

Сезон "Зима - Весна" 2024/2025 уч. год.

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 2 до 3 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	
	Батон с маслом сливочным	23	1,53	2,76	10,32	72,20	69/10
	Каша манная молочная ===	150	5,48	5,58	19,73	151,02	230/10
	Какао с молоком=	180	3,24	2,65	11,79	83,97	462/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	10	11	42	307	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с чесноком	30	0,40	2,32	2,24	31,45	34/10
	Суп "Рябчик" .	150	6,21	6,68	8,32	118,22	18/10
	Азу*	60	9,25	9,82	3,55	139,54	325/10
	Пюре картофельное	110	2,31	4,39	15,33	109,99	377/10
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	150	0,09	0,06	1,35	6,30	484/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	20	23	41	452	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7	10	28	227	
УЖИН			0	0	0	0	
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Рулет рисовый с рыбой .	130	13,84	6,12	3,80	125,53	305/10
	Соус сметанный	20	0,61	2,78	1,96	35,27	408/10
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	12,00	47,96	3/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	18	10	44	338	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1623	56	54	171	1392	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с джемом	23	1,51	0,59	11,96	59,13	72/10
	Каша пшеничная молочная .	150	6,00	5,66	21,36	160,40	223/10
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,97	2,30	14,49	90,55	465/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	10	9	48	310	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свежих огурцов с луком *	30	0,23	1,84	0,78	20,53	15/10
	Борщ	150	4,36	6,25	10,43	115,33	25/10
	Котлеты (биточки) из птицы	60	1,41	1,85	3,60	36,70	372/10
	Рис с овощами*	110	3,25	3,45	8,87	79,40	241/10
	Компот из шиповника ===	150	0,41	0,17	15,78	66,25	29/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	13	14	59	412	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Булочка домашняя	50	4,88	3,93	29,35	172,23	1/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	10	10	31	254	
УЖИН			0	0	0	0	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Вареники ленивые	130	22,04	1,02	22,03	185,45	289/10
	Подлив сметанный сладкий	20	0,43	1,95	3,71	34,05	10/10
	Чай	150	0,00	0,00	0,02	0,06	456/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	26	4	53	354	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1613	59	37	208	1398	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с сыром	30	4,10	3,26	10,28	86,86	63/10
	Каша молочная кукурузная .	150	5,42	5,65	28,31	185,73	233/10
	Чай с молоком.	180	2,25	1,88	11,53	71,98	4/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	12	11	50	345	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свежих помидоров*	30	0,32	1,86	1,12	22,47	17/10
	Суп картофельный	150	4,04	5,23	11,05	107,44	112/10
	Сердце в соусе*	60	13,27	4,94	11,09	141,94	361/10
	Каша гречневая рассыпчатая.	110	5,85	4,86	0,32	68,36	202/10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Кисель из клюквы	150	0,14	0,04	17,73	71,85	479/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	27	18	61	511	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,53	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	205	6	7	27	189	
УЖИН			0	0	0	0	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Рыба с картофелем по-русски*	150	9,79	3,95	14,04	130,83	313/10
	Чай с лимоном.	150	0,05	0,01	9,18	36,98	459/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	13	5	51	303	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1625	58	40	205	1415	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом и джемом	30	1,54	2,77	13,12	83,51	73/10
	Каша "Дружба"	150	3,96	4,42	7,27	84,66	229/10
	Какао на молоке =	180	4,62	3,83	14,09	109,26	463/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	10	11	34	277	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из огурцов и помидоров =	30	0,27	2,34	0,92	25,86	18/10
	Рассольник домашний*	150	1,48	6,05	9,09	96,69	101/10
	Жаркое по-домашнему .	150	3,07	10,36	22,91	197,11	328/10
	Компот лимонный.	150	0,09	0,01	8,28	33,59	111/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	8	19	59	439	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Крендель в сахаре	50	4,11	3,64	29,80	168,38	6/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	7	46	283	
УЖИН			0	0	0	0	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Рыба припущенная	60	11,56	4,33	0,21	86,01	296/10
	Капуста тушеная с томатом =	110	2,17	2,21	6,49	54,56	10/10
	Чай с шиповником.	150	0,17	0,07	10,42	42,97	245/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	18	8	50	341	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1620	44	45	206	1409	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом и сыром	33	4,13	5,44	10,32	106,72	71/10
