с маслом и сыром	42	5,00	8,00	15,00	153,00	/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	12,64	20,21	54,63	450,96	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	1,00		10,00	43,00	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД							
	Салат из томатов в с/с	50	1,00	3,00	2,00	40,00	31/1
	Щи с фасолью	180	7,00	7,00	18,00	162,00	55/3
	Куры порционные .	80					15/3
	Сложный гарнир (рис, капуста)	130	3,00	3,00	22,00	131,00	31/1
	===						
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	180			2,00	8,00	25/3
	Хлеб столичный	25	2,00	1,00	13,00	65,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,00		12,00	59,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	14,81	14,68	68,28	464,27	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	200	6,00	5,00	8,00	102,00	
	Печенье	50	3,00	8,00	34,00	225,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9,00	13,40	42,65	327,20	
УЖИН							
	Яблоки	80			8,00	36,00	
	Фрикадельки рыбные запеченые с молочным соусом	80	20,00	6,00	6,00	162,00	280/8
	Картофель аппетитный ===	120	4,00	6,00	18,00	145,00	11/1
	Компот из шиповника ===	170			17,00	71,00	29/3
	Хлеб пшеничный	25	2,00		12,00	59,00	
	Хлеб столичный	25	2,00	1,00	13,00	65,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	28,27	14,21	73,96	536,68	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1942	65,00	63,00	250,00	1822,00	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю В

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Какао с молоком===	180	0,32	3,70	8,15	67,23	7/3
	Каша ячневая молочная ===	200	6,58	7,99	25,48	200,14	13/1
	Батон с маслом и джемом	42	2,30	4,51	18,29	122,87	/4
	Конфеты	25	0,49	0,50	3,41	20,04	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	447	10	17	55	410	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из соленых огурцов ===	50	0,40	3,35	1,07	36,05	5/4
	Свекольник .	180	4,21	0,31	11,84	67,04	34/1
	Суфле мясное	80	22,71	18,88	2,25	269,75	23/3
	Овощи тушеные с баклажанами	130	3,05	0,40	15,57	78,02	15/2
	===						
	Компот из клюквы (брусники)	180	0,13	0,05	9,91	40,58	22/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	34	24	63	605	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Ватрушка с яблоком	70	4,64	5,43	33,37	200,87	289/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	13	35	299	
УЖИН							
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Залепанка из риса с творогом .	150	18,04	9,24	26,55	261,50	6/3
	Чай	180			0,02	0,07	/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	23	10	64	442	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1927	78	64	228	1799	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком==	200	3,90	3,97	16,44	117,13	10/3
	Каша "Дружба"	200	6,37	8,15	27,62	209,33	2/1
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Джем	5	0,01	0,01	2,80	11,31	
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	436	18	18	63	479	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком==	50	0,46	3,08	1,72	36,44	15/9
	Суп с мучными клецками	190	7,41	10,02	22,28	208,90	37/1
	Бефстроганов из печени .	80	12,26	6,61	6,57	134,64	21/3
	Макаронные изделия с маслом	150	0,05	4,35	0,08	39,65	6/1
	Компот из изюма ===	180	0,28	0,06	16,88	69,16	2/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24	25	72	612	
ПОЛДНИК							
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	
	Конфеты	50	0,98	0,99	6,81	40,07	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7	7	15	153	
УЖИН							
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Рыба, тушеная с картофелем .	180	28,91	15,81	23,84	353,26	141/1
	Чай	190			0,02	0,08	/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	33	17	55	504	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1986	83	67	215	1792	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ
Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Какао с молоком===	180	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Каша пшеничная (кукурузная) молочная .	200	6,91	0,37	26,03	135,05	8/1
	Батон с маслом и сыром	47	5,45	7,69	15,49	152,91	14
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	427	16	12	55	388	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из свежих огурцов ===	50	0,33	3,05	0,89	32,28	13/9
	Суп картофельный с болгарским перцем.	180	4,04	4,02	10,85	95,90	46/4
	Азу с чесноком и картофелем	180	14,49	5,74	24,69	208,14	14/3
	Компот яблочный	180	0,20	0,20	14,88	62,12	1/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	23	14	76	522	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	ватрушка с творогом	70	10,52	6,05	25,89	200,12	9/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	15	11	45	338	
