

Сезон «Лето» - октябрь 7 2024/2023 уч. г.

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 3 до 8 МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|---|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша рисовая молочная | 180 | 6,08 | 5,42 | 29,01 | 189,12 | 217/10 |
| | Какао с молоком= | 200 | 3,59 | 2,93 | 13,27 | 93,85 | 19/10 |
| | Батон с джемом | 35 | 2,26 | 0,88 | 18,22 | 89,82 | 72/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 415 | 12 | 9 | 61 | 373 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Огурец порционный | 50 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 6/10 |
| | Борщ | 180 | 6,02 | 9,19 | 16,12 | 171,15 | 25/10 |
| | Азу с чесноком и картофелем | 180 | 14,50 | 12,02 | 24,69 | 264,88 | 19/10 |
| | Кисель из отвара шиповника . | 180 | 0,38 | 0,14 | 16,83 | 70,11 | 28/10 |
| | 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 | 25 | 22 | 84 | 636 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Снежок | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 137,70 | |
| | Булочка домашняя | 70 | 6,17 | 2,32 | 38,81 | 200,72 | 1/10 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 11 | 7 | 58 | 338 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Слива | 80 | 0,64 | 0,24 | 7,68 | 35,44 | |
| | Рыба припущенная в молоке | 70 | 10,76 | 5,70 | 2,10 | 102,71 | 297/10 |
| | Капуста белокочанная с фасолью, тушёная в сметане === | 120 | 6,43 | 5,29 | 6,96 | 101,20 | 23/10 |
| | Чай сладкий | 180 | 0,00 | 0,00 | 13,99 | 55,96 | 3/10 |
| | 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 | 22 | 12 | 56 | 418 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 1905 | 70 | 51 | 268 | 1809 | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша манная молочная === | 180 | 4,56 | 0,27 | 19,57 | 98,93 | 230/10 |
| | Кофейный напиток с молоком. | 200 | 3,32 | 2,56 | 16,22 | 101,20 | 465/10 |
| | Батон с маслом сливочным | 35 | 2,30 | 4,50 | 15,49 | 111,62 | 69/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 415 | 10 | 7 | 51 | 312 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|---|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Помидоры порционные | 50 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 42/10 |
| | Рассольник домашний* | 180 | 1,78 | 1,59 | 10,86 | 64,82 | 101/10 |
| | Котлеты (биточки) из птицы | 70 | 8,47 | 17,51 | 16,20 | 256,27 | 372/10 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,73 | 4,77 | 18,09 | 126,26 | 377/10 |
| | Соус красный основной . | 40 | 0,54 | 1,50 | 3,13 | 28,11 | 29/10 |
| | Компот из свежих фруктов (слива) ===== | 180 | 0,21 | 0,08 | 13,48 | 55,43 | 486/10 |
| | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | 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 | 700 | 18 | 27 | 89 | 667 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | 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 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Банан | 80 | 1,20 | 0,08 | 15,36 | 66,96 | |
| | Вареники ленивые | 150 | 26,23 | 1,24 | 34,55 | 254,24 | 289/10 |
| | Подлив сметанный сладкий | 30 | 0,59 | 2,98 | 5,50 | 51,21 | 10/10 |
| | Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,07 | 456/10 |
| | 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 | 32 | 5 | 80 | 496 | |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | 1955 | 68 | 46 | 278 | 1794 | |
| | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша овсяная "Геркулес" | 180 | 7,00 | 7,89 | 32,11 | 227,45 | 234/10 |
| | Чай с молоком. | 200 | 3,00 | 2,50 | 13,70 | 89,30 | 4/10 |
| | Батон с сыром | 42 | 5,37 | 4,09 | 15,42 | 119,93 | 63/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 422 | 15 | 14 | 61 | 437 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | -Салат из свежих помидоров и огурцов* | 50 | 0,49 | 3,08 | 1,80 | 36,83 | 18/10 |
| | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Суп "Рябчик" . | 180 | 3,95 | 5,82 | 10,43 | 109,93 | 18/10 |
| | Бефстроганов из печени . | 80 | 0,74 | 6,41 | 6,57 | 86,79 | 21/10 |

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 3 до 8 МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|---|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Макаронник* | 130 | 2,13 | 6,89 | 8,25 | 103,53 | 262/10 |
| | Кисель из плодового или ягодного концентрата==== | 180 | 0,11 | 0,08 | 1,69 | 7,88 | 25/10 |
| | 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 | 670 | 11 | 23 | 54 | 468 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Йогурт | 180 | 6,30 | 7,20 | 1,98 | 97,92 | |
| | Булочка с изюмом | 70 | 6,18 | 5,95 | 41,72 | 245,08 | 2/10 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 12 | 13 | 44 | 343 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Виноград | 80 | 2,48 | 0,16 | 5,20 | 32,16 | |
| | Котлета по-волжски | 70 | 19,75 | 8,81 | 2,85 | 169,59 | 10/10 |
| | Рагу овощное со сметаной . | 130 | 3,16 | 5,27 | 15,83 | 123,16 | 18/10 |
| | Чай с шиповником. | 170 | 0,31 | 0,13 | 13,35 | 55,75 | 245/10 |
