

Сезон «Экста-Весна» 2024/2025 г.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	
	Батон с маслом сливочным	35	2,30	4,50	15,49	111,62	69/10
	Каша манная молочная ===	180	6,60	6,85	39,34	245,40	230/10
	Какао с молоком=	200	3,59	2,93	13,27	93,85	462/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			415	12	14	68	451
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 свеклы с чесноком	50	0,68	3,34	3,85	48,15	34/10
	Суп "Рябчик"	180	5,97	7,55	10,43	133,57	18/10
	Азу*	80	12,30	13,04	4,81	185,67	325/10
	Пюре картофельное	130	2,73	5,25	18,09	130,50	377/10
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	180	0,11	0,08	1,69	7,88	484/10
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
ИТОГО ЗА ОБЕД			670	24	29	51	564
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			250	9	13	43	327
УЖИН			0	0	0	0	
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Рулет рисовый с рыбой .	150	17,96	8,54	4,79	167,62	305/10
	Соус сметанный	30	0,84	3,76	2,85	48,59	408/10
	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			490	23	13	53	426
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			1925	69	71	225	1811
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с джемом	35	2,26	0,88	18,22	89,82	72/10
	Каша пшеничная молочная .	180	7,07	6,94	40,98	254,60	223/10
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,32	2,56	16,22	101,20	465/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			415	13	10	75	446
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 свежих огурцов с луком *	50	0,39	3,05	1,32	34,27	15/10
	Борщ	180	6,02	9,19	16,12	171,15	25/10
	Котлеты (биточки) из птицы	80	1,58	1,92	4,32	40,84	372/10
	Рис с овощами*	130	3,78	4,51	10,24	96,66	241/10
	Компот из шиповника ===	180	0,51	0,21	18,23	76,82	29/10
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	16	19	75	537	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Булочка домашняя	70	6,17	4,97	38,81	224,55	1/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	12	41	322	
УЖИН			0	0	0	0	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Вареники ленивые	150	26,23	1,15	34,54	253,39	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	31	5	73	463	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1925	73	47	274	1812	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с сыром	42	5,37	4,09	15,42	119,93	63/10
	Каша молочная кукурузная .	180	6,37	6,91	39,22	244,54	233/10
	Чай с молоком.	200	3,00	2,50	13,70	89,30	4/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	15	14	68	454	
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	180	5,41	7,71	15,75	153,88	112/10
	Сердце в соусе*	80	17,68	6,44	14,85	187,93	361/10
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	7,62	6,33	0,42	89,16	202/10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Кисель из клюквы	180	0,17	0,05	19,73	80,02	479/10
	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	35	25	77	672	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,05	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7	8	47	288	
УЖИН			0	0	0	0	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Рыба с картофелем по-русски*	180	11,67	4,70	16,30	154,22	313/10
	Чай с лимоном.	180	0,06	0,01	10,21	41,15	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	490	16	6	60	355	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1932	74	52	262	1811	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом и джемом	42	2,31	4,51	18,29	122,93	73/10
	Каша "Дружба"	180	4,80	5,61	17,97	141,55	229/10
	Какао на молоке =	200	6,15	5,09	17,44	140,18	463/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	13	15	54	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 огурцов и помидоров =	50	0,47	3,38	1,80	39,43	18/10
	Рассольник домашний*	180	1,78	7,32	10,86	116,41	101/10
	Жаркое по-домашнему	180	3,74	12,41	27,80	237,79	328/10
	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 прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	10	24	72	539	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Крендель в сахаре	70	6,06	5,63	45,04	254,96	6/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	64	393	
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	70	13,48	5,05	0,25	100,33	296/10
	Капуста тушенная с томатом =	130	2,63	3,75	7,85	75,59	10/10
	Чай с шиповником.	170	0,31	0,13	13,35	55,75	245/10
	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	500	21	10	59	412	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1912	55	59	260	1792	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом и сыром	47	5,42	7,72	15,49	153,04	71/10
	Каша гречневая на молоке	180	7,31	14,03	11,23	200,37	213/10
	кофейный напиток без молока	200	0,32	0,06	9,52	39,92	414/10
	===		0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	427	13	22	36	393	
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 "Зимний"	50	0,92	3,43	5,14	55,05	43/10
	Свекольник*	180	6,60	11,57	12,50	180,54	98/10
	Бефстроганов из печени .	80	12,26	6,41	6,57	132,87	21/10
	Макаронник*	130	2,13	6,89	8,25	103,53	262/10
	Кисель из сухих фруктов=	180	0,38	0,07	13,01	54,23	480/10
	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	26	29	68	639	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	
	Мармелад	50	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	5	8	102	
УЖИН			0	0	0	0	
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Пудинг творожный .	150	28,34	13,98	19,60	317,54	10/10
	Подлив сладкий из джема	30	0,05	0,05	13,98	56,55	7/10
	Чай	180	0,00	0,00	0,02	0,07	456/10
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб "Премикс"	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	32	15	62	515	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1937	78	72	185	1693	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Батон с маслом сливочным	35	2,30	4,50	15,49	111,62	69/10
	Каша пшеничная молочная	180	7,42	2,32	28,73	165,36	225/10
	Какао с молоком=	200	3,59	2,93	13,27	93,85	462/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	13	10	57	371	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Винегрет овощной*	50	0,70	3,10	4,35	48,04	47/10
	Суп геркулесовый .	180	4,94	7,62	14,65	146,98	23/10
	Бигус с мясом	180	17,76	16,40	8,37	251,99	329/10
	Компот из кураги ==	180	0,62	0,04	14,10	59,24	494/10
	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	28	28	66	629	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Пирог открытый с джемом	70	4,84	4,61	44,50	238,59	4/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	12	46	337	
УЖИН							
	Киви	80	0,64	0,32	6,48	31,36	
	Картофель аппетитный =	130	3,09	1,12	19,37	99,89	11/10
	Котлеты (биточки) рыбные	70	14,78	6,03	3,39	126,87	307/10
	Чай полусладкий.	170	0,00	0,00	6,01	24,02	6/10
	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	8	60	405	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1905	75	58	240	1785	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Батон с джемом	35	2,26	0,88	18,22	89,82	72/10
	Каша рисовая молочная	180	6,08	3,16	11,26	97,78	217/10
	Кофейный напиток на молоке.	200	6,16	5,03	19,15	146,52	11/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	15	9	49	334	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	