УЖИН							
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Рулет рисовый с рыбой .	150	17,95	6,59	41,42	296,57	16/7/1
	-Соус сметанный с томатом и луком	30	0,39	1,22	1,73	19,37	375/9
	Чай с лимоном ===	180	0,09	0,01	10,30	41,64	19/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	23	9	85	511	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1907	78	45	271	1802	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю В

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком==	180	3,51	7,04	14,69	136,19	10/3
	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	23,65	199,08	4/1
	Батон с сыром	42	5,41	4,06	15,42	119,86	/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	16	20	54	455	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из капусты и моркови ===	50	0,76	3,35	2,94	44,96	18/2
	Суп крестьянский с пшеном .	180	4,68	5,68	13,42	123,56	42/3
	Зразы картофельные фаршированные мясом	200	15,69	18,74	26,08	335,63	11/2
	-Соус сметанный с луком	30	0,33	1,22	1,54	18,39	374/9
	Кисель из сухих фруктов===	180	0,38	0,07	13,01	54,23	12/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	26	30	82	700	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	
	Зефир	50					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	5	8	102	
УЖИН							
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Вареники ленивые	150	26,97	8,70	34,54	324,33	8/3
	Сладкий молочный подлив из крахмала .	40	1,32	1,44	6,72	45,11	8/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Чай	180			0,02	0,07	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	32	11	74	529	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1962	80	66	228	1829	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Какао с молоком===	180	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Каша пшеничная молочная	200	7,26	8,53	28,72	220,63	10/1
	Батон с маслом и джемом	42	2,30	8,14	18,29	155,58	14
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	13	20	60	477	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из сладкого перца ===	50	0,26	3,31	1,93	38,56	9/4
	Суп "Рябчик"	180	4,95	9,21	10,43	144,43	18/5
	Куриное рагу с картофелем .	180	2,93	10,69	23,00	199,78	2/2
	Компот лимонный..	180	0,14	0,02	9,43	38,41	16/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	12	24	70	544	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Пирог открытый с джемом	70	5,11	4,73	44,72	241,75	4/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	12	47	340	
УЖИН							
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Рыба с овощами .	180	13,02	9,29	16,97	203,54	144/1
	Чай полусладкий ===	180			6,01	24,02	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	17	11	56	386	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1902	54	67	242	1790	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю. В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком==	180	3,51	3,58	14,69	105,04	10/3
	Суп молочный рисовый	200	4,99	7,23	23,73	179,97	19/1
	Батон с маслом и сыром	42	5,45	7,69	15,49	152,91	/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	14	19	54	438	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,51	3,44	2,87	44,46	2/2
	Бабушкин суп	180	7,21	7,93	19,13	176,76	39/1
	Котлета из птицы 82 гр	82					
	Капуста тушеная с томатом ===	130	2,62	3,75	7,84	75,56	10/1
	Компот из сухофруктов (изюм+курага) ===	180	0,65	0,07	19,64	81,82	/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	672	14	16	72	492	
ПОЛДНИК							
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	
	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	182,95	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	9	46	296	
УЖИН							
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Пудинг творожный	150	28,32	11,24	19,60	292,82	10/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Чай	180			0,02	0,07	/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	34	16	63	529	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1944	71	59	244	1798	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ, Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Какао с молоком===	180	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	4,38	7,70	12,09	135,20	15/1
	Батон с маслом и джемом	42	2,30	4,51	18,29	122,87	14
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	10	16	44	358	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из тушеного перца	50	0,49	3,34	2,76	42,99	36/4
	Суп сырный	180	8,93	18,24	18,06	272,01	18/5