| | 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 | 30 | 15 | 62 | 504 | |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | 1942 | 69 | 66 | 231 | 1795 | |
| | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша пшеничная молочная . | 180 | 7,07 | 6,94 | 26,04 | 194,85 | 223/10 |
| | Какао на молоке = | 200 | 6,15 | 5,09 | 17,44 | 140,18 | 463/10 |
| | Батон с маслом и джемом | 42 | 2,31 | 4,51 | 18,29 | 122,93 | 73/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 422 | 16 | 17 | 62 | 458 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из редиса* | 50 | 0,66 | 3,06 | 1,87 | 37,59 | 12/10 |
| | Суп из овощей* | 180 | 4,99 | 8,16 | 8,40 | 127,06 | 116/10 |
| | Перец фаршированный мясом | 180 | 13,33 | 16,03 | 17,98 | 269,43 | 30/10 |
| | Компот из свежих фруктов (винограду) | 180 | 1,30 | 0,08 | 15,70 | 68,78 | 486/10 |
| | 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 | 640 | 24 | 28 | 66 | 616 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Кефир | 200 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 112,80 | |

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ _____ Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 3 до 8 МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Пряник | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,50 | 182,95 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 9 | 9 | 46 | 296 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Нектарин | 80 | 0,72 | 0,08 | 7,20 | 32,40 | |
| | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 180 | 13,31 | 6,31 | 22,49 | 199,92 | 311/10 |
| | Чай с лимоном. | 180 | 0,06 | 0,01 | 10,21 | 41,15 | 459/10 |
| | Хлеб прибрежный | 25 | 1,53 | 0,30 | 9,98 | 48,70 | |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 490 | 18 | 7 | 62 | 387 | |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 1902 | 66 | 61 | 246 | 1800 | |
| | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша "Дружба" | 180 | 4,80 | 5,61 | 18,57 | 143,94 | 229/10 |
| | Кофейный напиток на молоке. | 200 | 6,16 | 5,03 | 19,15 | 146,52 | 11/10 |
| | Батон с маслом и сыром | 47 | 5,42 | 7,72 | 15,49 | 153,04 | 71/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 427 | 16 | 18 | 53 | 444 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из капусты белокачанной* | 50 | 0,85 | 3,04 | 4,88 | 50,31 | 1/10 |
| | Суп овощной с фасолью* | 180 | 6,95 | 6,24 | 6,79 | 111,04 | 117/10 |
| | Жаркое из сердца | 180 | 2,61 | 9,06 | 25,83 | 195,20 | 362/10 |
| | Кисель из сухих фруктов= | 180 | 0,38 | 0,07 | 13,01 | 54,23 | 12/10 |
| | Хлеб "Премикс" | 25 | 1,53 | 0,30 | 9,98 | 48,70 | |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 640 | 14 | 19 | 73 | 524 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Снежок | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 137,70 | |
| | Пирог открытый с джемом | 70 | 4,84 | 4,61 | 44,50 | 238,59 | 4/10 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 10 | 9 | 64 | 376 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Абрикосы | 80 | 0,72 | 0,08 | 7,20 | 32,40 | |
| | Запеканка творожная с морковью | 130 | 2,75 | 3,61 | 21,58 | 129,71 | 13/10 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 1,08 | 1,93 | 6,55 | 47,89 | 406/10 |
| | Чай с шиповником. | 180 | 0,34 | 0,14 | 13,83 | 57,94 | 245/10 |
| | Хлеб "Премикс" | 25 | 1,53 | 0,30 | 9,98 | 48,70 | |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|-----------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 470 | 8 | 7 | 72 | 381 | |
| | ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ | 1887 | 49 | 54 | 272 | 1768 | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша гречневая на молоке | 180 | 7,31 | 5,21 | 23,66 | 170,75 | 213/10 |
| | Какао с молоком= | 200 | 3,59 | 2,93 | 13,27 | 93,85 | 19/10 |
| | Батон с джемом | 35 | 2,26 | 0,88 | 18,22 | 89,82 | 72/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 415 | 13 | 9 | 55 | 354 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | -Салат витаминный* | 50 | 0,69 | 2,58 | 3,19 | 38,75 | 2/10 |
| | Свекольник | 180 | 5,83 | 9,18 | 16,40 | 171,42 | 98/10 |
| | Макаронник с мясом* | 140 | 18,29 | 24,49 | 1,06 | 297,75 | 263/10 |
| | Соус сметанный | 40 | 0,84 | 0,79 | 2,85 | 21,86 | 408/10 |
| | Компот лимонный. | 180 | 0,14 | 0,02 | 9,43 | 38,41 | 111/10 |
| | 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 | 30 | 38 | 58 | 691 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | |
| | Зефир | 50 | 0,50 | 0,05 | 40,00 | 162,45 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 6 | 5 | 48 | 264 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Персики | 80 | 0,72 | 0,08 | 7,60 | 34,00 | |
| | Котлеты (биточки) рыбные | 70 | 14,18 | 4,91 | 3,15 | 113,51 | 307/10 |
| | Рагу из овощей с кабачками* | 130 | 4,84 | 5,32 | 20,27 | 148,27 | 178/10 |
| | Чай сладкий | 170 | 0,00 | 0,00 | 12,99 | 51,97 | 3/10 |
