

Сезон «Зима-Весна» 2022/2023 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

Меню от 29.08.2025 л.дс 44-11-485/5

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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая 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

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		
	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	

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		
	Рыба припущенная	70	13,48	5,05	0,25	100,33	296/10
	Капуста тушеная 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		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 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			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	
	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			0	0	0	0	
	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			0	0	0	0	
	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		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	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			0	0	0	0	
	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
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	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
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	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.			Энергет. 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	

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		
	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.			Энергетическая 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

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	

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 яблочк ===	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. 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.			Энергетическая 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	

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		
	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.Передалов, Н.В.Талешкина.-Изд.4-е доп. и испр. - Пермь, 2021г.