

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю В

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

*Сезон, Весна - Весна. 9*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Кофейный напиток с молоком==	150	0,30	3,25	12,97	82,31	10/3
	Батон с маслом сливочным	23	1,52	2,76	10,32	72,17	/1
	Каша гречневая на молоке	180	6,06	6,93	18,43	160,30	4/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>353</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>42</b>	<b>315</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с помидорами	150	4,05	7,96	11,02	131,93	18/5
	Салат из свеклы с чесноком	30	0,40	2,32	2,24	31,45	23/1
	Голубцы ленивые 62	62					
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	5,79	4,28	34,02	197,70	4/1
	Соус красный основной	30	0,34	0,75	1,98	16,05	2/3
	Компот лимонный	150	0,09	0,01	8,28	33,59	16/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>572</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>509</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	150	4,61	5,09	7,47	94,13	255/1
	-Булочка дорожная	50	1,75	2,91	13,51	87,20	453/9
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	<b>181</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Салат из зеленого горошка (кукурузы)	40	1,78	3,12	3,89	50,69	6/4
	Рыба с овощами	150	11,20	6,05	13,39	152,68	144/1
	Чай полусладкий ===	170			5,01	20,02	6/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	<b>322</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1625</b>	<b>44</b>	<b>47</b>	<b>199</b>	<b>1395</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю. В.

**Менюготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Какао с молоком===	150	0,82	3,35	11,79	80,59	7/3
	Каша рисовая молочная	180	4,98	6,51	21,72	165,38	12/1
	Печенье	25	1,60	4,20	17,13	112,70	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>355</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>51</b>	<b>359</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат "Зимний"	30	0,57	0,09	3,17	15,75	21/2
	Суп картофельный с вермишелью.	150	3,69	3,19	8,39	77,04	38/1
	Жаркое из сердца	150	2,95	0,60	23,22	110,10	6/3
	Компот из кураги ==	150	0,52	0,03	12,09	50,69	23/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	<b>352</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Снежок	170	4,59	4,25	18,36	130,05	
	гренка с сыром	30	3,77	4,22	11,34	98,36	58/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	<b>228</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Творожные ватрушки с курагой	130	27,08	8,63	24,57	284,20	5/2
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Чай	150			0,02	0,06	/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>53</b>	<b>419</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1575</b>	<b>57</b>	<b>37</b>	<b>216</b>	<b>1427</b>	

*2*

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю. В.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12  
: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Кофейный напиток с молоком==	150		3,00	13,00	82,00	10/3
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	180	6,00	7,00	19,00	166,00	9/1
	Батон с маслом и сыром	30	4,00	5,00	10,00	107,00	/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>10,09</b>	<b>15,94</b>	<b>42,70</b>	<b>354,53</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100			16,00	68,00	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>16,30</b>	<b>68,20</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из помидоров в с/с	30		2,00	1,00	27,00	31/1
	Щи с фасолью	150	5,00	5,00	12,00	110,00	55/3
	Куры порционные	60					15/3
	Сложный гарнир (рис, капуста) ===	110	2,00	3,00	17,00	104,00	31/1
	Кисель из плодового или ягодного концентрата====	150			1,00	6,00	25/3
	Хлеб столичный	20	2,00	1,00	10,00	52,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00		10,00	47,00	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>11,19</b>	<b>10,60</b>	<b>51,52</b>	<b>346,01</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ряженка	180	5,00	5,00	8,00	92,00	
	Печенье	25	2,00	4,00	17,00	113,00	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>6,82</b>	<b>8,70</b>	<b>24,69</b>	<b>204,32</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Яблоки	80			8,00	36,00	
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	65	15,00	5,00	5,00	121,00	280/8
	Картофель аппетитный ===	110	3,00	6,00	17,00	134,00	11/1
	Компот из шиповника ===	150			16,00	66,00	29/3
	Хлеб пшеничный	20	2,00		10,00	47,00	
	Хлеб столичный	20	2,00	1,00	10,00	52,00	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>445</b>	<b>22,04</b>	<b>11,97</b>	<b>65,00</b>	<b>455,86</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1650</b>	<b>50,00</b>	<b>47,00</b>	<b>200,00</b>	<b>1429,00</b>	