| | 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 | 24 | 11 | 69 | 471 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 1905 | 73 | 63 | 240 | 1824 | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Суп молочный с крупой* | 180 | 4,57 | 4,57 | 15,49 | 121,30 | 140/10 |
| | Кофейный напиток с молоком. | 200 | 3,32 | 2,56 | 16,22 | 101,20 | 465/10 |
| | Батон с маслом сливочным | 35 | 2,30 | 4,50 | 15,49 | 111,62 | 69/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 415 | 10 | 12 | 47 | 334 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|---|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | -Салат из редьки с морковью | 50 | 0,82 | 2,58 | 3,24 | 39,45 | 9/10 |
| | === | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Бабушкин суп . | 180 | 7,22 | 7,93 | 19,13 | 176,78 | 39/10 |
| | Плов из птицы | 180 | 3,80 | 15,81 | 9,02 | 193,56 | 375/10 |
| | Кисель из клюквы | 180 | 0,17 | 0,05 | 19,73 | 80,02 | 379/10 |
| | 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 | 16 | 27 | 76 | 613 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Йогурт | 180 | 6,30 | 7,20 | 1,98 | 97,92 | |
| | Булочка дорожная | 70 | 3,45 | 5,81 | 27,01 | 174,02 | 543/10 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 10 | 13 | 29 | 272 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Нектарин | 80 | 0,72 | 0,08 | 7,20 | 32,40 | |
| | Запеканка с фруктами и творогом (груша) . | 130 | 26,16 | 8,71 | 23,99 | 278,92 | 89/10 |
| | Сладкий подлив с джемом | 40 | 0,03 | 0,02 | 10,19 | 41,09 | 9/10 |
| | Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,07 | 456/10 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 | |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Яйцо куриное | 1 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 481 | 36 | 14 | 67 | 538 | |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | 1886 | 72 | 66 | 229 | 1801 | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша пшеничная молочная | 180 | 7,42 | 11,23 | 37,04 | 278,82 | 225/10 |
| | Чай с молоком. | 200 | 3,00 | 0,03 | 13,70 | 67,03 | 4/10 |
| | Батон с сыром | 42 | 5,37 | 4,09 | 15,42 | 119,93 | 63/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 422 | 16 | 15 | 66 | 466 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из свежих огурцов* | 50 | 0,34 | 3,05 | 0,93 | 32,51 | 14/10 |
| | Суп картофельный с мясными | 180 | 12,79 | 14,00 | 13,37 | 230,56 | 121/10 |

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 3 до 8 МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | фрикадельками (мясо филе) | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Запеканка из печени с рисом | 140 | 23,74 | 10,65 | 35,28 | 331,88 | 355/10 |
| | Соус красный основной | 40 | 0,54 | 1,50 | 3,13 | 28,11 | 29/10 |
| | Компот из свежих фруктов (нектарин) | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 59,88 | 486/10 |
| | 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 | 41 | 30 | 93 | 806 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Кефир | 200 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 112,80 | |
| | Мармелад | 50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 6 | 6 | 8 | 113 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Груша | 80 | 0,32 | 0,24 | 8,24 | 36,40 | |
| | Омлет натуральный с маслом | 145 | 11,11 | 11,25 | 2,04 | 153,78 | 268/10 |
| | Чай с шиповником. | 200 | 0,37 | 0,15 | 15,31 | 64,13 | 245/10 |
| | 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 | 475 | 16 | 13 | 50 | 377 | |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | 1887 | 79 | 65 | 227 | 1805 | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Макароны отварные с сыром* | 180 | 3,41 | 8,12 | 0,04 | 86,95 | 259/10 |
| | Какао на молоке = | 200 | 6,15 | 5,09 | 17,44 | 140,18 | 463/10 |
| | Батон с маслом и джемом | 42 | 2,31 | 4,51 | 18,29 | 122,93 | 73/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 422 | 12 | 18 | 36 | 350 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из свежих помидоров* | 50 | 0,54 | 3,10 | 1,86 | 37,46 | 17/10 |
| | Суп овощной | 180 | 4,79 | 10,89 | 12,87 | 168,64 | 116/10 |
| | Кабачки фаршированные мясом | 180 | 15,53 | 15,74 | 17,96 | 275,60 | 27/10 |
| | Кисель из сухих фруктов= | 180 | 0,38 | 0,07 | 13,01 | 54,23 | 12/10 |
| | 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 | 640 | 25 | 31 | 68 | 649 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Снежок | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 137,70 | |

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю. В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 3 до 8 МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Крендель в сахаре | 70 | 6,06 | 6,03 | 45,04 | 258,56 | 6/10 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 11 | 11 | 64 | 396 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Абрикосы | 80 | 0,72 | 0,08 | 7,20 | 32,40 | |
| | Рыба с картофелем по-русски* | 180 | 11,67 | 10,31 | 16,30 | 204,67 | 313/10 |
| | Чай полусладкий. | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,01 | 24,02 | 6/10 |