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		
ОБЕД			0	0	0	0	
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	6/10
	Рассольник ленинградский*	180	4,38	6,14	9,95	112,47	100/10
	Куриное рагу с картофелем	180	13,64	15,34	31,78	319,61	2/10
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	180	0,11	0,08	1,69	7,88	484/10
	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	650	22	23	69	570	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	15	42	338	
УЖИН			0	0	0	0	
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Сырники розовые с изюмом	150	23,90	6,07	26,84	257,59	4/10
	Сладкий молочный подлив из крахмала .	30	1,36	1,13	6,72	42,46	8/10
	Чай	180	0,18	0,00	5,40	22,32	
	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	8	70	476	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1905	76	55	256	1822	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с сыром	42	5,37	4,09	15,42	119,93	63/10
	Каша "Розовые щечки".	180	6,63	7,08	46,73	277,14	1/10
	Чай с молоком.	200	3,00	2,50	13,70	89,30	4/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	15	14	76	486	
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 картофельный с вермишелью.	180	3,99	6,05	10,65	113,07	38/10
	Язык отварной	60	0,07	0,01	0,36	1,75	360/10
	-Рагу из кабачков с овощами	130	3,18	6,69	17,25	141,98	202/10
	Компот из изюма ===	180	0,28	0,06	16,88	69,16	494/10
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	