	Жаркое из сердца	180	3,24	11,85	25,11	219,94	6/3
	Компот из сухих фруктов ===	180	0,34	0,07	8,99	38,00	20/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	17	34	80	696	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Пирог с яблоком открытый .	70	4,28	1,47	23,47	124,22	31/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	6	43	262	
УЖИН							
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Рыбное суфле =	60	9,02	4,52	1,27	81,82	110/2
	Рагу из овощей ===	140	3,49	5,60	17,66	134,87	14/1
	Чай с шиповником===	170	0,31	0,13	13,35	55,75	26/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	17	11	63	424	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1912	54	68	240	1783	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком===	180	3,51	0,10	9,57	53,20	10/3
	Каша манная молочная ===	200	6,44	7,90	25,21	197,73	5/1
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	12	13	50	362	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из свежих помидоров с перцем ===	50	0,45	5,07	1,97	55,31	33/3
	Суп фасолевый со сметаной	180	6,81	3,40	16,91	125,40	52/4
	Слоёные голубцы с мясом	180	14,66	16,88	15,81	273,80	31/2
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	180	0,11	0,08	1,69	7,88	25/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	26	26	61	586	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Хачапури	70	10,40	9,86	32,15	259,08	11/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	15	14	52	397	
УЖИН							
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Рыба тушеная в томатном соусе.	80	0,96	4,06	5,79	63,49	112/1
	Картофель в сметане ===	130	3,18	4,87	23,53	150,57	24/1
	Чай с лимоном ===	180	0,09	0,01	10,30	41,64	19/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	520	9	10	71	409	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1925	63	63	244	1797	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ
Гриценко Ю В

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Какао с молоком===	180	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Каша рисовая молочная	200	5,92	7,92	27,37	204,47	12/1
	Конфеты	25	0,49	0,50	3,41	20,04	
	Батон с маслом и сыром	47	5,45	7,69	15,49	152,91	14
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	452	15	20	60	478	
ОБЕД							
	Икра из баклажан ===	50	0,80	3,36	3,16	46,09	19/2
	Суп овощной с болгарским перцем и помидорами	180	5,86	4,73	15,13	126,48	46/4
	язык отварной	80	0,13	0,01	0,72	3,55	11
	Пюре из гороха с маслом	130	12,42	6,11	25,54	206,81	7/1
	Компот из яблок, груш, кураги ===	180	0,41	0,11	14,46	60,37	13/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	23	15	84	566	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,05	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7	7	47	277	
УЖИН							
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Запеканка творожная с морковью	150	21,50	8,17	21,59	245,85	13/3
	Подлив сладкий из джема	30	0,05	0,05	13,98	56,55	7/1
	Чай	180			0,02	0,07	11
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	26	9	69	462	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1862	72	51	259	1783	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ
Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком==	180	4,00	4,00	15,00	105,00	10/3
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	7,00	17,00	24,00	275,00	9/1
	Батон нарезной	30	2,00	1,00	15,00	79,00	
	Джем	5			3,00	11,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	12,61	21,10	57,36	469,80	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	1,00		10,00	43,00	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД							
	-Салат из свежих огурцов ===	50		3,00	1,00	32,00	13/9
	Суп гороховый.	180	8,00	12,00	18,00	212,00	36/3
	Суфле куриное	90	4,00	13,00	2,00	136,00	25/3
	Макаронные изделия с маслом	120		9,00		79,00	6/1
	Соус красный основной .	40	1,00	2,00	3,00	28,00	2/3
	Кисель из отвара шиповника ...	170			16,00	67,00	28/3
	Хлеб столичный	25	2,00	1,00	13,00	65,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,00		12,00	59,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	16,24	39,03	65,36	677,36	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	200	7,00	8,00	2,00	109,00	
	гренка с сыром	40	5,00	6,00	16,00	138,00	58/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	12,05	13,77	18,69	246,83	
УЖИН							
	Яблоки	80			8,00	36,00	
	Котлеты (биточки) рыбные	70	1,00	3,00	3,00	45,00	134/1
	Гарнир свекольно-морковный ===	130	2,00	10,00	12,00	149,00	19/1
	Чай полусладкий ===	170			6,00	24,00	6/3