| | Хлеб прибрежный | 25 | 1,53 | 0,30 | 9,98 | 48,70 | |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 490 | 16 | 11 | 52 | 374 | |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 1902 | 64 | 71 | 231 | 1813 | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша рисовая молочная | 180 | 3,83 | 6,87 | 29,01 | 193,17 | 217/10 |
| | кофейный напиток без молока | 200 | 0,32 | 0,06 | 9,52 | 39,92 | 414/10 |
| | === | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Батон с маслом и сыром | 47 | 5,42 | 7,72 | 15,49 | 153,04 | 71/10 |
| | Яйцо куриное | 1 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 428 | 15 | 19 | 54 | 449 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из зеленой редьки === | 50 | 1,18 | 3,42 | 4,15 | 52,11 | 37/10 |
| | Суп гороховый. | 180 | 7,62 | 6,31 | 18,07 | 159,53 | 127/10 |
| | Бефстроганов из сердца | 80 | 11,02 | 6,60 | 9,62 | 141,90 | 21/10 |
| | Картофельное пюре красное | 130 | 2,74 | 3,93 | 17,68 | 116,98 | 13/10 |
| | Компот из свежих фруктов(абрикос) | 180 | 0,23 | 0,03 | 15,31 | 62,43 | 486/10 |
| | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Хлеб "Премикс" | 25 | 1,53 | 0,30 | 9,98 | 48,70 | |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 670 | 26 | 21 | 87 | 646 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | 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 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Киви | 80 | 0,64 | 0,32 | 6,48 | 31,36 | |
| | Пудинг творожный . | 130 | 24,64 | 9,60 | 17,28 | 254,01 | 10/10 |
| | Подлив киселевый . | 40 | 0,05 | 0,03 | 0,68 | 3,15 | 28/10 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|---|-------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,07 | 456/10 |
| | Хлеб "Премикс" | 25 | 1,53 | 0,30 | 9,98 | 48,70 | |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 500 | 29 | 11 | 47 | 402 | |
| | ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ | 1948 | 77 | 58 | 246 | 1817 | |
| | НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями. | 180 | 4,54 | 8,53 | 12,10 | 143,27 | 139/10 |
| | Какао с молоком= | 200 | 3,59 | 2,93 | 13,27 | 93,85 | 19/10 |
| | Вафли | 35 | 0,98 | 1,16 | 27,06 | 122,54 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 415 | 9 | 13 | 52 | 360 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из капусты белокачанной и огурцов | 50 | 0,59 | 3,05 | 1,56 | 35,96 | 5/10 |
| | Суп картофельный | 180 | 5,41 | 10,59 | 15,75 | 179,80 | 112/10 |
| | Слоёные голубцы с мясом | 180 | 14,67 | 19,58 | 23,57 | 329,15 | 31/10 |
| | Кисель из отвара шиповника | 180 | 0,38 | 0,14 | 16,83 | 70,11 | 28/10 |
| | 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 | 25 | 34 | 83 | 738 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Йогурт | 200 | 7,00 | 8,00 | 2,20 | 108,80 | |
| | Гренка с сыром | 50 | 6,42 | 3,95 | 0,26 | 62,25 | 11/10 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 13 | 12 | 2 | 171 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Банан | 80 | 1,20 | 0,08 | 15,36 | 66,96 | |
| | Котлеты рыбные "Любительские" | 70 | 10,53 | 7,00 | 4,54 | 123,33 | 308/10 |
| | Картофель аппетитный = | 130 | 3,09 | 3,49 | 20,59 | 126,10 | 11/10 |
| | Чай с лимоном. | 170 | 0,06 | 0,01 | 9,21 | 37,16 | 459/10 |
| | 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 | 19 | 12 | 75 | 477 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 1905 | 67 | 71 | 222 | 1789 | |
| | НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|---------------------------------------|-------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Каша манная молочная === | 180 | 6,60 | 6,85 | 25,93 | 191,74 | 230/10 |
| | Кофейный напиток с молоком. | 200 | 3,32 | 2,56 | 16,22 | 101,20 | 465/10 |
| | Батон с маслом сливочным | 35 | 2,30 | 4,50 | 15,49 | 111,62 | 69/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 415 | 12 | 14 | 58 | 405 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из редьки с овощами* | 50 | 0,73 | 3,08 | 2,74 | 41,61 | 36/10 |
| | Суп картофельный с помидорами | 180 | 5,42 | 7,71 | 15,65 | 153,56 | 18/10 |
| | Куры порционные . | 80 | 0,19 | 0,16 | 11,60 | 48,60 | 15/10 |
| | Каша перловая рассыпчатая* | 130 | 5,65 | 5,74 | 0,50 | 76,22 | 207/10 |
| | Компот из свежих фруктов (слива) | 180 | 0,21 | 0,08 | 17,47 | 71,40 | 486/10 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,84 | 3,76 | 2,85 | 48,59 | 408/10 |
| | 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 | 700 | 17 | 21 | 76 | 563 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | 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 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Абрикосы | 80 | 0,72 | 0,08 | 7,20 | 32,40 | |
| | Сырники "Розовые" | 150 | 28,24 | 9,77 | 22,54 | 290,97 | 12/10 |
| | Сладкий молочный подлив из крахмала . | 30 | 1,36 | 1,13 | 6,72 | 42,46 | 8/10 |
| | Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,07 | 456/10 |
