

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю В

Сезон: Весна, Лето, Осень

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	200	6,37	8,15	27,62	209,33	2/1
	Какао с молоком===	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	1/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	12	16	56	421	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из редьки и моркови	50	0,94	3,40	4,10	50,65	28/1
	Борщ	200	5,34	8,68	14,25	156,52	25/3
	-Бефстроганов из сердца	80	0,62	4,20	3,12	52,67	21/3
	Макаронные изделия с маслом	130	0,05	4,35	0,08	39,65	6/1
	Компот яблочный	190	0,21	0,21	16,17	67,44	1/2
	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	11	22	63	490	
ПОЛДНИК							
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	
	Шанежка с картофелем	80	4,75	5,07	27,26	173,70	289/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	11	11	35	287	
УЖИН							
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Рыба, тушеная с картофелем	190	30,55	16,85	25,23	374,73	141/1
	Чай полусладкий ===	180			6,01	24,02	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	35	18	63	552	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2015	69	68	227	1793	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная ===	200	6,44	7,90	25,21	197,73	5/1
	Кофейный напиток с молоком==	200	3,51	3,58	14,69	105,04	10/3
	Батон с джемом	35	2,26	0,88	18,22	89,82	/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	12	12	58	393	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из помидоров с репчатым луком ===	50	0,54	3,40	2,01	40,78	13/2
	Суп "Рябчик" .	200	7,30	10,83	11,58	172,99	18/5
	Плов с курами.	200	4,10	8,64	40,09	254,40	3/3
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	200	0,13	0,08	1,89	8,82	25/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	16	24	80	600	
ПОЛДНИК							
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00	
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,05	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7	7	60	328	
УЖИН							
	Черешня	80					
	Запеканка из риса с творогом .	130	18,04	9,24	26,55	261,50	6/3
	Сладкий молочный подлив из крахмала .	40	1,32	1,44	6,72	45,11	8/3
	Чай	200			0,02	0,08	/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	23	12	58	430	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1985	59	55	267	1794	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю В.

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	0,07	2,95	12,09	75,21	15/1
	Какао с молоком===	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Батон с сыром	42	8,56	7,25	27,76	210,55	/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	442	12	14	53	386	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов с луком ===	50	0,37	3,35	1,18	36,33	16/2
	Щи из свежей капусты (летние)	180	5,58	3,26	2,23	60,55	55/1
	Азу с чесноком и картофелем	200	16,20	13,87	27,38	298,99	14/3
	Компот из груш===	180	0,16	0,12	13,10	54,13	/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	26	22	69	573	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	
	Зефир	50					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	5	8	102	
УЖИН							
	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Омлет натуральный с маслом	185	39,85	38,53	3,69	520,94	110/1
	Чай с лимоном ===	180	0,08	0,01	9,27	37,49	19/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	495	44	40	45	714	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1947	89	80	185	1818	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю В

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная (кукурузная)	200	0,07	7,99	7,72	103,02	8/1
	молочная						
	Кофейный напиток с молоком==	200	0,03	3,58	1,67	39,04	10/3
	Батон с маслом и джемом	42	2,30	4,51	18,29	122,87	/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	442	2	16	28	265	
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
	ОБЕД						
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком==	50	0,46	3,08	1,72	36,44	15/9
	Суп гороховый.	190	0,07	9,50	16,97	153,47	36/3
	-Печень по-строгановски	95	0,16	11,08	7,91	131,99	403/3
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,50	4,16	32,18	184,11	3/1
	Кисель из клюквы (брусники)	180	0,16	0,05	17,84	72,41	27/3
	===						
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	695	9	28	99	686	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	200	7,00	8,00	2,20	108,80	
	Булочка домашняя	70	5,53	4,56	38,78	218,16	3/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	13	13	41	327	
УЖИН							
	Нектарин	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Рыба, тушеная в сметане	70	12,08	3,68	4,81	100,51	139/1
	-Рагу из кабачков с овощами	120	0,02	5,90	15,91	116,67	202/3
	Чай с шиповником===	170	0,31	0,13	13,35	55,75	26/3
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,26	62,84	
	ИТОГО ЗА УЖИН	491	22	15	64	481	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1998	46	73	242	1802	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю В