	Хлеб столичный	25	2,00	1,00	13,00	65,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,00		12,00	59,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	7,66	14,48	53,96	376,61	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1955	49,00	88,00	205,00	1814,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Какао с молоком===	180	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Каша ячневая молочная ===	200	6,58	7,99	25,48	200,14	13/1
	Батон с маслом и сыром	42	5,45	7,69	15,49	152,91	/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	16	19	54	453	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Винегрет овощной	50	0,63	5,09	3,67	62,92	82/3
	Суп картофельный с домашней лапшой .	180	5,43	0,80	17,94	100,74	47/1
	Мясо с рисом и овощами	180	14,68	10,01	19,30	225,97	17/2
	Компот из апельсина, сухофруктов или чернослива	180	0,43	0,11	15,44	64,46	14/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	25	17	79	567	
ПОЛДНИК							
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	15	42	338	
УЖИН							
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	150	22,17	11,63	12,33	242,68	14/1
	Шоколад	15					
	Чай	180			0,02	0,07	/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	27	13	50	423	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1887	76	64	236	1825	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком==	180	3,51	7,16	22,68	169,19	10/3
	Суп молочный с крупой(пшено)	200	6,34	8,26	23,40	193,29	/1
	Батон с маслом и джемом	42	2,30	4,51	18,29	122,87	/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	12	20	64	485	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат овощной из помидоров с луком	50	0,57	3,09	2,35	39,49	14/9
	Свекольник .	180	4,21	7,60	11,84	132,59	34/1
	Колбаски Школьные 86	86					
	Картофель аппетитный ===	130	3,06	3,67	19,36	122,70	11/1
	Кисель из сухих фруктов===	180	0,38	0,07	13,01	54,23	12/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	676	12	15	71	472	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Хачапури	80	10,40	9,86	32,15	259,08	11/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	15	14	52	397	
УЖИН							
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Рыба, в сметане с картофелем.	180	14,42	5,86	23,44	204,03	114/2
	Чай с шиповником===	180	0,34	0,14	13,83	57,94	26/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	19	7	68	413	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1948	59	57	266	1811	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю. В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Какао с молоком===	180	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Каша "Дружба"	200	6,37	2,95	27,62	162,55	2/1
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	416	17	16	57	437	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат картофельный с соленым огурцом	50	0,82	3,44	5,82	57,60	7/1
	Щи со свежей капустой .	180	4,33	10,43	10,04	151,26	56/3
	Жаркое по-домашнему .	170	13,17	14,40	22,79	273,51	6/3
	Компот из груш===	170	0,16	0,12	13,10	54,13	/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	620	22	29	77	660	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	
	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	182,95	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	7	46	285	
УЖИН							
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Рыбные фрикадельки	70	11,14	3,49	3,55	90,11	147/1
	Свекла в сметане ===	130	2,55	7,23	14,35	132,53	26/1
	Чай полусладкий ===	170			6,01	24,02	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	18	12	55	400	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1886	67	64	244	1825	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком==	180	3,51	3,58	14,69	105,04	10/3
	Каша пшеничная (кукурузная) молочная .	200	6,91	0,08	26,03	132,50	8/1
	Батон с сыром	42	5,41	4,06	15,42	119,86	/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	16	8	56	357	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из свежих помидоров ===	50	0,52	3,09	1,79	37,03	13/9
	Щи с фасолью	180	7,25	9,81	18,00	189,19	55/3
	Суфле из печени .	70	14,23	4,34	5,74	118,85	20/3
	Каша перловая рассыпчатая .	130	4,50	0,05	32,18	147,10	3/1
	-Соус сметанный с томатом и луком	20	0,39	0,01	1,73	8,56	375/9
	Кисель из клюквы (брусники) ===	180	0,17	0,05	19,73	80,02	27/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	31	18	104	704	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Ватрушка с яблоком	70	4,64	0,22	33,37	153,99	289/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	7	35	252	
УЖИН							
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Сырники "Розовые"	130	28,24	1,40	22,54	215,67	3/3