	Каша гречневая на молоке	150	6,20	11,44	8,25	160,79	213/10
	кофейный напиток без молока	180	0,27	0,05	7,27	30,60	414/10
	===		0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	363	11	17	26	298	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат "Зимний"	30	0,57	2,38	3,17	36,31	43/10
	Свекольник*	150	6,72	10,49	10,51	163,42	98/10
	Бефстроганов из печени .	60	10,07	4,22	4,91	97,83	21/10
	Макаронник*	110	1,81	5,71	6,89	86,13	262/10
	Кисель из сухих фруктов=	150	0,26	0,05	11,21	46,31	480/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Премикс"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	22	24	55	521	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Мармелад	30	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	5	5	8	92	
УЖИН			0	0	0	0	
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Пудинг творожный .	130	23,57	11,60	13,94	254,27	10/10
	Подлив сладкий из джема	20	0,04	0,04	11,18	45,24	7/10
	Чай	150	0,00	0,00	0,02	0,06	456/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Премикс"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	27	13	49	418	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1633	65	58	154	1397	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 2 до 3 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 2 ДЕНЬ 1			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом сливочным	23	1,53	2,76	10,32	72,20	69/10
	Каша пшеничная молочная	150	6,23	1,78	10,27	82,05	225/10
	Какао с молоком=	180	3,24	2,65	11,79	83,97	462/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	11	7	32	238	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Винегрет овощной*	30	0,42	1,86	2,59	28,71	47/10
	Суп геркулесовый .	150	4,49	6,53	8,67	111,41	23/10
	Бигус с мясом	150	14,82	13,05	6,85	204,18	329/10
	Компот из кураги ==	150	0,52	0,03	12,09	50,69	494/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	23	22	50	494	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Пирог открытый с джемом	50	4,15	3,68	36,99	197,65	4/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	10	39	279	
УЖИН			0	0	0	0	
	Киви	80	0,64	0,32	6,48	31,36	
	Картофель аппетитный =	110	2,59	0,94	16,23	83,80	11/10
	Котлеты (биточки) рыбные	60	11,77	5,07	2,68	103,51	307/10
	Чай полусладкий.	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	18	7	50	337	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1613	62	46	188	1416	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с джемом	23	1,51	0,59	11,96	59,13	72/10
	Каша рисовая молочная	150	5,12	2,38	9,27	78,96	217/10
	Кофейный напиток на молоке.	180	4,63	3,78	15,67	115,22	11/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	11	7	37	253	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 2 до 3 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		
ОБЕД			0	0	0	0	
	Огурец порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,52	6/10
	Рассольник ленинградский*	150	3,90	5,33	8,31	96,64	100/10
	Куриное рагу с картофелем	150	11,72	12,16	28,61	270,76	2/10
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	150	0,09	0,06	1,35	6,30	484/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	19	18	59	477	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7	11	28	237	
УЖИН			0	0	0	0	
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Сырники розовые с изюмом	130	19,31	4,81	20,82	203,70	4/10
	Сладкий молочный подлив из крахмала .	20	1,06	0,88	4,45	29,89	8/10
	Чай	150	0,15	0,00	4,50	18,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	24	7	56	381	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1613	62	43	196	1416	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с сыром	30	4,10	3,26	10,28	86,86	63/10
	Каша "Розовые щечки".	150	5,50	5,75	34,92	213,35	1/10
	Чай с молоком.	180	2,25	1,88	11,53	71,98	4/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	12	11	57	372	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Помидоры порционные	40	0,44	0,08	1,52	8,56	42/10
	Суп картофельный с вермишелью.	150	3,69	5,17	8,39	94,85	38/10
	Язык отварной	50	0,06	0,00	0,30	1,47	360/10
	-Рагу из кабачков с овощами	110	3,01	6,30	16,25	133,71	202/10
	Компот из изюма ===	150	0,23	0,05	14,56	59,63	494/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	10	12	61	397	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Булочка дорожная	50	1,74	2,91	13,50	87,06	543/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6	7	30	202	
УЖИН			0	0	0	0	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Рыба тушеная с овощами	60	0,36	3,03	1,86	36,13	261/10
	Каша гречневая рассыпчатая.	100	5,85	4,86	26,33	172,37	202/10
