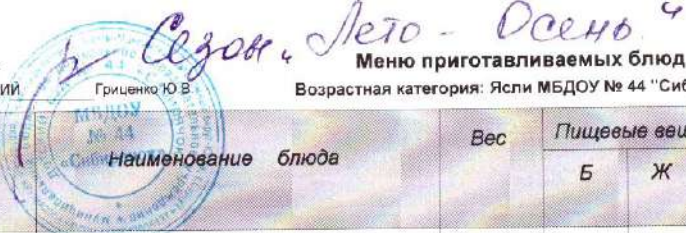


Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю В



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша "Дружба"	150	5,41	6,70	22,86	173,40	2/1
	Какао с молоком===	180	3,14	3,35	11,79	89,87	7/3
	Батон с маслом сливочным	23	1,52	2,76	10,32	72,17	/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>353</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>45</b>	<b>335</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из редьки и моркови	30	0,57	2,36	2,49	33,42	28/1
	Борщ .	150	4,36	6,60	10,43	118,47	25/3
	-Бефстроганов из сердца	60	0,39	2,33	2,05	30,75	21/3
	Макаронные изделия с маслом	110	0,04	3,63	0,07	33,05	6/1
	Компот яблочный	150	0,12	0,12	10,92	45,26	1/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>46</b>	<b>359</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Шанежка с картофелем	50	3,05	2,96	17,06	106,98	289/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>23</b>	<b>192</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Рыба, тушеная с картофелем .	150	26,50	13,49	19,19	304,13	141/1
	Чай полусладкий ===	150			5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>420</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>51</b>	<b>453</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1613</b>	<b>57</b>	<b>51</b>	<b>181</b>	<b>1408</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю В

**Менюготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли МБДСУ № 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		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша манная молочная ===	150	5,34	6,49	19,73	158,66	5/1
	Кофейный напиток с молоком==	180	3,17	3,25	12,97	93,79	10/3
	Батон с джемом	23	1,51	0,59	11,96	59,13	/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>353</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>45</b>	<b>312</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из помидоров с репчатым луком ===	30	0,33	2,36	1,24	27,45	13/2
	Суп "Рябчик"	170	7,04	9,47	9,45	151,19	18/5
	Плов с курама	170	3,33	6,08	32,73	198,87	3/3
	Кисель из плодового или ягодного концентрата====	150	0,09	0,06	1,35	6,30	25/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>65</b>	<b>482</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,53	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>225</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Черешня	80					
	Запеканка из риса с творогом	110	14,40	7,55	20,17	206,14	6/3
	Сладкий молочный подлив из крахмала	30	1,03	1,12	4,45	31,95	8/3
	Чай	180			0,02	0,07	/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>440</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>337</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1658</b>	<b>48</b>	<b>44</b>	<b>209</b>	<b>1424</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

**Менюготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли 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		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	0,06	2,22	10,14	60,77	15/1
	Какао с молоком===	180	3,14	3,35	11,79	89,87	7/3
	Батон с джемом	23	1,51	0,59	11,96	59,13	/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>353</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	<b>210</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежих огурцов с луком ===	30	0,22	2,34	0,74	24,83	16/2
	Щи из свежей капусты (летние)	150	4,31	2,52	1,64	46,53	55/1
	Азу с чесноком и картофелем	150	12,18	8,40	21,44	210,03	14/3
	Компот из груш===	150	0,12	0,09	11,07	45,59	/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>55</b>	<b>426</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Зефир	25					
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Омлет натуральный с маслом	135	32,14	32,14	3,00	429,87	110/1
	Чай с лимоном ===	150	0,07	0,01	9,24	37,31	19/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>405</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	<b>598</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1583</b>	<b>66</b>	<b>58</b>	<b>152</b>	<b>1393</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю В