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		
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	12	14	72	462	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Булочка дорожная	70	3,45	5,81	27,01	174,02	543/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8	10	46	312	
УЖИН			0	0	0	0	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Рыба тушеная с овощами	80	0,49	4,04	2,50	48,22	261/10
	Каша гречневая рассыпчатая.	120	7,62	6,33	34,34	224,83	202/10
	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	13	12	83	487	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1932	48	50	288	1791	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом и джемом	42	2,31	4,51	18,29	122,93	73/10
	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,00	7,89	17,28	168,12	234/10
	Какао на молоке =	200	6,15	5,09	17,44	140,18	463/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	15	17	53	431	
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 овощной .	180	4,79	7,29	12,35	134,18	116/10
	Запеканка из печени с рисом	150	2,45	10,65	9,92	145,31	355/10
	Соус красный основной .	30	0,54	1,50	3,13	28,11	29/10
	Кисель из сухих фруктов=	180	0,38	0,07	13,01	54,23	480/10
	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	12	24	63	512	
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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	180	13,31	3,81	22,49	177,45	311/10
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	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	491	22	10	64	431	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1903	78	56	244	1792	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом и сыром	47	5,42	7,72	15,49	153,04	71/10
	Каша ячневая молочная	180	6,74	3,23	18,29	129,14	227/10
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,32	2,56	16,22	101,20	465/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	427	15	14	50	383	
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 картофельный с соленым огурцом*	50	0,81	3,14	5,88	55,08	43/10
	Щи с фасолью	180	7,25	9,31	14,74	171,68	55/10
	Люля-кебаб	70	12,31	10,83	6,64	173,24	18/10
	Каша перловая рассыпчатая*	130	5,65	3,20	0,50	53,38	207/10
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,72	2,99	3,08	42,07	411/10
	Компот из чернослива ===	180	0,35	0,11	17,61	72,76	15/10
	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	690	31	31	71	681	
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	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Творог, припущенный со сметаной	150	19,25	4,42	10,62	159,21	14/10
	Чай	200	0,00	0,00	0,02	0,07	456/10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	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	480	24	6	49	339	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1947	85	67	211	1786	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом сливочным	35	2,30	4,50	15,49	111,62	69/10
	Суп молочный с крупой*	180	4,57	4,57	15,49	121,30	140/10
	Какао с молоком=	200	3,59	2,93	13,27	93,85	462/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	10	12	44	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	
	Икра кабачковая в банках	60	0,00	0,00	0,00	0,00	28/10
	Суп гречневый.	180	4,70	6,25	10,40	116,66	60/10
	Суфле из отварного мяса и творога	80	20,29	17,29	4,05	253,00	36/10
	Картофель аппетитный =	130	3,09	3,49	19,37	121,21	11/10
	Компот яблочный	180	0,20	0,20	14,88	62,12	1/10
	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	680	32	28	74	676	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	15	42	338	
УЖИН			0	0	0	0	
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Свекла в сметане ===	130	2,56	6,79	14,35	128,63	31/10
	Рыба тушеная в томатном соусе.	70	0,96	4,06	5,79	63,52	26/10
	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	8	12	64	399	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1945	60	67	234	1783	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с джемом	35	2,26	0,88	18,22	89,82	72/10

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		
	Каша молочная из разных круп .	180	6,44	9,03	25,48	208,85	12/10
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,32	2,56	16,22	101,20	465/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	12	12	60	400	
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 болгарским перцем.	180	2,90	2,53	10,55	76,70	46/10
	Куры порционные .	80	0,19	16,24	11,60	193,30	15/10
	Рис с овощами*	130	3,78	0,55	2,87	31,55	241/10
	Кисель из отвара шиповника .	180	0,38	0,14	16,83	70,11	480/10
	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	68	527	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Пирог с картофелем	70	4,63	4,00	32,29	183,58	14/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	9	52	321	
УЖИН			0	0	0	0	
	Киви	80	0,64	0,32	6,48	31,36	
	Запеканка с фруктами и творогом (груша) .	150	26,16	12,56	23,99	313,57	89/10
	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	31	17	61	519	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1925	65	61	250	1811	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с сыром	42	5,37	7,30	30,84	210,56	63/10
	Каша манная молочная ===	180	6,60	6,85	25,22	188,92	230/10
	Чай с молоком.	200	3,00	5,00	13,70	111,80	4/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	15	19	70	511	
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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свежих помидоров с перцем*	50	0,48	3,07	2,06	37,81	20/10
	Суп картофельный с бобовыми*	180	7,44	5,52	17,90	150,88	113/10
	Слоёные голубцы с мясом	180	28,06	31,75	14,43	455,76	31/10
	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	40	41	69	806	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	
	Мармелад	50	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	5	8	102	
УЖИН			0	0	0	0	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Омлет натуральный с маслом	145	0,11	15,58	2,04	148,77	268/10
	Чай полусладкий.	200	0,00	0,00	6,01	24,02	6/10
	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	4	17	41	331	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1887	65	82	198	1794	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом и джемом	42	2,31	4,51	18,29	122,93	73/10
	Каша пшеничная молочная .	180	7,07	4,07	17,08	133,16	223/10
	кофейный напиток без молока	200	0,32	0,06	9,52	39,92	414/10
	===		0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	10	9	45	296	
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 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
	Гуляш из мяса	80	18,29	20,48	3,49	271,42	327/10
	Картофельно-гороховое пюре	130	8,69	3,26	16,74	131,00	21/10
	Кисель из клюквы	180	0,17	0,05	19,73	80,02	479/10
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	