| | 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 | 34 | 12 | 61 | 489 | |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | 1955 | 72 | 56 | 250 | 1796 | |
| | НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша овсяная "Геркулес" | 180 | 7,00 | 7,89 | 24,70 | 197,78 | 234/10 |
| | Чай с молоком. | 200 | 3,00 | 2,50 | 13,70 | 89,30 | 4/10 |
| | Батон с маслом и джемом | 42 | 2,31 | 4,51 | 18,29 | 122,93 | 73/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 422 | 12 | 15 | 57 | 410 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 3 до 8 МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|--|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из сладкого перца = | 50 | 0,26 | 3,31 | 1,93 | 38,56 | 46/10 |
| | Суп картофельный с клецками* | 180 | 6,33 | 5,72 | 15,63 | 139,30 | 115/10 |
| | Суфле из печени . | 70 | 13,72 | 9,09 | 4,86 | 156,13 | 20/10 |
| | Рагу из овощей с кабачками* | 130 | 3,51 | 3,84 | 14,65 | 107,18 | 178/10 |
| | Кисель из плодового или ягодного концентрата=== | 180 | 0,11 | 0,08 | 1,69 | 7,88 | 25/10 |
| | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | 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 | 660 | 28 | 23 | 64 | 572 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Снежок | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 137,70 | |
| | Ватрушка с яблоком | 70 | 4,71 | 5,58 | 33,39 | 202,46 | 10/10 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 10 | 10 | 53 | 340 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Груша | 80 | 0,32 | 0,24 | 8,24 | 36,40 | |
| | Рулет рисовый с рыбой . | 150 | 17,96 | 8,54 | 11,82 | 195,74 | 305/10 |
| | Соус сметанный с томатом и луком | 30 | 0,72 | 2,99 | 3,08 | 42,07 | 411/10 |
| | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Чай полусладкий. | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,01 | 24,02 | 6/10 |
| | 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 | 13 | 54 | 421 | |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | 1922 | 73 | 61 | 237 | 1787 | |
| | НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша пшеничная молочная . | 180 | 7,07 | 6,94 | 40,98 | 254,60 | 223/10 |
| | Какао на молоке = | 200 | 6,15 | 5,09 | 17,44 | 140,18 | 463/10 |
| | Батон с сыром | 42 | 5,37 | 4,09 | 15,42 | 119,93 | 63/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 422 | 19 | 16 | 74 | 515 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из свежих помидоров с перцем* | 50 | 0,48 | 3,07 | 2,06 | 37,81 | 20/10 |
| | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Суп картофельный с рыбой* | 180 | 8,05 | 6,28 | 14,25 | 145,77 | 119/10 |

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю. В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 3 до 8 МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|--|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Запеканка вермишелевая с отварным мясом | 150 | 25,71 | 16,21 | 1,37 | 254,15 | 34/10 |
| | Соус томатный | 30 | 0,45 | 1,47 | 2,85 | 26,40 | 419/10 |
| | Компот из груш=== | 180 | 0,16 | 0,12 | 13,10 | 54,13 | 25/10 |
| | 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 | 38 | 28 | 56 | 632 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | |
| | Зефир | 50 | 0,50 | 0,05 | 40,00 | 162,45 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 6 | 5 | 48 | 264 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Слива | 80 | 0,64 | 0,24 | 7,68 | 35,44 | |
| | Омлет с зеленым горошком | 155 | 13,04 | 10,01 | 3,99 | 158,19 | 111/10 |
| | Чай сладкий | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,99 | 55,96 | 3/10 |
| | 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 | 485 | 17 | 11 | 48 | 363 | |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 1897 | 81 | 61 | 237 | 1817 | |
| | НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша "Дружба" | 180 | 4,80 | 5,61 | 14,37 | 127,12 | 229/10 |
| | кофейный напиток без молока | 200 | 0,32 | 0,06 | 9,52 | 39,92 | 414/10 |
| | === | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Батон с маслом и сыром | 47 | 5,42 | 7,72 | 15,49 | 153,04 | 71/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 427 | 11 | 13 | 39 | 320 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из редиса с огурцами* | 50 | 0,52 | 3,05 | 1,48 | 35,46 | 13/10 |
| | Суп овощной с болгарским перцем и помидорами | 180 | 5,86 | 9,18 | 15,13 | 166,52 | 46/10 |
| | Сердце в соусе* | 80 | 17,68 | 6,44 | 14,85 | 187,93 | 361/10 |
| | Каша гречневая рассыпчатая. | 130 | 7,62 | 6,33 | 17,21 | 156,31 | 202/10 |
| | Кисель из клюквы (брусники) | 180 | 0,17 | 0,05 | 23,72 | 95,99 | 27/10 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб "Премикс" | 25 | 1,53 | 0,30 | 9,98 | 48,70 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 670 | 35 | 26 | 95 | 755 | |

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 3 до 8 МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|--|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Йогурт | 180 | 6,30 | 7,20 | 1,98 | 97,92 | |