	Чай с шиповником.	150	0,17	0,07	10,42	42,97	245/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	10	9	66	386	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1630	38	39	230	1424	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом и джемом	30	1,54	2,77	13,12	83,51	73/10
	Каша овсяная "Геркулес"	150	5,78	6,36	14,38	137,81	234/10
	Какао на молоке =	180	4,62	3,83	14,09	109,26	463/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	12	13	42	331	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат из свежих помидоров и огурцов*	30	0,29	1,85	1,07	22,07	18/10
	Суп овощной	150	5,28	7,47	11,78	135,42	116/10
	Запеканка из печени с рисом	130	2,04	8,81	8,30	120,56	355/10
	Соус красный основной	20	0,34	0,75	1,98	16,06	29/10
	Кисель из сухих фруктов=	150	0,26	0,05	11,21	46,31	480/10
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	11	20	52	431	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Зефир	30	0,30	0,03	24,00	97,47	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	6	5	32	189	
УЖИН			0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	150	11,00	3,11	18,48	146,03	311/10
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	Чай с лимоном.	150	0,05	0,01	9,18	36,98	459/10
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	421	19	9	54	373	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1611	48	46	196	1392	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом и сыром	33	4,13	5,44	10,32	106,72	71/10
	Каша ячневая молочная	150	5,73	2,44	9,26	81,95	227/10
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,97	2,30	14,49	90,55	465/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	363	13	10	34	279	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат картофельный с соленым огурцом*	30	0,48	1,89	3,48	32,81	43/10
	Щи с фасолью	150	5,23	6,34	9,39	115,47	55/10
	Люля-кебаб	60	10,21	9,18	5,24	144,39	18/10
	Каша перловая рассыпчатая*	110	4,71	2,73	0,41	45,04	207/10
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,51	2,31	2,00	30,80	411/10
	Компот из чернослива ===	150	0,23	0,07	13,73	56,49	15/10
	Хлеб "Премикс"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	24	23	52	516	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Пирожок с рисом и яйцом	50	6,95	7,43	26,95	202,40	22/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	12	13	29	284	
УЖИН			0	0	0	0	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Творог, припущенный со сметаной	130	11,34	2,66	7,74	100,16	14/10
	Чай	180	0,00	0,00	0,02	0,06	456/10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб "Премикс"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	15	4	41	258	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1653	65	51	172	1405	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом сливочным	23	1,53	2,76	10,32	72,20	69/10
	Суп молочный с крупой*	150	3,80	3,81	12,82	100,66	140/10
	Какао с молоком=	180	3,24	2,65	11,79	83,97	462/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	9	9	35	257	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая в банках	40	0,00	0,00	0,00	0,00	28/10
	Суп гречневый.	150	4,30	5,34	8,28	98,29	60/10
	Суфле из отварного мяса и творога	60	16,97	14,40	3,30	210,62	36/10
	Картофель аппетитный =	110	2,59	3,02	16,23	102,53	11/10
	Компот яблочный	150	0,12	0,12	10,92	45,26	1/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	27	24	59	555	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7	11	28	237	
УЖИН			0	0	0	0	
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Свекла в сметане ===	110	2,15	4,94	12,14	101,53	31/10
	Рыба тушеная в томатном соусе.	60	0,52	1,78	3,05	30,15	26/10
	Чай с шиповником.	150	0,17	0,07	10,42	42,97	245/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	7	8	51	301	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1653	50	52	189	1418	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с джемом	23	1,51	0,59	11,96	59,13	72/10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша молочная из разных круп .	150	5,94	2,81	10,26	90,06	12/10
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,97	2,30	14,49	90,55	465/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	10	6	37	240	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свежих огурцов*	30	0,20	1,83	0,55	19,46	14/10
	Суп картофельный с болгарским перцем.	150	2,88	2,48	8,44	67,59	46/10
	Куры порционные .	60	0,15	12,88	9,20	153,31	15/10
	Рис с овощами*	110	3,25	0,48	2,51	27,27	241/10
	Кисель из отвара шиповника .	150	0,30	0,11	14,07	58,48	480/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	10	19	55	425	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Пирог с картофелем	50	3,92	3,16	26,93	151,72	14/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	7	43	266	
УЖИН			0	0	0	0	
	Киви	80	0,64	0,32	6,48	31,36	