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная	200	7,26	8,53	28,72	220,63	10/1
	Батон с маслом и сыром	47	5,45	7,69	15,49	152,91	/4
	Какао на молоке ===	200	5,95	12,98	17,44	210,39	8/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	447	19	29	62	584	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из редиса	50	0,56	3,35	1,60	38,74	20/2
	Свекольник	200	4,62	4,15	13,29	109,07	34/1
	Тефтели с рисом в соусе.	180	1,15	3,52	20,44	118,02	1/3
	Компот из сухих фруктов ===	180	0,34	0,07	8,99	36,00	20/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	11	12	69	427	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Пирожок с яйцом и луком	70	8,51	10,42	32,52	257,86	294/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	14	16	40	359	
УЖИН							
	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	Зразы творожные с изюмом	150	0,80	4,61	28,67	159,24	12/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,33	3,48	5,14	53,23	10/2
	Чай	180			0,02	0,07	/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	6	9	66	370	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1957	49	67	247	1783	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю В

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	23,65	199,08	4/1
	Кофейный напиток на молоке===	200	0,06	0,06	18,39	74,38	11/3
	Батон с джемом	35	2,26	0,88	18,22	89,82	/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	9	9	60	363	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из белокочанной капусты с морковью.	50	0,88	2,56	4,97	46,26	21/9
	Рассольник.	180	4,06	11,54	13,98	176,08	50/2
	Перец фаршированный мясом	180	10,02	10,01	10,00	170,07	30/2
	Кисель из клюквы (брусники)	180	0,17	0,05	19,73	80,02	27/3
	===						
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	19	25	74	596	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	-Булочка дорожная	70	3,49	5,82	27,03	174,42	453/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8	10	46	312	
УЖИН							
	Салат из свеклы с изюмом	60	1,03	4,13	13,83	96,45	29/1
	Рыбное суфле =	70	10,58	7,82	1,45	118,40	110/2
	Картофель тушёный со свежеморожеными овощами ===	140	2,28	2,40	28,61	145,21	33/2
	Чай полусладкий ===	180			6,01	24,02	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	18	15	75	507	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1925	55	60	265	1822	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная	200	7,46	7,92	27,37	210,63	12/1
	Какао с молоком===	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Конфеты	20	0,39	0,40	2,72	16,03	
	Батон с маслом и сыром	47	5,45	7,69	15,49	152,91	14
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	467	17	20	59	480	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из сладкого перца ===	50	0,26	3,31	1,93	38,56	9/4
	Борщ со сметаной и яйцом.	180	5,79	12,86	11,80	185,97	25/3
	Суфле куриное	90	3,54	7,46	2,25	90,21	25/3
	Овощи тушеные с баклажанами	150	3,05	10,81	16,79	176,52	15/2
	===						
	Компот из свежих фруктов (апельсин) .	180	0,34	0,08	11,06	46,30	33/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	17	35	69	661	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	
	Яблоко печеное с сахаром .	80	0,35	0,35	10,62	47,05	15/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	6	5	19	149	
УЖИН							
	Виноград	80	2,48	0,16	5,20	32,16	
	Пудинг творожный .	150	28,32	11,24	19,60	292,82	10/3
	Подлив киселевый .	40	0,05	0,03	0,68	3,15	11/1
	Чай	180			0,02	0,07	1/1
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	35	12	50	451	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2047	75	73	207	1784	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю В

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная ===	200	6,58	7,99	25,48	200,14	13/1
	Кофейный напиток с молоком==	200	7,02	7,10	14,69	150,77	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	16	20	56	462	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из свежих помидоров с перцем ===	50	0,45	5,07	1,97	55,31	33/3
	Суп картофельный с домашней лапшой .	200	5,43	6,55	17,94	152,39	47/1
	Бефстроганов из печени .	80	0,14	6,61	6,57	86,19	21/3
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	7,61	6,33	34,34	224,75	1/1
	Кисель из сухих фруктов===	170	0,33	0,06	11,45	47,69	12/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	18	26	97	689	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	200	7,00	8,00	2,20	108,80	
	Булочка творожная	70	9,17	4,23	6,37	100,17	201/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	16	12	9	209	
УЖИН							
	Черешня	80					
	Омлет натуральный с маслом	165	0,24	25,99	3,28	247,86	110/1
	Чай с лимоном ===	200	0,09	0,01	10,30	41,64	19/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	495	4	27	38	413	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2000	55	84	210	1817	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю В

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная кукурузная .	200	6,21	7,96	26,71	203,37	/1
	Какао с молоком===	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Батон с маслом и джемом	42	2,30	4,51	18,29	122,87	/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	442	12	16	58	427	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из кабачков ===	50	0,33	5,16	2,73	58,55	28/3
	Бабушкин суп .	200	7,21	7,93	19,13	176,76	39/1
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	160	21,80	14,48	1,19	222,18	34/2
	Соус сметанный	40	0,59	3,48	2,51	43,71	3/3
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Компот из изюма ===	180	0,28	0,06	16,88	69,16	2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	34	32	65	684	
ПОЛДНИК							
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	
	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	182,95	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	9	46	296	
УЖИН							
	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	Рыба с овощами .	200	13,02	5,12	16,97	165,99	144/1
	Чай с шиповником===	170	0,31	0,13	12,35	51,75	26/3
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	17	6	59	359	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1972	72	63	238	1808	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю. В.