| | Шанежка с картофелем | 70 | 4,60 | 4,86 | 27,15 | 170,70 | 20/10 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 11 | 12 | 29 | 269 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Нектарин | 80 | 0,72 | 0,08 | 7,20 | 32,40 | |
| | Творог, припущенный со сметаной | 150 | 19,25 | 8,63 | 10,62 | 197,08 | 14/10 |
| | Яйцо куриное | 1 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | |
| | Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,07 | 456/10 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | Хлеб "Премикс" | 25 | 1,53 | 0,30 | 9,98 | 48,70 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 481 | 29 | 14 | 41 | 406 | |
| | ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ | 1928 | 86 | 66 | 214 | 1793 | |
| | НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша молочная кукурузная | 180 | 6,37 | 7,87 | 32,97 | 228,15 | 233/10 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,59 | 2,93 | 13,27 | 93,85 | 19/10 |
| | Батон с маслом сливочным | 35 | 2,30 | 4,50 | 15,49 | 111,62 | 69/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 415 | 12 | 15 | 62 | 434 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из капусты белокачанной, овощей и яблок* | 50 | 0,62 | 3,09 | 2,46 | 40,03 | 6/10 |
| | Суп картофельный с соевым соусом | 180 | 4,21 | 6,61 | 11,51 | 122,22 | 32/10 |
| | Тефтели из говядины* | 80 | 12,00 | 9,56 | 6,48 | 159,94 | 348/10 |
| | Картофель, тушеный с луком и томатом* | 130 | 3,89 | 4,86 | 26,29 | 164,43 | 171/10 |
| | Компот из свежих фруктов (апельсин) === | 180 | 0,38 | 0,08 | 14,38 | 59,79 | 33/10 |
| | 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 | 670 | 25 | 25 | 86 | 670 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Кефир | 200 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 112,80 | |
| | Мармелад | 50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|-----------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 6 | 6 | 8 | 113 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Виноград | 80 | 2,48 | 0,16 | 5,20 | 32,16 | |
| | Рыба припущенная | 70 | 13,48 | 5,05 | 0,25 | 100,33 | 296/10 |
| | Рис с овощами* | 130 | 3,78 | 4,51 | 48,79 | 250,84 | 241/10 |
| | Чай с шиповником. | 170 | 0,31 | 0,13 | 13,35 | 55,75 | 245/10 |
| | 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 | 24 | 11 | 92 | 562 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 1935 | 67 | 58 | 258 | 1822 | |
| | НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша гречневая на молоке | 180 | 7,31 | 0,80 | 24,92 | 136,05 | 213/10 |
| | Кофейный напиток с молоком. | 200 | 3,32 | 2,56 | 16,22 | 101,20 | 465/10 |
| | Батон с джемом | 35 | 2,26 | 0,88 | 18,22 | 89,82 | 72/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 415 | 13 | 4 | 59 | 327 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | -Салат из кабачков === | 50 | 0,33 | 5,16 | 2,73 | 58,55 | 28/10 |
| | Суп крестьянский с крупой* | 180 | 2,00 | 3,78 | 9,26 | 79,02 | 118/10 |
| | Рагу из птицы | 180 | 7,93 | 13,89 | 30,29 | 277,90 | 376/10 |
| | Кисель из клюквы | 180 | 0,17 | 0,05 | 19,73 | 80,02 | 379/10 |
| | 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 | 14 | 24 | 87 | 619 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Снежок | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 137,70 | |
| | Пирог с яблоком открытый . | 70 | 4,18 | 1,35 | 23,40 | 122,36 | 15/10 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 9 | 6 | 43 | 260 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Груша | 80 | 0,32 | 0,24 | 8,24 | 36,40 | |
| | Сырники с изюмом | 150 | 31,04 | 9,23 | 31,35 | 332,62 | 6/10 |
| | Подлив сметанный сладкий | 30 | 0,59 | 2,98 | 5,50 | 51,21 | 10/10 |
| | Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,07 | 456/10 |
| | 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 | 36 | 13 | 70 | 543 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|---|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | 1895 | 72 | 47 | 269 | 1793 | |
| | НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями. | 180 | 4,54 | 10,40 | 12,10 | 160,14 | 139/10 |
| | Чай с молоком. | 200 | 3,00 | 2,50 | 13,70 | 89,30 | 4/10 |
| | Батон с сыром | 42 | 5,37 | 4,09 | 15,42 | 119,93 | 63/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 422 | 13 | 17 | 41 | 369 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Огурец порционный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 6/10 |
| | Суп овощной со свежемороженными овощами | 180 | 4,70 | 7,33 | 12,91 | 136,30 | 135/10 |
| | Язык отварной | 60 | 0,07 | 0,01 | 0,36 | 1,75 | 360/10 |
| | Пюре из гороха | 130 | 16,11 | 2,90 | 49,07 | 286,77 | 389/10 |
| | Компот из свежих фруктов (виноград) | 180 | 1,30 | 0,08 | 15,70 | 68,78 | 486/10 |
| | 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 | 660 | 26 | 11 | 104 | 624 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | 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 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Абрикосы | 80 | 0,72 | 0,08 | 7,20 | 32,40 | |