	Чай с лимоном ===	180	0,09	0,01	10,30	41,64	19/3
	Сладкий молочный подлив из крахмала .	40	1,32	1,44	6,72	45,11	8/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	34	4	73	462	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1932	92	38	278	1818	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
: СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Какао с молоком===	200	4,00	10,00	15,00	164,00	7/3
	Каша гречневая на молоке	180	7,00	8,00	11,00	144,00	4/1
	Батон нарезной	30	2,00	1,00	15,00	79,00	
	Яйцо куриное	1	5,00	5,00		63,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	411	18,34	23,28	41,76	449,87	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	1,00		10,00	43,00	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД							
	Икра свекольная с чесноком	50	1,00	7,00	5,00	83,00	22/2
	Суп крестьянский с пшеном .	180	5,00	9,00	13,00	158,00	42/3
	Куриное рагу с картофелем .	180	3,00	11,00	23,00	200,00	2/2
	Компот из шиповника с лимоном.	180			20,00	83,00	30/3
	Хлеб пшеничный	25	2,00		12,00	59,00	
	Хлеб столичный	25	2,00	1,00	13,00	65,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	12,71	27,92	86,21	646,83	
ПОЛДНИК							
	Кефир	200	6,00	6,00	8,00	113,00	
	Конфеты	50	1,00	1,00	7,00	40,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6,78	7,39	14,81	152,87	
УЖИН							
	Яблоки	80			8,00	36,00	
	Рыба, тушеная в сметане	60	20,00	7,00	4,00	156,00	139/1
	Свекла в сметане ===	130	3,00	11,00	14,00	170,00	26/1
	Чай полусладкий ===	180			6,00	24,00	6/3
	Хлеб столичный	25	2,00	1,00	13,00	65,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,00		12,00	59,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	26,81	19,20	57,14	508,41	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1901	65,00	78,00	210,00	1801,00	

18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком==	200	3,51	0,04	14,69	73,15	10/3
	Суп молочный с макаронными изделиями.	180	4,38	0,08	12,09	66,59	15/1
	Батон с маслом и джемом	42	2,30	4,51	18,29	122,87	/4
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	423	15	9	45	325	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов с луком ===	50	0,37	3,35	1,18	36,33	16/2
	Борщ .	180	4,74	2,57	12,88	93,71	25/3
	Биточки мясные в молочном соусе	110	9,33	14,42	9,67	205,72	37/2
	Картофельно-гороховое пюре ===	130	8,65	0,85	29,12	158,61	21/1
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	180	0,11	0,08	1,69	7,88	25/3
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27	22	77	616	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Булочка с изюмом	70	5,49	5,46	41,67	237,81	4/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	10	61	376	
УЖИН							
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Пудинг творожный с курагой (изюмом)	150	28,43	4,91	20,57	240,11	9/3
	Чай	180			0,02	0,07	/1
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	0,03	5,50	24,65	10/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	34	6	64	445	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1973	86	48	258	1805	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Какао с молоком===	200	3,00	4,00	13,00	98,00	7/3
	Каша пшеничная молочная	180	7,00	16,00	29,00	290,00	10/1
	Батон с маслом и джемом	42	2,00	5,00	18,00	123,00	/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	13,04	24,26	60,16	511,05	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	1,00		10,00	43,00	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ОБЕД							
	-Салат из свежих помидоров с перцем ===	50		5,00	2,00	55,00	33/3
	Суп гречневый.	180	2,00	8,00	14,00	132,00	60/2
	Голубцы ленивые 86	86					
	Рагу овощное со сметаной ===	150	3,00	7,00	16,00	138,00	18/2
	Компот из чернослива ===	180			18,00	73,00	15/2
	Хлеб пшеничный	25	2,00		12,00	59,00	
	Хлеб столичный	25	2,00	1,00	13,00	65,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	696	9,91	20,62	74,03	521,04	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	200	6,00	5,00	8,00	102,00	
	Вафли	50	1,00	2,00	39,00	175,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7,20	6,65	47,05	276,85	
УЖИН							
	Мандарин	80	1,00		6,00	28,00	
	Рыбное суфле =	70	11,00	7,00	1,00	112,00	110/2
	Капуста белокачанная с фасолью ===	130	7,00	5,00	17,00	139,00	22/1
	Чай с шиповником===	170			13,00	56,00	26/3
	Хлеб пшеничный	25	2,00		12,00	59,00	
	Хлеб столичный	25	2,00	1,00	13,00	65,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	22,09	13,42	62,20	457,85	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1968	53,00	65,00	254,00	1810,00	

20