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли 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		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная (кукурузная) молочная	150	0,06	6,57	6,21	84,20	8/1
	Батон с маслом и джемом	30	1,53	2,77	13,12	83,48	/4
	кофейный напиток без молока	180	0,27	0,05	7,27	30,60	/1
	===						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>198</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком==	30	0,28	1,85	1,05	21,95	15/9
	Суп гороховый.	150	0,07	8,13	15,47	135,27	36/3
	-Печень по-строгановски	65	0,11	7,20	4,44	82,95	403/3
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,56	3,47	25,47	147,35	3/1
	Кисель из клюквы (брусники)	150	0,14	0,04	17,73	71,85	27/3
	===						
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>545</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	<b>82</b>	<b>545</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Булочка домашняя	50	4,26	3,46	29,32	165,37	3/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>31</b>	<b>247</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Нектарин	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Рыба, тушеная в сметане	50	8,74	2,55	2,90	69,40	139/1
	-Рагу из кабачков с овощами	110	0,02	6,00	16,25	119,06	202/3
	Чай с шиповником===	150	0,17	0,07	10,42	42,97	26/3
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>430</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>55</b>	<b>354</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1635</b>	<b>31</b>	<b>50</b>	<b>211</b>	<b>1413</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

**Менюготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли 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		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная молочная	150	6,09	7,00	23,44	181,10	10/1
	Какао на молоке ===	180	4,47	4,88	14,09	118,11	8/3
	Батон с маслом и сыром	33	4,15	5,42	10,32	106,63	/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>363</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>48</b>	<b>406</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из редиса	30	0,34	2,33	0,95	26,08	20/2
	Свекольник .	150	4,25	3,89	10,73	94,96	34/1
	Тефтели с рисом в соусе.	150	0,90	2,79	15,48	90,49	1/3
	Компот из сухих фруктов ===	150	0,23	0,05	7,99	33,32	20/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>55</b>	<b>343</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Пирожок с яйцом и луком	50	7,35	8,03	24,21	198,41	294/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>30</b>	<b>283</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	Зразы творожные с изюмом	120	0,64	2,81	23,21	120,57	12/3
	Подлив сметанный сладкий	30	0,22	2,35	3,42	35,68	10/2
	Чай	150			0,02	0,06	/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>420</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	<b>289</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1603</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>203</b>	<b>1389</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша гречневая на молоке	150	6,06	6,93	18,43	160,30	4/1
	Батон с джемом	23	1,51	0,59	11,96	59,13	/9
	кофейный напиток без молока	180	0,54	0,10	14,54	61,20	/1
	===						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>353</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>45</b>	<b>281</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,53	1,53	2,98	27,75	21/9
	Рассольник	150	3,77	10,25	10,94	151,08	50/2
	Перец фаршированный мясом	150	8,30	8,13	6,75	133,38	30/2
	Кисель из клюквы (брусники)	150	0,14	0,04	17,73	71,85	27/3
	===						
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>58</b>	<b>483</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	-Булочка дорожная	50	1,75	2,91	13,51	87,20	453/9
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	<b>202</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Салат из свеклы с изюмом	40	0,71	3,08	9,40	68,13	29/1
	Рыбное суфле =	60	9,61	4,73	1,00	85,04	110/2
	Картофель тушёный со свежеморожеными овощами ===	120	1,91	1,76	23,91	119,05	33/2
	Чай полусладкий ===	150			5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>410</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>59</b>	<b>391</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1583</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>208</b>	<b>1424</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли 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		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша рисовая молочная	150	6,17	6,51	21,72	170,14	12/1
	Какао с молоком===	170	2,96	3,15	11,51	86,17	7/3
	Батон с сыром	30	4,13	3,24	10,28	86,80	/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>350</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>44</b>	<b>343</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из сладкого перца ===	30	0,15	2,31	1,16	26,01	9/4
	Борщ со сметаной и яйцом.	150	6,41	12,56	10,57	180,88	25/3
	Суфле куриное	50	2,01	3,42	1,03	42,92	25/3
	Овощи тушёные с баклажанами	110	2,18	7,65	11,84	124,95	15/2
	===						
	Компот из свежих фруктов ( апельсин) .	150	0,25	0,06	10,25	42,52	33/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>14</b>	<b>27</b>	<b>55</b>	<b>516</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Яблоко печеное с сахаром .	80	0,35	0,35	10,62	47,05	15/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>230</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>123</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Виноград	80	2,48	0,16	5,20	32,16	
	Пудинг творожный .	120	23,56	9,32	13,94	233,76	10/3
	Подлив киселевый .	30	0,04	0,02	0,54	2,52	11/1
	Чай	150			0,02	0,06	/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>420</b>	<b>29</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>367</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1630</b>	<b>61</b>	<b>54</b>	<b>171</b>	<b>1418</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша ячневая молочная ===	150	5,59	6,57	20,91	165,16	13/1
	Батон с маслом сливочным	23	1,52	2,76	10,32	72,17	/1
	кофейный напиток без молока	180	0,27	0,05	7,27	30,60	/1
	===						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>353</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>39</b>	<b>268</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Салат из свежих помидоров с перцем ===	30	0,27	3,05	1,16	33,10	33/3
	Суп картофельный с домашней лапшой .	150	5,24	5,77	15,78	135,93	47/1
	Бефстроганов из печени .	60	0,11	4,33	4,91	59,05	21/3
	Каша гречневая рассыпчатая.	110	5,32	4,44	24,03	157,33	1/1
	Кисель из сухих фруктов===	150	0,26	0,05	11,21	46,31	12/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>77</b>	<b>530</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Йогурт	170	5,95	6,80	1,87	92,48	
	Булочка творожная	50	7,71	3,68	5,31	85,15	201/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>178</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Черешня	80					
	Омлет натуральный с маслом	135	0,22	23,45	2,98	223,84	110/1
	Чай с лимоном ===	150	0,07	0,01	9,24	37,31	19/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>405</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>360</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1618</b>	<b>39</b>	<b>63</b>	<b>171</b>	<b>1404</b>	



Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

**Менюготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли 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		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша молочная кукурузная .	150	5,28	6,56	21,92	167,81	/1
	Какао с молоком===	170	2,96	3,15	11,51	86,17	7/3
	Батон с маслом и джемом	30	1,53	2,77	13,12	83,48	/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>350</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>47</b>	<b>337</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Салат из кабачков ===	30	0,19	3,10	1,71	35,48	28/3
	Бабушкин суп .	150	6,15	6,53	15,56	145,42	39/1
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	120	16,51	10,52	0,75	163,64	34/2
	Соус сметанный	20	0,27	1,49	1,11	18,99	3/3
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Компот из изюма ===	150	0,23	0,05	14,56	59,63	2/2
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>510</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>52</b>	<b>514</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>210</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	<b>211</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	Рыба с овощами .	150	10,58	3,20	12,59	121,44	144/1
	Чай с шиповником===	150	0,17	0,07	10,42	42,97	26/3
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>420</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>48</b>	<b>284</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1590</b>	<b>57</b>	<b>46</b>	<b>193</b>	<b>1415</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю В

**Менюготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли 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		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша овсяная "Геркулес"	150	5,64	7,27	19,41	165,59	9/1
	молочная						
	Кофейный напиток с молоком==	180	3,17	3,25	12,97	93,79	10/3
	Батон с маслом и сыром	33	4,15	5,42	10,32	106,63	/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>363</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>43</b>	<b>366</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Икра из баклажан ===	30	0,50	2,34	1,99	31,01	19/2
	Суп фасолевый	150	0,05	0,05	10,96	44,52	52/4
	-Бефстроганов из сердца	60		2,33	2,05	29,19	21/3
	Картофельное пюре ===	110	2,14	3,96	8,43	77,95	9/1
	Кисель из отвара шиповника ...	150	0,30	0,11	14,07	58,48	28/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>57</b>	<b>340</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	-Булочка "Нежная"	50	3,55	6,54	29,33	190,44	579/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	<b>305</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Нектарин	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Творожные ватрушки с курагой	120	3,09	7,93	22,07	172,01	5/2
	Подлив сладкий из джема	20	0,04	0,04	11,18	45,24	7/1
	Чай	150			0,02	0,06	/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>410</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>60</b>	<b>348</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1613</b>	<b>34</b>	<b>45</b>	<b>222</b>	<b>1427</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю В