| | Омлет натуральный с маслом | 155 | 21,27 | 21,95 | 2,04 | 290,75 | 268/10 |
| | Чай с лимоном. | 200 | 0,07 | 0,01 | 11,24 | 45,31 | 459/10 |
| | 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 | 485 | 26 | 23 | 45 | 492 | |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | 1917 | 73 | 58 | 248 | 1805 | |
| | НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша пшеничная молочная | 180 | 7,42 | 7,48 | 30,70 | 219,69 | 225/10 |
| | Какао на молоке = | 200 | 6,15 | 5,09 | 17,44 | 140,18 | 463/10 |
| | Батон с маслом и джемом | 42 | 2,31 | 4,51 | 18,29 | 122,93 | 73/10 |

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 3 до 8 МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|--------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 422 | 16 | 17 | 66 | 483 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Помидоры порционные | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 42/10 |
| | Суп фасоловый | 180 | 6,62 | 7,80 | 13,66 | 151,17 | 146/10 |
| | Азу* | 80 | 12,30 | 13,04 | 4,81 | 185,67 | 325/10 |
| | Макаронник* | 130 | 2,13 | 5,75 | 8,25 | 93,28 | 262/10 |
| | Кисель из отвара шиповника | 180 | 0,38 | 0,14 | 16,83 | 70,11 | 28/10 |
| | 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 | 680 | 26 | 28 | 68 | 626 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Йогурт | 180 | 6,30 | 7,20 | 1,98 | 97,92 | |
| | Пирожок с рисом и яйцом | 70 | 8,30 | 9,87 | 36,69 | 268,61 | 22/10 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 15 | 17 | 39 | 367 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Слива | 80 | 0,64 | 0,24 | 7,68 | 35,44 | |
| | Рыба с овощами | 180 | 13,03 | 0,98 | 16,97 | 128,84 | 9/10 |
| | Чай полусладкий | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,01 | 24,02 | 6/10 |
| | 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 | 490 | 17 | 2 | 53 | 302 | |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 1942 | 74 | 64 | 237 | 1820 | |
| | НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Суп молочный рисовый | 180 | 5,13 | 4,70 | 23,74 | 157,72 | 19/10 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 6,16 | 5,03 | 19,15 | 146,52 | 11/10 |
| | Батон с маслом и сыром | 47 | 5,42 | 7,72 | 15,49 | 153,04 | 71/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 427 | 17 | 17 | 58 | 457 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из огурцов и помидоров = | 50 | 0,47 | 3,38 | 1,80 | 39,43 | 18/10 |
| | Щи с фасолью | 180 | 7,25 | 7,87 | 14,74 | 158,76 | 55/10 |
| | Сердце в соусе* | 80 | 17,68 | 6,44 | 14,85 | 187,93 | 361/10 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,73 | 5,25 | 18,09 | 130,50 | 377/10 |

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 3 до 8 МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|---|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Компот из свежих фруктов (слива) ===== | 180 | 0,21 | 0,08 | 13,48 | 55,43 | 486/10 |
| | Хлеб "Премикс" | 25 | 1,53 | 0,30 | 9,98 | 48,70 | |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 670 | 32 | 24 | 85 | 685 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яблоко печеное с сахаром . | 70 | 0,35 | 0,35 | 10,62 | 47,05 | 15/10 |
| | Кефир | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,20 | 101,52 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 6 | 6 | 18 | 149 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из моркови* | 50 | 0,56 | 3,04 | 5,47 | 51,47 | 21/10 |
| | Творожные ватрушки с курагой | 150 | 30,62 | 2,83 | 28,30 | 261,12 | 5/10 |
| | Подлив сладкий из джема | 40 | 0,05 | 0,05 | 13,98 | 56,55 | 7/10 |
| | Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,07 | 456/10 |
| | Хлеб "Премикс" | 25 | 1,53 | 0,30 | 9,98 | 48,70 | |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,55 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 490 | 35 | 7 | 70 | 482 | |
| | ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ | 1937 | 89 | 55 | 242 | 1817 | |
| | НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 1 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша "Розовые щечки". | 180 | 6,63 | 0,30 | 39,67 | 187,86 | 1/10 |
| | Какао с молоком= | 200 | 3,59 | 0,21 | 13,27 | 69,35 | 19/10 |
| | Батон с маслом и джемом | 42 | 2,31 | 4,51 | 18,29 | 122,93 | 73/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 422 | 13 | 5 | 71 | 380 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из капусты белокачанной и огурцов | 50 | 0,59 | 3,05 | 1,56 | 35,96 | 5/10 |
| | Суп сырный | 180 | 4,12 | 3,35 | 14,24 | 103,58 | 18/10 |
| | Ласточкино гнездо. | 80 | 11,05 | 12,53 | 3,35 | 170,38 | 29/10 |
| | Рис с овощами* | 130 | 3,78 | 4,51 | 39,84 | 215,06 | 241/10 |
| | Кисель из плодового или ягодного концентрата=== | 180 | 0,11 | 0,08 | 1,69 | 7,88 | 25/10 |