	Залеканка с фруктами и творогом (груша) .	120	23,68	9,44	19,15	256,23	89/10
	Подлив сметанный сладкий	20	0,43	1,95	3,71	34,05	10/10
	Чай	150	0,00	0,00	0,02	0,06	456/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	28	12	49	420	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1603	56	44	200	1419	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с сыром	30	4,10	5,94	20,56	152,10	63/10
	Каша манная молочная ===	150	5,48	2,36	9,25	80,12	230/10
	Чай с молоком.	180	2,25	3,75	11,53	88,85	4/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	12	12	41	321	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свежих помидоров с перцем*	30	0,28	1,85	1,23	22,65	20/10
	Суп картофельный с бобовыми*	150	6,67	4,46	14,73	125,63	113/10
	Слоёные голубцы с мясом	150	23,56	24,78	12,26	366,24	31/10
	Компот лимонный.	150	0,09	0,01	8,28	33,59	111/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	34	32	56	647	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Мармелад	30	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	5	5	8	92	
УЖИН			0	0	0	0	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Омлет натуральный с маслом	125	0,10	14,39	1,84	137,17	268/10
	Чай полусладкий.	180	0,00	0,00	5,01	20,02	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	3	15	35	291	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1615	54	64	156	1419	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом и джемом	30	1,54	2,77	13,12	83,51	73/10
	Каша пшеничная молочная .	150	6,00	3,50	9,26	92,62	223/10
	кофейный напиток без молока	180	0,27	0,05	7,27	30,60	414/10
	===		0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	8	6	30	207	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из сладкого перца =	30	0,15	2,31	1,16	26,01	46/10
	Суп картофельный с клецками*	150	5,22	4,73	13,05	115,71	115/10
	Гуляш из мяса	60	13,70	15,06	2,77	201,32	327/10
	Картофельно-гороховое пюре	110	6,86	1,10	13,02	89,32	21/10
	Кисель из клюквы	150	0,14	0,04	17,73	71,85	479/10
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 2 до 3 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 ОБЕД	540	29	24	66	595	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Ватрушка с курагой	50	4,22	3,63	30,40	171,02	8/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	10	32	253	
УЖИН			0	0	0	0	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Морковь в сметане ===	110	1,80	0,19	9,82	48,15	25/10
	Рыбные фрикадельки	60	9,40	2,16	2,76	68,13	8/10
	Чай с лимоном.	150	0,05	0,01	9,18	36,98	459/10
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	14	3	48	280	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1640	61	44	192	1403	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом и сыром	33	4,13	5,44	10,32	106,72	71/10
	Каша молочная кукурузная .	150	5,42	7,82	9,27	129,14	233/10
	Какао на молоке =	180	4,62	3,83	14,09	109,26	463/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	363	14	17	34	345	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с зеленым горошком*	30	0,49	1,85	2,67	29,38	30/10
	Суп картофельный с фрикадельками*	150	6,97	6,60	11,05	131,49	123/10
	Печень по-строгановски	60	13,96	5,04	5,83	124,40	356/10
	Каша гречневая рассыпчатая.	110	5,85	4,86	23,70	161,86	202/10
	Компот из груш===	150	0,12	0,09	11,07	45,59	18/10
	Хлеб "Премикс"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	30	19	72	583	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Яблоко печеное с сахаром .	50	0,35	0,35	10,62	47,05	15/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5	5	17	132	
УЖИН			0	0	0	0	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 2 до 3 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		
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Запеканка из творога с морковью*	120	8,24	5,58	12,28	132,17	189/10
	Сладкий подлив с джемом	20	0,03	0,02	7,27	29,33	9/10
	Чай	150	0,00	0,00	0,02	0,06	456/10
	Хлеб "Премикс"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	12	7	44	282	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1613	61	48	183	1411	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом сливочным	23	1,53	2,76	10,32	72,20	69/10
	Каша молочная из разных круп	150	5,94	7,12	10,26	128,89	12/10
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,97	2,30	14,49	90,55	465/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	10	12	35	292	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из тушеной капусты ===	30	0,52	2,34	1,92	30,81	44/10
	Суп рыбный.	150	6,11	3,21	10,83	96,66	141/10
	Жаркое из сердца	150	13,95	9,64	21,33	227,83	362/10
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	150	0,09	0,06	1,35	6,30	484/10