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли 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		
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша манная молочная ===	150	10,68	6,49	19,73	180,01	5/1
	Какао с молоком===	180	3,14	3,35	11,79	89,87	7/3
	Батон с маслом сливочным	23	1,52	2,76	10,32	72,17	1/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>353</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>42</b>	<b>342</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из редьки с жареным луком	30	0,77	2,39	2,86	35,97	14/2
	Суп овощной	150	7,39	12,96	10,10	186,60	35/3
	-Печень по-строгановски	65	21,74	7,20	4,44	169,49	403/3
	Макаронные изделия с маслом	110	0,03	3,05	0,05	27,76	6/1
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	150	0,35	0,09	12,89	53,67	14/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>545</b>	<b>33</b>	<b>26</b>	<b>50</b>	<b>572</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Конфеты	30	0,59	0,59	4,09	24,04	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>210</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>116</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Рыбные фрикадельки	50	8,29	2,76	2,30	67,18	147/1
	Морковь в сметане ===	110	3,79	5,15	7,28	90,63	25/1
	Чай полусладкий ===	150			5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>430</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>42</b>	<b>312</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1638</b>	<b>70</b>	<b>53</b>	<b>162</b>	<b>1410</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с крупой( гречневая крупа)	150	0,08	4,68	18,71	117,24	/1
	Кофейный напиток с молоком==	180	3,80	3,90	15,16	110,96	10/3
	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,53	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>355</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>53</b>	<b>316</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Огурец порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,52	6/1
	Суп сырный	150	9,70	6,02	13,87	148,52	18/5
	Куриное рагу с картофелем .	160	2,59	7,50	20,50	159,81	2/2
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	150	0,09	0,06	1,35	6,30	25/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>56</b>	<b>418</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	гренка с сыром	30	3,77	4,22	11,34	98,36	58/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>210</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>196</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Черешня	80					
	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	130	22,22	11,96	7,74	227,44	14/1
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	Чай сладкий ===	150			9,00	35,99	3/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>401</b>	<b>30</b>	<b>17</b>	<b>37</b>	<b>425</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1606</b>	<b>61</b>	<b>53</b>	<b>176</b>	<b>1423</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли 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		
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша "Дружба"	150	5,41	6,70	22,86	173,40	2/1
	Какао с молоком===	180	3,14	3,35	11,79	89,87	7/3
	Батон с джемом	23	1,51	0,59	11,96	59,13	/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>353</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>47</b>	<b>322</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Помидоры порционные	30	0,33	0,06	1,14	6,42	4/1
	Суп с мучными клецками	150	2,14	3,32	7,18	67,13	37/1
	Голубцы любительские	150	24,35	11,80	20,51	285,65	8/3
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси	150	0,14	0,10	13,62	55,92	31/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>62</b>	<b>514</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Пирожок с капустой	50	5,17	5,23	26,90	175,27	291/1
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>33</b>	<b>260</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Нектарин	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Омлет с сыром с маслом	115	2,05	7,71	1,10	81,97	-
	Чай с шиповником===	170	0,16	0,07	10,26	42,31	26/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>405</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>38</b>	<b>255</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1578</b>	<b>56</b>	<b>46</b>	<b>197</b>	<b>1419</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю В