| | 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 | 670 | 23 | 24 | 86 | 656 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|------------------------------------|-------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Снежок | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 137,70 | |
| | Булочка творожная | 70 | 9,17 | 3,34 | 36,99 | 214,63 | 3/10 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 14 | 8 | 56 | 352 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Киви | 80 | 0,64 | 0,32 | 6,48 | 31,36 | |
| | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 180 | 13,18 | 1,09 | 22,41 | 152,15 | 311/10 |
| | Чай с шиповником. | 180 | 0,34 | 0,14 | 13,83 | 57,94 | 245/10 |
| | 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 | 18 | 3 | 68 | 365 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 1932 | 69 | 40 | 291 | 1796 | |
| | НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 2 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша овсяная "Геркулес" | 180 | 7,00 | 7,89 | 19,75 | 178,01 | 234/10 |
| | Кофейный напиток с молоком. | 200 | 3,32 | 2,56 | 16,22 | 101,20 | 465/10 |
| | Батон с маслом и сыром | 47 | 5,42 | 7,72 | 15,49 | 153,04 | 71/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 427 | 16 | 18 | 51 | 432 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | -Салат из редьки с морковью | 50 | 0,82 | 2,58 | 3,24 | 39,45 | 9/10 |
| | === | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Уха рыбацкая* | 180 | 4,91 | 2,90 | 10,88 | 89,12 | 120/10 |
| | Птица в соусе с томатом* | 80 | 8,36 | 10,96 | 6,95 | 159,80 | 367/10 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 130 | 4,51 | 4,16 | 16,13 | 119,94 | 207/10 |
| | Компот из яблок, груш, кураги = | 180 | 0,41 | 0,11 | 14,46 | 60,37 | 13/10 |
| | 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 | 670 | 23 | 22 | 76 | 592 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | 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 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Виноград | 80 | 2,48 | 0,16 | 5,20 | 32,16 | |
| | Сырники розовые с изюмом | 150 | 23,90 | 8,57 | 26,84 | 280,09 | 4/10 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Подлив киселевый . | 30 | 0,05 | 0,03 | 0,68 | 3,15 | 28/10 |
| | Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,07 | 456/10 |
| | 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 | 30 | 10 | 58 | 439 | |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | 1937 | 78 | 57 | 242 | 1791 | |
| | НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 3 | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Каша рисовая молочная | 180 | 6,08 | 6,87 | 35,52 | 228,22 | 217/10 |
| | Батон с маслом сливочным | 35 | 2,30 | 4,50 | 15,49 | 111,62 | 69/10 |
| | Чай с молоком. | 200 | 3,00 | 1,25 | 13,70 | 78,05 | 4/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 415 | 11 | 13 | 65 | 418 | |
| 10 ЧАСОВ | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сок | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,30 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | 0 | 10 | 43 | |
| ОБЕД | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Салат из свежих помидоров* | 50 | 0,54 | 3,10 | 1,86 | 37,46 | 17/10 |
| | Суп картофельный с фрикадельками* | 180 | 1,78 | 6,33 | 13,30 | 117,30 | 123/10 |
| | Гуляш из мяса | 80 | 18,29 | 18,66 | 3,49 | 255,10 | 327/10 |
| | Каша пшённая рассыпчатая* | 130 | 8,35 | 4,92 | 0,58 | 79,93 | 206/10 |
| | Кисель из клюквы | 180 | 0,17 | 0,05 | 19,73 | 80,02 | 379/10 |
| | 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 | 670 | 33 | 34 | 64 | 693 | |
| ПОЛДНИК | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Йогурт | 180 | 6,30 | 7,20 | 1,98 | 97,92 | |
| | Пирожок с яблоком. | 70 | 4,37 | 5,32 | 33,16 | 197,83 | 18/10 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 11 | 13 | 35 | 296 | |
| УЖИН | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Персики | 80 | 0,72 | 0,08 | 7,60 | 34,00 | |
| | Суфле рыбное | 70 | 8,98 | 3,00 | 1,45 | 68,76 | 303/10 |
| | Рагу из овощей с кабачками* | 130 | 4,84 | 0,47 | 19,14 | 100,17 | 178/10 |
| | Чай с сахаром. | 170 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 36,00 | 457/10 |
| | 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 | 18 | 5 | 62 | 362 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1935 | 74 | 64 | 236 | 1812 | |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ _____ Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 3 до 8 МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|---|-----------|----------------------|------|------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | 44156 | 1632 | 1312 | 5614 | 40779 | |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | 1920 | 71 | 57 | 244 | 1773 | |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Содержание БЖУ в % от калорийности | | 16 | 29 | 55 | 0 | |

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 10 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В.Тапешкина.-Изд.4-е доп. и испр. - Пермь, 2021г.