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	24	16	55	460	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Ватрушка с творогом	50	7,80	4,59	20,89	155,95	9/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	12	8	37	271	
УЖИН			0	0	0	0	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Омлет с сыром с маслом	125	0,79	11,49	1,49	112,53	275/10
	Чай с сахаром.	180	0,00	0,00	9,00	35,99	457/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	5	12	46	309	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1598	51	49	189	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с джемом	23	1,51	0,59	11,96	59,13	72/10
	Каша "Дружба"	150	3,96	2,57	12,54	89,11	229/10
	Какао с молоком=	180	3,24	2,65	11,79	83,97	462/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	9	6	36	232	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из огурцов и помидоров =	30	0,27	2,34	0,92	25,86	18/10
	Суп овощной с фасолью*	150	3,56	2,64	5,66	60,62	117/10
	Куры порционные	60	14,72	12,88	9,20	211,60	15/10
	Картофель, тушеный с луком и томатом*	110	3,28	4,08	21,93	137,45	171/10
	Компот из брусники (клюквы) и яблок ===	150	0,18	0,16	16,57	68,43	492/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	25	23	74	602	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	6	5	31	197	
УЖИН			0	0	0	0	
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Пудинг творожный с курагой (изюмом)	120	20,11	4,52	15,43	182,68	9/10
	Подлив киселевый	20	0,04	0,02	0,54	2,52	28/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Чай	150	0,00	0,00	0,02	0,06	456/10
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	24	5	42	312	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1613	64	40	199	1411	
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с сыром	30	4,10	3,26	10,28	86,86	63/10
	Каша гречневая на молоке	150	6,20	1,71	8,25	73,22	213/10
	Чай с молоком.	180	2,25	1,88	11,53	71,98	4/10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	13	7	30	232	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с сыром и чесноком*	30	12,85	14,68	2,15	192,18	33/10
	Суп с крупой и томатом*	150	5,59	4,23	7,15	88,96	125/10
	Бефстроганов из печени	60	10,07	4,22	4,91	97,83	21/10
	Макаронные изделия отварные*	110	0,04	0,03	0,06	0,65	256/10
	Кисель из сухих фруктов=	150	0,26	0,05	11,21	46,31	480/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	32	24	45	524	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Шанежка с картофелем	50	4,08	3,88	23,92	147,01	20/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	10	26	229	
УЖИН			0	0	0	0	
	Киви	80	0,64	0,32	6,48	31,36	
	Рыба, в сметане с картофелем.	150	12,83	3,70	24,78	183,76	3/10
	Чай с шиповником.	150	0,17	0,07	10,42	42,97	245/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	17	5	62	357	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1620	71	46	179	1410	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом и джемом	30	1,54	2,77	13,12	83,51	73/10
	Каша пшеничная молочная	150	6,00	5,66	9,26	112,00	223/10
	Какао на молоке =	180	4,62	3,83	14,09	109,26	463/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	12	12	36	305	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат картофельный с редькой и яблоками*	30	0,45	1,90	3,38	32,26	41/10
	Суп - Харчо*	150	3,39	5,19	6,91	87,92	109/10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Рагу из овощей и мяса*	150	12,46	13,34	15,52	232,02	322/10
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	150	0,35	0,09	12,89	53,67	20/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	19	21	57	496	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Зефир	30	0,30	0,03	24,00	97,47	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	6	6	31	199	
УЖИН			0	0	0	0	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Рыба припущенная в молоке	60	10,02	5,18	1,87	94,18	297/10
	Гарнир свекольно-морковный ===	110	1,86	4,26	9,80	84,94	142/10
	Чай с лимоном.	150	0,05	0,01	9,18	36,98	459/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	15	11	47	342	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1630	52	50	187	1411	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом и сыром	33	4,13	5,44	10,32	106,72	71/10
	Каша рисовая молочная	150	5,12	5,60	1,35	76,23	217/10
	кофейный напиток без молока	180	0,27	0,05	7,27	30,60	414/10
	===		0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	363	10	11	19	214	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из томатов в с/с	30	0,35	2,33	1,17	26,98	31/10
	Суп с рыбными фрикадельками	150	8,45	3,90	13,61	123,20	144/10
	Суфле мясное (мясо-филе) .	60	4,33	10,53	0,18	112,83	24/10
	Овощное рагу с баклажанами*	110	2,26	7,72	12,05	126,60	179/10