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли 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		
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная (кукурузная) молочная	150	5,86	6,57	21,36	168,04	8/1
	Кофейный напиток с молоком==	180	3,17	3,25	12,97	93,79	10/3
	Батон с джемом	23	1,51	0,59	11,96	59,13	/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>353</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	<b>321</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком==	30	0,28	1,85	1,05	21,95	15/9
	Суп рисовый с чесноком.	150	3,07	4,43	9,19	88,85	60/2
	Жаркое из сердца	150	2,48	3,69	19,45	120,96	6/3
	Кисель из клюквы (брусники)	150	0,14	0,04	17,73	71,85	27/3
	===						
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>65</b>	<b>394</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Булочка домашняя	50	4,26	3,46	29,32	165,37	3/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>46</b>	<b>280</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Виноград	80	2,48	0,16	5,20	32,16	
	Рыба, запеченная в сметане с картофелем	150	12,10	4,85	23,21	184,87	114/2
	Чай с лимоном ===	150	0,07	0,01	9,24	37,31	19/3
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>420</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>56</b>	<b>345</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1593</b>	<b>45</b>	<b>35</b>	<b>229</b>	<b>1408</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: Ясли 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		
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	3,79	6,34	10,14	112,76	15/1
	Батон с маслом и сыром	33	4,15	5,42	10,32	106,63	/4
	Чай с молоком ===	180	2,18	2,40	11,53	76,40	4/3
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>363</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>32</b>	<b>296</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Икра из свежих овощей	30	0,45	2,37	2,07	31,42	47/5
	Суп с манными клецками	150	5,96	5,94	20,42	158,98	3/6
	Суфле из печени .	50	0,18	5,65	0,04	51,58	20/3
	Пюре из гороха с маслом	100	7,60	3,74	15,67	126,62	7/1
	Компот из яблок, груш, кураги ===	150	0,34	0,09	12,54	52,31	13/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>71</b>	<b>519</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Шанежка с картофелем	50	4,22	4,07	24,02	149,72	289/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	<b>226</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	Сырники с изюмом	110	2,06	6,64	21,43	153,59	1/3
	Сладкий молочный подлив из крахмала .	30	1,03	1,12	4,45	31,95	8/3
	Чай	150			0,02	0,06	/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>410</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>53</b>	<b>318</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1593</b>	<b>43</b>	<b>49</b>	<b>203</b>	<b>1428</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша ячневая молочная ===	150	5,59	6,57	20,91	165,16	13/1
	Батон с джемом	23	1,51	0,59	11,96	59,13	/9
	кофейный напиток без молока	180	0,27	0,05	7,27	30,60	/1
	===						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>353</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	<b>255</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,53	1,53	2,98	27,75	21/9
	-Суп ленинградский с рисовой крупой на мясном бульоне со сметаной	150	2,67	8,15	10,57	126,36	82/9
	Суфле из отварного мяса и риса	50	1,63	9,39	6,74	118,03	35/2
	-Рагу из кабачков с овощами	110	2,76	0,41	16,25	79,79	202/3
	Кисель из сухих фруктов===	150	0,26	0,05	11,21	46,31	12/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>68</b>	<b>497</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	-Булочка "Нежная"	50	3,55	6,54	29,33	190,44	579/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>230</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>31</b>	<b>288</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Котлеты (биточки) рыбные	50	1,18	1,44	2,22	26,49	134/1
	Свекла в сметане ===	110	2,15	1,87	12,13	73,94	26/1
	Чай с шиповником===	150	0,17	0,07	10,42	42,97	26/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>430</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>52</b>	<b>274</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1643</b>	<b>36</b>	<b>46</b>	<b>207</b>	<b>1383</b>	



Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю В

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли 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		
<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	150	9,86	13,33	29,55	277,63	10/1
	Какао с молоком===	180	3,14	3,35	11,79	89,87	7/3
	Батон с сыром	30	4,13	3,24	10,28	86,80	14
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>454</b>	
10 ЧАСОВ	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров ===	30	0,33	2,36	1,14	27,10	8/1
	Суп с домашней лапшой (без картофеля)	150	8,40	10,72	11,76	177,07	47/3
	Куры порционные	60					15/3
	Капуста тушеная с томатом ===	120	2,35	3,83	12,28	92,99	10/1
	Компот лимонный..	150	0,09	0,01	8,28	33,59	16/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>53</b>	<b>429</b>	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Зефир	25					
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>102</b>	
УЖИН	Черешня	80					
	Суфле морковно-творожное	120	17,54	8,20	21,33	229,24	15/5
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	37,64	10/2
	Чай	170			0,02	0,07	11
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>440</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>365</b>	
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1655</b>	<b>58</b>	<b>55</b>	<b>173</b>	<b>1419</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	кофейный напиток без молока	180	0,27	0,05	7,27	30,60	/1
	===						
	Каша овсяная "Геркулес"	150	5,64	7,27	19,41	165,59	9/1
	молочная						
	Батон с маслом сливочным	23	1,52	2,76	10,32	72,17	/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>353</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>37</b>	<b>268</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Салат из свежих огурцов ===	30	0,20	1,83	0,55	19,46	13/9
	-Суп домашний на мясном бульоне со сметаной	150	2,62	5,03	17,95	127,45	82/9
	сердце в сметанном соусе	60	0,59	6,14	3,07	69,88	39/2
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,85	3,79	27,49	159,43	3/1
	Кисель из клюквы (брусники)	150	0,14	0,04	17,73	71,85	27/3
	===						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>77</b>	<b>495</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	-Булочка дорожная	50	3,39	5,81	15,55	128,00	453/9
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>243</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Виноград	80	2,48	0,16	5,20	32,16	
	Омлет с сыром с маслом	145	2,58	13,90	1,05	139,52	-
	Чай с лимоном ===	180	0,07	0,01	9,24	37,31	19/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>445</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>35</b>	<b>308</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1628</b>	<b>32</b>	<b>52</b>	<b>197</b>	<b>1382</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю. В.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли 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		
<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша молочная кукурузная .	150	5,28	6,56	21,92	167,81	/1
	Какао на молоке ===	180	4,47	4,88	14,09	118,11	8/3
	Батон с маслом и сыром	33	4,15	5,42	10,32	106,63	/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>363</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>46</b>	<b>393</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Салат из свежей капусты со свеклой ===	30	0,49	1,83	1,82	25,65	8/3
	Суп картофельный с помидорами	150	4,05	5,24	11,02	107,43	18/5
	-Биточки из говядины	50	1,18	0,70	7,77	42,11	299/9
	Соус красный основной .	30	0,34	0,75	1,98	16,05	2/3
	Картофельное пюре ===	110	2,88	7,55	16,01	143,51	9/1
	Компот из кураги ==	150	0,52	0,03	12,09	50,69	23/3
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>69</b>	<b>476</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>210</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>201</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	Рыба тушеная в томатном соусе.	60	0,51	1,78	3,05	30,11	112/1
	Овощи тушёные с баклажанами	110	2,18	4,08	11,08	89,76	15/2
	Чай полусладкий ===	150			5,01	20,02	6/3
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>440</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	<b>264</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1673</b>	<b>40</b>	<b>47</b>	<b>206</b>	<b>1403</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю В