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная "Геркулес"	200	6,84	8,94	24,45	205,64	9/1
	молочная						
	Кофейный напиток с молоком==	200	3,51	3,58	14,69	105,04	10/3
	Батон с маслом и сыром	47	5,45	7,69	15,49	152,91	14
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	448	21	25	55	526	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Икра из баклажан ===	50	0,80	3,36	3,16	46,09	19/2
	Суп фасолевый	180	0,05	0,07	16,92	68,60	52/4
	-Бефстроганов из сердца	80		4,20	3,12	50,23	21/3
	Картофельное пюре ===	130	2,50	4,88	9,77	92,90	9/1
	Кисель из отвара шиповника ...	200	0,38	0,14	16,83	70,11	28/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	8	14	75	451	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	-Булочка "Нежная"	70	3,55	6,54	29,33	190,44	579/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8	11	49	328	
УЖИН							
	Нектарин	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Творожные ватрушки с курагой	150	3,59	9,41	28,30	212,27	5/2
	Подлив сладкий из джема	30	0,05	0,05	13,98	56,55	7/1
	Чай	180			0,02	0,07	1/1
	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	8	10	74	424	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1978	46	60	263	1773	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная ===	200	12,88	7,90	25,21	223,49	5/1
	Какао с молоком===	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Батон с маслом и джемом	42	2,30	9,01	18,29	163,41	/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	442	19	21	57	487	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из редьки с жареным луком	50	1,20	3,43	4,60	54,04	14/2
	Суп овощной .	200	7,87	15,09	12,64	217,79	35/3
	-Печень по-строгановски	95	33,11	11,08	7,91	263,75	403/3
	Макаронные изделия с маслом	130	0,04	3,63	0,07	33,05	6/1
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	170	0,37	0,09	13,54	56,50	14/2
	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	695	46	34	64	748	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	
	Конфеты	50	0,98	0,99	6,81	40,07	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7	6	15	142	
УЖИН							
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Рыбные фрикадельки	70	11,75	3,49	3,55	92,55	147/1
	Морковь в сметане ===	130	4,53	7,09	8,83	117,15	25/1
	Чай полусладкий ===	170			5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	20	12	50	388	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1987	93	73	196	1809	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой(гречневая крупа)	200	0,09	5,39	21,80	136,09	/1
	Кофейный напиток с молоком==	200	3,51	3,58	14,69	105,04	10/3
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	4	10	60	346	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	6/1
	Суп сырный	200	13,27	10,16	20,29	225,71	18/5
	Куриное рагу с картофелем .	180	2,93	10,69	23,00	199,78	2/2
	Кисель из плодового или ягодного концентрата====	200	0,11	0,08	1,69	7,88	25/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	21	22	71	563	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	200	7,00	8,00	2,20	108,80	
	гренка с сыром	40	5,05	5,77	16,49	138,03	58/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	12	14	19	247	
УЖИН							
	Черешня	80					
	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	150	37,73	20,10	10,62	374,25	14/1
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	Чай сладкий ===	200			10,00	39,99	3/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	481	47	26	46	600	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1941	84	71	205	1800	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю. В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	200	6,37	8,15	27,62	209,33	2/1
	Какао с молоком===	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Батон с маслом и джемом	42	2,30	4,51	18,29	122,87	/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	442	12	16	59	433	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	12,84	4/1
	Суп с мучными клецками	200	3,25	4,56	9,39	91,53	37/1
	Голубцы любительские	180	28,75	14,92	24,18	345,93	8/3
	Компот из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси	200	0,20	0,14	18,27	75,10	31/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	37	21	79	649	
ПОЛДНИК							
	Пирожок с капустой	70	6,50	7,64	35,81	237,96	291/1
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	12	14	44	351	
УЖИН							
	Нектарин	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Омлет с сыром с маслом	135	3,11	8,79	1,20	96,25	-
	Чай с шиповником===	200	0,34	0,14	13,83	57,94	26/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	465	8	10	47	310	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1967	70	61	239	1785	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю В