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 ОБЕД	670	37	32	80	758	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Ватрушка с курагой	70	5,60	4,83	41,21	230,47	8/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	12	43	328	
УЖИН			0	0	0	0	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Морковь в сметане ===	130	2,12	0,24	11,71	57,38	25/10
	Рыбные фрикадельки	70	11,14	2,30	3,55	79,39	8/10
	Чай с лимоном.	170	0,06	0,01	9,21	37,16	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	500	17	4	55	324	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1942	76	57	242	1785	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом и сыром	47	5,42	7,72	15,49	153,04	71/10
	Каша молочная кукурузная .	180	63,66	98,14	112,54	1588,07	233/10
	Какао на молоке =	200	6,15	5,09	17,44	140,18	463/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	427	75	111	145	1881	
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 свеклы с зеленым горошком*	50	0,80	3,11	4,41	48,72	30/10
	Суп картофельный с фрикадельками*	180	8,63	8,13	13,30	160,90	123/10
	Печень по-строгановски	80	18,72	6,51	8,74	168,37	356/10
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	7,62	6,33	30,91	211,13	202/10
	Компот из груш===	180	0,16	0,12	13,10	54,13	18/10
	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	39	25	93	757	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Яблоко печеное с сахаром .	70	0,35	0,35	10,62	47,05	15/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	6	18	149	
УЖИН			0	0	0	0	

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*	130	8,95	6,16	12,63	141,69	189/10
	Сладкий подлив с джемом	30	0,03	0,02	10,19	41,09	9/10
	Чай	180	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	470	13	7	52	326	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1755	77	61	232	1789	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом сливочным	35	2,30	4,50	15,49	111,62	69/10
	Каша молочная из разных круп	180	6,44	12,65	37,29	288,69	12/10
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,32	2,56	16,22	101,20	465/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	12	20	69	502	
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 тушеной капусты ===	50	0,90	4,25	3,10	54,30	44/10
	Суп рыбный.	180	6,81	4,29	11,49	111,82	141/10
	Жаркое из сердца	180	25,29	12,68	25,83	318,54	362/10
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	180	0,11	0,08	1,69	7,88	484/10
	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	37	22	67	616	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Ватрушка с творогом	70	10,57	6,20	25,89	201,48	9/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	15	11	45	339	
УЖИН			0	0	0	0	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Омлет с сыром с маслом	145	7,41	7,30	0,51	97,45	275/10
	Чай с сахаром.	200	0,00	0,00	10,00	39,99	457/10
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	12	8	50	322	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1880	77	61	242	1821	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с джемом	35	2,26	0,88	18,22	89,82	72/10
	Каша "Дружба"	180	4,80	4,94	24,55	161,81	229/10
	Какао с молоком=	200	3,59	2,93	13,27	93,85	462/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	11	9	56	345	
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
	Суп овощной с фасолью*	180	4,19	2,87	6,79	69,73	117/10
	Куры порционные .	80	18,56	16,24	11,60	266,80	15/10
	Картофель, тушеный с луком и томатом*	130	3,89	4,86	25,99	163,21	171/10
	Компот из брусники (клюквы) и яблоч ===	180	0,21	0,19	18,22	75,44	492/10
	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	31	28	89	738	
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	
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Пудинг творожный с курагой (изюмом)	150	25,94	5,40	20,57	234,59	9/10
	Подлив киселевый .	30	0,05	0,03	0,68	3,15	28/10
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Чай	180	0,00	0,00	0,02	0,07	456/10
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	30	7	52	389	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1925	80	51	255	1792	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с сыром	42	5,37	4,09	15,42	119,93	63/10
	Каша гречневая на молоке	180	7,31	12,96	42,51	315,82	213/10
	Чай с молоком.	200	3,00	2,50	13,70	89,30	4/10

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	20	72	525	
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 свеклы с сыром и чесноком*	50	2,70	5,18	3,59	71,78	33/10
	Суп с крупой и томатом*	180	6,35	6,60	20,22	165,78	125/10
	Бефстроганов из печени .	80	12,26	6,41	6,57	132,87	21/10
	Макаронные изделия отварные*	130	0,05	0,04	0,07	0,81	256/10
	Кисель из сухих фруктов=	180	0,38	0,07	13,01	54,23	480/10
	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	26	19	68	549	
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	
	Киви	80	0,64	0,32	6,48	31,36	
	Рыба, в сметане с картофелем.	180	14,42	4,02	23,44	187,45	3/10
	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	19	5	69	400	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1932	72	56	248	1785	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом и джемом	42	2,31	4,51	18,29	122,93	73/10
	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
	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 картофельный с редькой и яблоками*	50	0,71	3,15	5,46	52,94	41/10
	Суп - Харчо*	180	3,79	5,98	8,45	102,74	109/10