	Кисель из отвара шиповника .	150	0,30	0,11	14,07	58,48	480/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Премикс"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	18	25	59	539	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Пирог с яблоком открытый	50	3,55	1,12	20,02	104,27	15/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	5	36	219	
УЖИН			0	0	0	0	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Творожные ватрушки с курагой	120	23,66	1,64	22,07	197,72	5/10
	Соус молочный сладкий	30	0,79	1,43	4,89	35,66	406/10
	Чай	150	0,00	0,00	0,02	0,06	456/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Премикс"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	28	4	53	360	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1623	63	46	184	1400	
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом сливочным	23	1,53	2,76	10,32	72,20	69/10
	Каша "Розовые щечки"	150	5,50	5,60	34,92	212,00	1/10
	Какао с молоком=	180	3,24	2,65	11,79	83,97	462/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	10	11	57	368	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из соленых огурцов*	30	0,28	1,84	0,83	20,93	16/10
	Щи из свежей капусты с картофелем*	150	3,88	6,42	5,87	96,75	104/10
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	120	11,67	13,15	0,93	168,70	34/10
	Соус красный основной	30	0,34	0,75	1,98	16,06	29/10
	Компот из кураги ==	150	0,52	0,03	12,09	50,69	494/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	20	23	42	452	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7	10	28	227	
УЖИН			0	0	0	0	
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Рыба с картофелем в молочном	150	11,67	4,58	17,36	157,23	313/10

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 2 до 3 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		
	соусе		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай полусладкий.	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	15	6	48	304	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1603	53	49	191	1419	
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с джемом	23	1,51	0,59	11,96	59,13	72/10
	Каша овсяная "Геркулес"	150	5,78	3,14	9,83	90,68	234/10
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,97	2,30	14,49	90,55	465/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	10	6	36	240	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из тушеной моркови с луком ===	30	0,47	2,35	2,59	33,34	43/10
	Уха с крупой*	150	4,19	2,38	6,74	65,11	121/10
	Суфле из птицы	60	0,90	18,80	12,30	222,04	368/10
	Капуста тушеная с томатом =	110	2,17	2,21	6,49	54,56	10/10
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	150	0,09	0,06	1,35	6,30	484/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	11	27	49	480	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Хачапури	50	7,85	7,48	23,83	194,01	19/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	13	13	25	276	
УЖИН			0	0	0	0	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Запеканка из риса с творогом	120	14,42	7,08	9,18	158,03	6/10
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	1,95	3,71	34,05	10/10
	Чай	150	0,00	0,00	0,02	0,06	456/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	19	10	48	358	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1613	54	56	176	1422	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ _____ Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 2 до 3 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		
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с сыром	30	4,10	3,26	10,28	86,86	63/10
	Каша ячневая молочная	150	5,73	3,50	9,26	91,53	227/10
	Чай с молоком.	180	2,25	1,88	11,53	71,98	4/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	12	9	31	250	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из помидоров с репчатым луком =	30	0,33	2,36	1,24	27,45	17/10
	Суп фасольевый*	150	10,23	5,82	1,40	98,86	130/10
	Азу с чесноком и картофелем	150	21,46	16,32	21,45	318,43	19/10
	Компот из сухофруктов (изюм+курага)	150	0,44	0,06	18,79	77,44	494/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	36	25	63	621	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Шоколад	30	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	5	6	7	102	
УЖИН			0	0	0	0	
	Киви	80	0,64	0,32	6,48	31,36	
	Омлет натуральный с маслом	125	10,00	14,39	1,84	176,79	268/10
	Чай с сахаром.	180	0,00	0,00	11,00	43,98	457/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	14	15	39	351	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1615	67	55	156	1391	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	37273	1315	1102	4307	32397	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1621	57	48	187	1409	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	31	53	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.Талешкина.-Изд.4-е доп. и испр. - Пермь, 2021г.