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная (кукурузная)	200	6,91	7,99	26,03	203,66	8/1
	молочная						
	Кофейный напиток с молоком==	200	3,51	3,58	14,69	105,04	10/3
	Батон с маслом и джемом	42	2,30	4,51	18,29	122,87	14
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	443	18	21	59	494	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком==	50	0,46	3,08	1,72	36,44	15/9
	Суп рисовый с чесноком.	200	3,94	6,11	13,35	124,19	60/2
	Жаркое из сердца	200	3,24	6,23	25,11	169,34	6/3
	Кисель из клюквы (брусники)	200	0,17	0,05	19,73	80,02	27/3
	===						
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	11	17	82	523	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Булочка домашняя	70	5,53	4,56	38,78	218,16	3/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	9	58	356	
УЖИН							
	Виноград	80	2,48	0,16	5,20	32,16	
	Рыба, запеченная в сметане с картофелем	180	14,24	5,84	23,28	202,46	114/2
	Чай с лимоном ===	180	0,08	0,01	9,27	37,49	19/3
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	20	7	60	385	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1983	60	53	270	1802	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	7,70	12,09	135,20	15/1
	Батон с маслом и сыром	47	5,45	7,69	15,49	152,91	/4
	Чай с молоком ===	200	2,90	3,20	13,70	95,20	4/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	447	13	19	41	383	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Икра из свежих овощей	50	0,76	3,42	3,43	47,52	47/5
	Суп с манными клецками	200	7,93	8,51	29,68	226,99	3/6
	Суфле из печени .	70	0,28	8,05	0,06	73,73	20/3
	Пюре из гороха с маслом	130	10,68	5,15	21,97	176,92	7/1
	Компот из яблок, груш, кураги ===	200	0,41	0,11	14,46	60,37	13/2
	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	24	26	94	709	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Шанежка с картофелем	80	4,75	5,07	27,26	173,70	289/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10	10	35	265	
УЖИН							
	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	Сырники с изюмом	130	2,62	7,41	27,75	187,97	1/3
	Сладкий молочный подлив из крахмала .	40	1,32	1,44	6,72	45,11	8/3
	Чай	200			0,02	0,07	/1
	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	10	67	390	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	2007	56	64	248	1791	

Утверждено:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток на молоке===	200	5,96	6,43	19,15	158,32	11/3
	Каша ячневая молочная ===	200	6,58	7,99	25,48	200,14	13/1
	Батон с джемом	35	2,26	0,88	18,22	89,82	/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	15	15	63	448	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из белокочанной капусты с морковью.	50	0,88	2,56	4,97	46,26	21/9
	-Суп ленинградский с рисовой крупой на мясном бульоне со сметаной	200	3,59	10,99	14,11	169,68	82/9
	Суфле из отварного мяса и риса	80	2,47	15,60	11,22	195,17	35/2
	-Рагу из кабачков с овощами	140	3,16	0,48	18,50	90,91	202/3
	Кисель из сухих фруктов===	180	0,35	0,07	11,61	48,48	12/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	14	31	85	674	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	200	7,00	8,00	2,20	108,80	
	-Булочка "Нежная"	70	3,55	6,54	29,33	190,44	579/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	11	15	32	299	
УЖИН							
	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Котлеты (биточки) рыбные	70	1,55	1,77	3,39	35,65	134/1
	Свекла в сметане ===	130	2,55	2,81	14,35	92,81	26/1
	Чай с шиповником===	170	0,31	0,13	12,35	51,75	26/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	9	6	62	336	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2005	49	66	252	1800	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гоищенко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	200	11,61	16,23	35,77	335,53	10/1
	Какао с молоком===	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Батон с сыром	42	5,41	4,06	15,42	119,86	/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	442	21	24	64	556	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров ===	50	0,55	3,40	1,90	40,37	8/1
	Суп с домашней лапшой (без картофеля)	180	11,01	15,60	19,28	261,52	47/3
	Куры порционные .	80					15/3
	Капуста тушеная с томатом ===	130	2,62	5,63	13,71	116,03	10/1
	Компот лимонный..	200	0,14	0,02	9,43	38,41	16/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	18	26	69	579	
ПОЛДНИК							
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	
	Зефир	50					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	6	8	113	
УЖИН							
	Черешня	80					
	Суфле морковно-творожное	140	19,78	9,67	26,73	273,03	15/5
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Чай	180			0,02	0,07	/1
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	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	491	29	19	57	515	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1973	74	75	209	1806	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю В