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		
	Рагу из овощей и мяса*	180	14,99	15,90	18,56	277,16	322/10
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	180	0,43	0,11	15,44	64,46	20/10
	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	23	26	70	611	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	
	Зефир	50	0,50	0,05	40,00	162,45	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	6	48	275	
УЖИН			0	0	0	0	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Рыба припущенная в молоке	70	10,76	5,70	2,10	102,71	297/10
	Гарнир свекольно-морковный ===	130	2,27	6,19	11,89	112,23	142/10
	Чай с лимоном.	170	0,06	0,01	9,21	37,16	459/10
	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	500	17	13	54	401	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1912	63	63	244	1788	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом и сыром	47	5,42	7,72	15,49	153,04	71/10
	Каша рисовая молочная	180	6,08	6,87	1,74	93,10	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	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	427	12	15	27	286	
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 томатов в с/с	50	0,56	3,35	1,86	39,76	31/10
	Суп с рыбными фрикадельками	180	10,92	5,89	21,62	183,10	144/10
	Суфле мясное (мясо-филе) .	70	5,28	12,99	0,24	138,96	24/10
	Овощное рагу с баклажанами*	130	2,73	9,38	14,54	153,45	179/10
	Кисель из отвара шиповника .	180	0,38	0,14	16,83	70,11	480/10
	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	660	23	33	78	699	
ПОЛДНИК			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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	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	
	Творожные ватрушки с курагой	130	29,36	1,84	28,30	247,19	5/10
	Соус молочный сладкий	40	1,08	1,93	6,55	47,89	406/10
	Чай	180	0,00	0,00	0,02	0,07	456/10
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб "Премикс"	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	34	5	66	445	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1917	81	63	223	1778	
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с маслом сливочным	35	2,30	4,50	15,49	111,62	69/10
	Каша "Розовые щечки"	180	6,63	6,88	46,73	275,34	1/10
	Какао с молоком=	200	3,59	2,93	13,27	93,85	462/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	13	14	75	481	
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 соленых огурцов*	50	0,47	3,07	1,39	34,90	16/10
	Щи из свежей капусты с картофелем*	180	4,91	8,12	6,73	119,70	104/10
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	140	13,62	16,21	1,37	205,79	34/10
	Соус красный основной	40	0,54	1,50	3,13	28,11	29/10
	Компот из кураги ==	180	0,62	0,04	14,10	59,24	494/10
	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	24	30	52	571	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	13	43	327	
УЖИН			0	0	0	0	
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Рыба с картофелем в молочном	180	14,15	5,78	21,23	193,61	313/10

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		
	соусе		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай полусладкий.	180	0,00	0,00	6,01	24,02	6/10
	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	19	7	58	369	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1895	65	65	238	1791	
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Батон с джемом	35	2,26	0,88	18,22	89,82	72/10
	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,00	4,18	23,46	159,43	234/10
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,32	2,56	16,22	101,20	465/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	13	8	58	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 тушеной моркови с луком ===	50	0,73	4,26	3,95	57,07	43/10
	Уха с крупой*	180	5,05	2,89	8,06	78,26	121/10
	Суфле из птицы	70	1,27	22,73	14,85	269,00	368/10
	Капуста тушеная с томатом =	130	2,63	3,75	7,85	75,59	10/10
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	180	0,11	0,08	1,69	7,88	484/10
	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	14	35	61	611	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Хачапури	70	10,35	9,79	32,14	258,01	19/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	17	17	34	356	
УЖИН			0	0	0	0	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Запеканка из риса с творогом	150	18,08	8,66	11,90	197,78	6/10
	Подлив сметанный сладкий	40	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	500	24	13	58	439	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1925	67	72	221	1800	

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	42	5,37	4,09	15,42	119,93	63/10
	Каша ячневая молочная	180	6,74	9,84	39,88	274,98	227/10
	Чай с молоком.	200	3,00	2,50	13,70	89,30	4/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	15	16	69	484	
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 помидоров с репчатым луком =	50	0,54	3,40	2,01	40,78	17/10
	Суп фасолевый*	180	11,95	6,72	1,67	114,93	130/10
	Азу с чесноком и картофелем	180	25,66	21,44	24,69	394,24	19/10
	Компот из сухофруктов (изюм+курага)	180	0,65	0,07	23,63	97,79	494/10
	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	43	33	77	771	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	
	Шоколад	50	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	6	8	113	
УЖИН			0	0	0	0	
	Киви	80	0,64	0,32	6,48	31,36	
	Омлет натуральный с маслом	145	11,11	15,58	2,04	192,76	268/10
	Чай с сахаром.	200	0,00	0,00	11,00	43,99	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	475	16	17	44	391	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1887	80	72	208	1802	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	44010	1639	1425	5519	41443	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1913	71	62	240	1802	
			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.