3

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12  
: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Какао с молоком===	150		3,00	7,00	60,00	7/3
	Каша ячневая молочная ===	180	6,00	7,00	21,00	165,00	13/1
	Батон с джемом	23	2,00	1,00	12,00	59,00	/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>353</b>	<b>7,37</b>	<b>10,51</b>	<b>40,01</b>	<b>284,06</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100			16,00	68,00	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>16,30</b>	<b>68,20</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из соленых огурцов ===	30		2,00	1,00	24,00	5/4
	Свекольник .	150	4,00		11,00	63,00	34/1
	Суфле мясное.	60	16,00	13,00	1,00	190,00	23/3
	Овощи тушёные с баклажанами ===	110	3,00		13,00	65,00	15/2
	Компот из клюквы (брусники)	150			9,00	36,00	22/3
	Хлеб столичный	20	2,00	1,00	10,00	52,00	
	Хлеб прибрежный	20	1,00		8,00	39,00	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>25,91</b>	<b>17,24</b>	<b>52,47</b>	<b>468,73</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Йогурт	150	5,00	6,00	2,00	82,00	
	Ватрушка с яблоком	50	4,00	4,00	26,00	152,00	289/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>9,11</b>	<b>9,76</b>	<b>27,35</b>	<b>233,73</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Банан	80	1,00		15,00	67,00	
	Запеканка из риса с творогом .	120	14,00	8,00	20,00	206,00	6/3
	Чай	160					/1
	Хлеб столичный	20	2,00	1,00	10,00	52,00	
	Хлеб прибрежный	20	1,00		8,00	39,00	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>18,36</b>	<b>8,47</b>	<b>53,55</b>	<b>363,77</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1593</b>	<b>61,00</b>	<b>46,00</b>	<b>190,00</b>	<b>1418,00</b>	

4

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>							
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком==	150	3,17	3,25	12,97	93,79	10/3
	Каша "Дружба"	180	5,41	6,70	22,86	173,40	2/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	
	Джем	3	0,01	0,01	1,68	6,79	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>353</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>48</b>	<b>326</b>	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
ОБЕД							
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком==	30	0,28	1,85	1,05	21,95	15/9
	Суп с мучными клецками	150	5,51	7,38	15,35	149,81	37/1
	Бефстроганов из печени .	60	10,06	4,33	4,91	98,84	21/3
	Макаронные изделия с маслом	130	0,04	3,63	0,07	33,05	6/1
	Компот из изюма ===	150	0,23	0,05	14,56	59,63	2/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>56</b>	<b>462</b>	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Конфеты	25	0,49	0,50	3,41	20,04	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>122</b>	
УЖИН							
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Рыба, тушеная с картофелем .	150	26,50	12,87	19,19	298,52	141/1
	Чай	150			0,02	0,06	/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>420</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>45</b>	<b>425</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1638</b>	<b>65</b>	<b>49</b>	<b>176</b>	<b>1403</b>	

5

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ  Гриценко Ю.В.

**Менюготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Какао с молоком===	150	3,14	3,35	11,79	89,87	7/3
	Каша пшеничная (кукурузная) молочная	180	5,86	0,29	21,36	111,59	8/1
	Батон с маслом сливочным	23	1,52	1,02	10,32	56,51	/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>353</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>43</b>	<b>258</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Салат из свежих огурцов ===	30	0,20	1,83	0,55	19,46	13/9
	Суп картофельный с болгарским перцем.	150	3,77	3,60	8,70	82,39	46/4
	Азу с чесноком и картофелем	150	12,15	3,98	21,44	170,20	14/3
	Компот яблочный	150	0,12	0,12	10,92	45,26	1/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>61</b>	<b>416</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	ватрушка с творогом	50	7,81	4,67	21,89	160,85	9/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>276</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Рулет рисовый с рыбой	120	13,83	5,06	30,91	224,38	16/7/1
	-Соус сметанный с томатом и луком	20	0,28	0,92	1,26	14,41	375/9
	Чай с лимоном ===	150	0,07	0,01	9,24	37,31	19/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>410</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>68</b>	<b>405</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1583</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>227</b>	<b>1422</b>	

6.