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: детсад МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	кофейный напиток без молока	200	0,32	0,06	9,52	39,92	/1
	===						
	Каша овсяная "Геркулес"	200	6,84	8,94	24,45	205,64	9/1
	молочная						
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	9	14	49	357	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из свежих огурцов ===	50	0,33	3,05	0,89	32,28	13/9
	-Суп домашний на мясном бульоне со сметаной	200	3,52	6,83	23,94	171,32	82/9
	сердце в сметанном соусе	80	0,90	10,42	4,64	115,85	39/2
	Каша перловая рассыпчатая	140	4,88	4,20	34,86	196,69	3/1
	Кисель из клюквы (брусники)	200	0,17	0,05	19,73	80,02	27/3
	===						
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	695	12	25	96	655	
ПОЛДНИК							
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00	
	-Булочка дорожная	70	6,79	11,60	31,12	256,00	453/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	12	17	53	409	
УЖИН							
	Виноград	80	2,48	0,16	5,20	32,16	
	Омлет с сыром с маслом	165	3,87	15,62	1,14	160,45	-
	Чай с лимоном ===	200	0,09	0,01	10,30	41,64	19/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	495	10	17	41	357	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1995	44	72	250	1822	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная кукурузная .	200	6,21	7,96	26,71	203,37	/1
	Какао на молоке ===	200	5,95	6,49	17,44	151,98	8/3
	Батон с маслом и сыром	47	5,45	7,69	15,49	152,91	/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	447	18	22	60	508	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из свежей капусты со свеклой ===	50	0,79	3,05	2,94	42,35	8/3
	Суп картофельный с помидорами	190	5,13	7,35	14,85	146,10	18/5
	-Биточки из говядины	70	1,61	0,98	10,57	57,53	299/9
	Соус красный основной .	40	0,54	1,50	3,13	28,09	2/3
	Картофельное пюре ===	130	3,63	9,33	18,24	171,44	9/1
	Компот из кураги ==	170	0,52	0,03	12,09	50,69	23/3
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	16	23	84	609	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	
	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	182,95	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	7	46	285	
УЖИН							
	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	Рыба тушеная в томатном соусе.	70	0,80	3,53	4,88	54,43	112/1
	Овощи тушёные с баклажанами	130	2,68	5,01	13,65	110,34	15/2
	===						
	Чай полусладкий ===	170			4,71	18,82	6/3
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	8	10	53	331	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1997	50	63	253	1777	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ, Гриценко Ю В

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

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Макароны с сыром	180	5,32	10,40	0,09	115,18	8/1
	Кофейный напиток с молоком==	200	3,51	3,58	14,69	105,04	10/3
	Батон с маслом и джемом	42	2,30	4,51	18,29	122,87	/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	11	18	33	343	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из редиса	50	0,56	3,35	1,60	38,74	20/2
	Суп картофельный с болгарским перцем.	200	4,04	6,06	10,85	114,15	46/4
	Плов с мясом	200	15,26	18,24	40,09	385,44	7/3
	Кисель из отвара шиповника ...	200	0,38	0,14	16,83	70,11	28/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24	29	94	732	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Ватрушка с яблоком	70	4,64	5,43	33,37	200,87	289/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	13	35	299	
УЖИН							
	Нектарин	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Сырники	130	2,06	9,60	9,24	131,56	245/8
	Сладкий молочный подлив из крахмала .	40	1,32	1,44	6,72	45,11	8/3
	Чай	180			0,02	0,07	/1
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	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	481	13	17	48	395	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1953	60	77	221	1812	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	4,38	7,70	12,09	135,20	15/1
	Какао с молоком====	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	10	16	41	347	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из редьки с жареным луком	50	1,20	3,43	4,60	54,04	14/2
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	200	7,26	9,56	13,34	168,27	39/1
	-Бефстроганов из сердца	80	0,62	4,20	3,12	52,67	21/3
	Картофельно-гороховое пюре ===	130	8,65	5,26	29,12	198,32	21/1
	Компот из клюквы (брусники)	190	0,12	0,05	9,87	40,39	22/3
	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	700	22	23	85	631	
ПОЛДНИК							
	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							
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Рулет рисовый с рыбой .	160	17,42	7,57	36,46	283,68	16/7/1
	-Соус белый с яйцом	30	0,28	2,18	0,71	23,55	458/3
	Чай полусладкий ===	170			4,71	18,82	6/3
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	22	11	73	479	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1975	62	58	255	1789	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	41607	1316	1415	4949	37787	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1981	63	67	236	1799	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю В

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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<i>Содержание БЖУ в % от калорийности</i>		14	34	52		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

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