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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		
<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Макароны с сыром	150	4,00	8,34	0,08	91,34	8/1
	Кофейный напиток с молоком==	180	3,17	3,25	12,97	93,79	10/3
	Батон с маслом и джемом	30	1,53	2,77	13,12	83,48	/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>269</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из редиса	30	0,34	2,33	0,95	26,08	20/2
	Суп картофельный с болгарским перцем.	150	3,77	5,18	8,70	96,42	46/4
	Плов с мясом	180	12,91	14,12	35,69	321,39	7/3
	Кисель из отвара шиповника ...	150	0,30	0,11	14,07	58,48	28/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>79</b>	<b>601</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Ватрушка с яблоком	50	3,86	3,76	25,70	152,13	289/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>27</b>	<b>234</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Нектарин	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Сырники	120	0,98	4,80	4,27	64,11	245/8
	Сладкий молочный подлив из крахмала .	30	1,03	1,12	4,45	31,95	8/3
	Чай	150			0,02	0,06	/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>420</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>36</b>	<b>227</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1630</b>	<b>44</b>	<b>54</b>	<b>185</b>	<b>1398</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	3,79	6,34	10,14	112,76	15/1
	Какао с молоком===	180	3,14	3,35	11,79	89,87	7/3
	Батон с маслом сливочным	23	1,52	2,76	10,32	72,17	/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>353</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>275</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из редьки с жареным луком	30	0,77	2,39	2,86	35,97	14/2
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	150	4,96	6,27	8,44	109,97	39/1
	-Бефстроганов из сердца	60	0,39	2,33	2,05	30,75	21/3
	Картофельно-гороховое пюре ===	110	6,83	4,23	23,01	157,40	21/1
	Компот из клюквы (брусники)	150	0,10	0,04	8,72	35,66	22/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>65</b>	<b>464</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,53	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Рулет рисовый с рыбой .	150	15,66	6,15	30,91	241,49	16/7/1
	-Соус белый с яйцом	20	0,18	1,63	0,53	17,48	458/3
	Чай полусладкий ===	150			5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>440</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	<b>408</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1638</b>	<b>50</b>	<b>44</b>	<b>203</b>	<b>1403</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>34001</b>	<b>1015</b>	<b>1034</b>	<b>4059</b>	<b>29590</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1619</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>193</b>	<b>1409</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ  
Гриценко Ю.В.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли 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		
Содержание БЖУ в % от калорийности			14	31	55		

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.
- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребёнка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 6 В.Ф. Ведрашко, В.Г. Кисляковская "Питание детей в детском саду"
- 8 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Уральский региональный центр питания, 2004г.
- 9