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

Менюготавливаемых блюд  
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	кофейный напиток без молока	150	0,27	0,05	1,34	6,89	/1
	===						
	Каша гречневая на молоке	180	6,06	6,93	18,43	160,30	4/1
	Батон с сыром	30	4,13	3,24	10,28	86,80	/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>254</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из капусты и моркови ===	30	0,47	2,34	1,75	29,78	18/2
	Суп крестьянский с пшеном	150	4,61	5,30	11,72	113,00	42/3
	Зразы картофельные фаршированные мясом	180	13,57	14,64	24,17	282,70	11/2
	-Соус сметанный с луком	20	0,24	0,92	1,12	13,67	374/9
	Кисель из сухих фруктов===	150	0,26	0,05	11,21	46,31	12/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>570</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>70</b>	<b>584</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Зефир	25					
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Вареники ленивые	120	22,79	7,11	22,03	243,26	8/3
	Сладкий молочный подлив из крахмала	30	1,03	1,12	4,45	31,95	8/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Чай	150			0,02	0,06	/1
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>420</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>55</b>	<b>410</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1655</b>	<b>65</b>	<b>48</b>	<b>178</b>	<b>1408</b>	

7

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

**Менюготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Какао с молоком===	150	3,14	3,35	11,79	89,87	7/3
	Каша пшенная молочная	180	6,09	7,00	23,44	181,10	10/1
	Батон с джемом	23	1,51	0,59	10,30	52,49	/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>353</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>46</b>	<b>323</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из сладкого перца ===	30	0,15	2,31	1,16	26,01	9/4
	Суп "Рябчик" .	150	4,94	8,56	8,32	130,03	18/5
	Куриное рагу с картофелем .	150	2,59	7,50	20,50	159,81	2/2
	Компот лимонный..	150	0,09	0,01	8,28	33,59	16/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>58</b>	<b>448</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Пирог открытый с джемом	50	4,36	3,80	37,14	200,29	4/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>39</b>	<b>282</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Рыба с овощами .	150	11,20	6,05	13,39	152,68	144/1
	Чай полусладкий ===	150			5,01	20,02	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>420</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>46</b>	<b>307</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1593</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>205</b>	<b>1428</b>	

8



Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Кофейный напиток с молоком==	150	3,17	3,25	12,97	93,79	10/3
	Суп молочный рисовый	180	4,26	5,85	20,30	150,87	19/1
	Батон с маслом и сыром	30	4,15	5,42	10,32	106,63	/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>44</b>	<b>351</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Икра кабачковая	30	0,34	2,40	1,96	30,72	2/2
	Бабушкин суп .	150	6,15	6,53	15,56	145,42	39/1
	Котлета из птицы 59 гр	59					
	Капуста тушеная с томатом ===	110	2,16	2,21	6,49	54,54	10/1
	Компот из сухофруктов (изюм+курага) ===	150	0,44	0,06	15,79	65,47	/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>539</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>387</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Пряник	25	1,48	1,18	18,75	91,48	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>26</b>	<b>193</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Пудинг творожный .	120	23,56	9,32	13,94	233,76	10/3
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	37,64	10/2
	Чай	150			0,02	0,06	/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>420</b>	<b>28</b>	<b>13</b>	<b>51</b>	<b>429</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1624</b>	<b>58</b>	<b>46</b>	<b>195</b>	<b>1428</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю. В.

**Менюготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г	Энергет. ценность	№
-------	--------------------	-----	---------------------	-------------------	---



Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Кофейный напиток с молоком==	150	3,17	0,08	8,32	46,67	10/3
	Каша манная молочная ===	180	5,34	6,49	19,73	158,66	5/1
	Батон с маслом сливочным	23	1,52	2,76	10,32	72,17	/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>353</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>38</b>	<b>278</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Салат из свежих помидоров с перцем ===	30	0,27	3,05	1,16	33,10	33/3
	Суп фасолевый со сметаной	150	4,92	2,58	10,99	86,94	52/4
	Слоёные голубцы с мясом	150	12,39	13,13	13,44	221,41	31/2
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	150	0,09	0,06	1,35	6,30	25/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>47</b>	<b>446</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Хачапури	50	7,90	7,53	23,84	194,82	11/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>40</b>	<b>310</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Рыба тушеная в томатном соусе	60	0,52	1,78	3,05	30,14	112/1
	Картофель в сметане ===	110	2,59	3,77	19,32	121,46	24/1
	Чай с лимоном ===	150	0,07	0,01	9,24	37,31	19/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>440</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	<b>318</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1613</b>	<b>50</b>	<b>47</b>	<b>199</b>	<b>1419</b>	

11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2</b>							
ЗАВТРАК							
	Какао с молоком===	150	3,14	3,35	11,79	89,87	7/3
	Каша рисовая молочная	180	4,98	6,51	21,72	165,38	12/1
	Батон с сыром	30	1,53	0,61	10,28	52,68	/4
	Конфеты	25	0,49	0,50	3,41	20,04	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>385</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>47</b>	<b>328</b>	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>112</b>	
ОБЕД							
	Икра из баклажан ===	30	0,50	2,34	1,99	31,01	19/2
	Суп овощной с болгарским перцем и помидорами	150	4,27	3,23	9,81	85,32	46/4
	язык отварной	60	0,10	0,01	0,55	2,71	/1
	Пюре из гороха с маслом	110	9,82	4,91	20,25	164,41	7/1
	Компот из яблок, груш, кураги ===	150	0,34	0,09	12,54	52,31	13/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>18</b>	<b>11</b>	<b>65</b>	<b>434</b>	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,53	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>27</b>	<b>179</b>	
УЖИН							
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Залепанка творожная с морковью	120	16,93	6,37	17,14	193,50	13/3
	Подлив сладкий из джема	20	0,04	0,04	11,18	45,24	7/1
	Чай	150			0,02	0,08	/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>410</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>56</b>	<b>374</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1740</b>	<b>55</b>	<b>35</b>	<b>222</b>	<b>1427</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю. В.

**Менюготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша овсяная "Геркулес"	180	5,64	13,60	19,41	222,60	9/1
	молочная						
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	
	Джем	3	0,01	0,01	1,68	6,79	
	кофейный напиток без молока	150	0,27	0,05	7,27	30,60	/1
	===						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>353</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>39</b>	<b>312</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Салат из свежих огурцов ===	30	0,20	1,83	0,55	19,46	13/9
	Суп гороховый.	150	7,12	10,37	15,47	183,64	36/3
	Суфле куриное	80	3,22	8,49	1,60	95,68	25/3
	Макаронные изделия с маслом	110	0,04	7,25	0,07	65,67	6/1
	Соус красный основной	30	0,34	0,75	1,98	16,05	2/3
	Кисель из отвара шиповника ...	150	0,30	0,11	14,07	58,48	28/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>590</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	<b>54</b>	<b>538</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Йогурт	170	5,95	6,80	1,87	92,48	
	гренка с сыром	30	3,77	4,22	11,34	98,36	58/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>191</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Котлеты (биточки) рыбные	60	1,11	2,85	2,68	40,83	134/1
	Гарнир свекольно-морковный ===	110	1,85	7,01	9,79	109,65	19/1
	Чай полусладкий ===	150			5,01	20,02	6/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>440</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>305</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1683</b>	<b>38</b>	<b>66</b>	<b>167</b>	<b>1413</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Какао с молоком===	150	3,14	3,35	11,79	89,87	7/3
	Каша ячневая молочная ===	180	5,59	6,57	20,91	165,16	13/1
	Батон с маслом и сыром	30	4,15	5,42	10,32	106,63	/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>43</b>	<b>362</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Винегрет овощной	30	0,38	3,05	2,27	38,12	82/3
	Суп картофельный с домашней лапшой	150	5,24	0,85	15,78	91,71	47/1
	Мясо с рисом и овощами	150	12,12	8,31	14,22	180,11	17/2
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	150	0,35	0,09	12,89	53,67	14/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>63</b>	<b>454</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Печенье	25	1,60	4,20	17,13	112,70	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>214</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	130	13,38	7,13	9,26	154,66	14/1
	Шоколад	15					
	Чай	150			0,02	0,06	/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>415</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>43</b>	<b>312</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1600</b>	<b>58</b>	<b>47</b>	<b>189</b>	<b>1411</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю. В.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с крупой( пшено)	180	5,52	6,84	20,12	164,02	/1
	Батон с маслом и джемом	30	1,53	2,77	13,12	83,48	/4
	кофейный напиток без молока	150	0,27	0,05	7,27	30,60	/1
	===						
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>41</b>	<b>278</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Салат овощной из помидоров с луком	30	0,34	1,85	1,41	23,70	14/9
	Свекольник .	150	4,25	7,11	10,73	123,96	34/1
	Колбаски Школьные 62	62					
	Картофель аппетитный ===	110	2,56	3,17	16,23	103,79	11/1
	Кисель из сухих фруктов===	150	0,26	0,05	11,21	46,31	12/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>542</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	<b>396</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Хачапури	60	7,90	7,53	23,84	194,82	11/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>210</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>40</b>	<b>310</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Рыба, в сметане с картофелем.	150	12,84	5,18	24,78	197,07	114/2
	Чай с шиповником===	150	0,17	0,07	10,42	42,97	26/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>420</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>61</b>	<b>367</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1632</b>	<b>47</b>	<b>40</b>	<b>217</b>	<b>1419</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Какао с молоком===	150	3,14	3,35	11,79	89,87	7/3
	Каша "Дружба"	180	5,41	2,22	22,86	133,08	2/1
	Батон с маслом сливочным	23	1,52	2,76	10,32	72,17	/1
	Батон с джемом	23	0,02	0,01	0,12	0,59	/9
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>376</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>45</b>	<b>296</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат картофельный с соленым огурцом	30	0,56	2,41	4,14	40,42	7/1
	Щи со свежей капустой .	150	4,63	10,19	10,54	152,31	56/3
	Жаркое по-домашнему .	150	10,80	11,04	20,61	224,97	6/3
	Компот из груш===	150	0,12	0,09	11,07	45,59	/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>66</b>	<b>562</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Пряник	25	1,48	1,18	18,75	91,48	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>183</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
	Рыбные фрикадельки	60	9,40	3,32	2,76	78,51	147/1
	Свекла в сметане ===	110	2,15	5,27	12,13	104,48	26/1
	Чай сладкий ===	150					3/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>440</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>41</b>	<b>312</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1641</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>195</b>	<b>1421</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная (кукурузная) молочная .	180	5,86	0,06	21,36	109,51	8/1
	Батон с сыром	30	4,13	3,24	10,28	86,80	/4
	кофейный напиток без молока ===	150	0,27	0,05	7,27	30,60	/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>39</b>	<b>227</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0.2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Салат из свежих помидоров ===	30	0,32	1,86	1,10	22,39	13/9
	Щи с фасолью	150	5,23	6,69	11,72	127,92	55/3
	Суфле из печени .	60	12,23	3,92	4,60	102,65	20/3
	Каша перловая рассыпчатая .	110	3,56	0,03	25,47	116,49	3/1
	-Соус сметанный с томатом и луком	15	0,28	0,01	1,26	6,25	375/9
	Кисель из клюквы (брусники) ===	150	0,14	0,04	17,73	71,85	27/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>555</b>	<b>25</b>	<b>13</b>	<b>82</b>	<b>546</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Ватрушка с яблоком	50	3,86	0,13	25,70	119,51	289/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>27</b>	<b>201</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Сырники "Розовые"	110	23,69	1,36	17,83	178,20	3/3
	Чай с лимоном ===	150	0,07	0,01	9,24	37,31	19/3
	Сладкий молочный подлив из крахмала .	30	1,03	1,12	4,45	31,95	8/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>410</b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>60</b>	<b>382</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1625</b>	<b>73</b>	<b>26</b>	<b>224</b>	<b>1425</b>	

17

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю В.

**Менюготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Какао с молоком===	180	3,77	9,78	13,74	158,10	7/3
	Каша гречневая на молоке	150	6,06	6,49	8,25	115,68	4/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>350</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>32</b>	<b>326</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Икра свекольная с чесноком	30	0,52	4,64	2,97	55,63	22/2
	Суп крестьянский с пшеном .	150	4,61	8,81	11,72	144,60	42/3
	Куриное рагу с картофелем .	150	2,59	7,50	20,50	159,81	2/2
	Компот из шиповника с лимоном.	150	0,32	0,12	13,99	58,30	30/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>69</b>	<b>517</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Конфеты	25	0,49	0,50	3,41	20,04	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>122</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Рыба, тушеная в сметане	50	8,78	5,17	2,90	93,16	139/1
	Свекла в сметане ===	110	2,15	8,45	12,13	133,13	26/1
	Чай полусладкий ===	150			5,01	20,02	6/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>430</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>48</b>	<b>380</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1605</b>	<b>43</b>	<b>60</b>	<b>176</b>	<b>1413</b>	

18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Кофейный напиток с молоком==	180	3,17	0,03	12,97	64,83	10/3
	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	3,79	0,06	10,14	56,31	15/1
	Батон с маслом и джемом	30	1,53	2,77	13,12	83,48	/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>36</b>	<b>205</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежих огурцов с луком ===	30	0,22	2,34	0,74	24,83	16/2
	Борщ .	150	4,36	2,51	10,43	81,73	25/3
	Биточки мясные в молочном соусе	90	7,51	11,17	7,08	158,83	37/2
	Картофельно-гороховое пюре ===	110	6,83	0,68	23,01	125,43	21/1
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	150	0,09	0,06	1,35	6,30	25/3
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>570</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>61</b>	<b>488</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Булочка с изюмом	50	4,28	3,76	31,07	175,24	4/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>290</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Пудинг творожный с курагой (изюмом)	120	22,61	4,14	15,43	189,33	9/3
	Чай	150			0,02	0,06	/1
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	0,03	3,71	16,73	10/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>420</b>	<b>27</b>	<b>5</b>	<b>53</b>	<b>364</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1650</b>	<b>66</b>	<b>33</b>	<b>213</b>	<b>1414</b>	

Утверждаю:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

**Менюготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Какао с молоком===	180	3,14	3,20	11,69	88,13	7/3
	Каша пшенная молочная	150	6,09	13,33	23,44	238,11	10/1
	Батон с маслом и джемом	30	1,53	2,77	13,12	83,48	/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>48</b>	<b>410</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	-Салат из свежих помидоров с перцем ===	30	0,27	3,05	1,16	33,10	33/3
	Суп гречневый.	150	1,73	5,84	11,11	103,82	60/2
	Голубцы ленивые 62	62					
	Рагу овощное со сметаной ===	120	2,48	5,14	12,99	108,18	18/2
	Компот из чернослива ===	150	0,23	0,07	13,73	56,49	15/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>552</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>59</b>	<b>400</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,53	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>27</b>	<b>179</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	
	Рыбное суфле =	60	9,61	4,44	1,00	82,47	110/2
	Капуста белокачанная с фасолью ===	110	5,26	3,38	12,91	103,11	22/1
	Чай с шиповником===	150	0,17	0,07	10,42	42,97	26/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>440</b>	<b>19</b>	<b>9</b>	<b>50</b>	<b>355</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1657</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>200</b>	<b>1412</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>32595</b>	<b>1079</b>	<b>899</b>	<b>3980</b>	<b>28322</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1630</b>	<b>54</b>	<b>45</b>	<b>199</b>	<b>1416</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>15</b>	<b>29</b>	<b>56</b>		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

*ds*