

Сезон «Лето - Осень» 2025/2026 уч. год

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 2 до 3 МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<i>Приказ от 19.08.2025 № 44-11-485/5</i>						
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша рисовая молочная	150	5,12	4,49	9,27	97,99	217/10
	Какао с молоком=	180	3,24	2,65	11,79	83,97	19/10
	Батон с джемом	23	1,51	0,59	11,96	59,13	72/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	10	8	33	241	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Огурец порционный	30	0,28	0,04	0,76	4,52	6/10
	Борщ	150	1,79	5,88	10,43	101,75	25/10
	Азу с чесноком и картофелем	150	12,16	9,98	21,45	224,19	19/10
	Кисель из отвара шиповника	150	0,30	0,11	14,07	58,48	28/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	18	17	67	487	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Булочка домашняя	50	4,88	2,19	29,35	156,63	1/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	6	46	271	
УЖИН			0	0	0	0	
	Слива	80	0,64	0,24	7,68	35,44	
	Рыба припущенная в молоке	60	10,02	5,18	1,87	94,18	297/10
	Капуста белокочанная с фасолью, тушёная в сметане ===	110	5,52	3,78	6,06	80,26	23/10
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	12,00	47,96	3/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	19	10	47	356	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1613	56	41	209	1424	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная ===	150	3,95	0,20	15,49	79,62	230/10
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,97	2,30	14,49	90,55	465/10
	Батон с маслом сливочным	23	1,53	2,76	10,32	72,20	69/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	8	5	40	242	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Помидоры порционные	30	0,44	0,08	1,52	8,56	42/10
	Рассольник домашний*	150	1,48	1,30	9,09	53,95	101/10
	Котлеты (биточки) из птицы	60	7,05	14,68	13,50	214,33	372/10
	Пюре картофельное	110	2,31	3,99	15,33	106,42	377/10
	Соус красный основной .	30	0,34	0,75	1,98	16,06	29/10
	Компот из свежих фруктов (слива) =====	150	0,14	0,05	11,71	47,89	486/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	15	22	73	546	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,53	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	205	6	5	27	179	
УЖИН			0	0	0	0	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Вареники ленивые	120	22,04	1,02	22,03	185,45	289/10
	Подлив сметанный сладкий	20	0,43	1,95	3,71	34,05	10/10
	Чай	160	0,00	0,00	0,02	0,07	456/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	27	4	61	385	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1648	56	36	213	1404	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша овсяная "Геркулес"	150	5,78	6,36	9,83	119,64	234/10
	Чай с молоком.	180	2,25	1,88	11,53	71,98	4/10
	Батон с сыром	30	4,10	3,26	10,28	86,86	63/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	12	12	32	278	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат из свежих помидоров и огурцов*	30	0,29	1,85	1,07	22,07	18/10
	Суп "Рябчик" .	150	3,68	5,60	8,32	98,39	18/10
	Бефстроганов из печени .	60	0,50	4,22	4,91	59,56	21/10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Макаронник*	110	1,81	5,71	6,89	86,13	262/10
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	150	0,09	0,06	1,35	6,30	25/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	9	18	42	371	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Булочка с изюмом	50	4,95	4,28	31,11	182,73	2/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	10	10	33	264	
УЖИН			0	0	0	0	
	Виноград	80	2,48	0,16	5,20	32,16	
	Котлета по-волжски	60	17,77	8,00	2,14	151,63	10/10
	Рагу овощное со сметаной .	110	2,49	3,90	13,00	97,02	18/10
	Чай с шиповником.	150	0,17	0,07	10,42	42,97	245/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	26	13	51	422	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1640	58	53	174	1404	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная .	150	6,00	5,66	18,92	150,63	223/10
	Какао на молоке =	180	4,62	3,83	14,09	109,26	463/10
	Батон с маслом и джемом	30	1,54	2,77	13,12	83,51	73/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	12	12	46	343	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из редиса*	30	0,40	1,83	1,12	22,55	12/10
	Суп из овощей*	150	3,88	6,45	6,86	101,05	116/10
	Перец фаршированный мясом	150	10,86	12,33	12,86	205,85	30/10
	Компот из свежих фруктов (виноград)	150	0,87	0,06	12,80	55,17	486/10
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	19	22	52	475	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7	7	30	211	
УЖИН			0	0	0	0	
	Нектарин	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	150	11,00	5,34	18,48	166,02	311/10
	Чай с лимоном.	150	0,05	0,01	9,18	36,98	459/10
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	15	6	53	326	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1610	53	47	197	1424	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Дружба"	150	3,96	4,42	7,27	84,66	229/10
	Кофейный напиток на молоке.	180	4,63	3,78	15,67	115,22	11/10
	Батон с маслом и сыром	33	4,13	5,44	10,32	106,72	71/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	363	13	14	33	307	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из капусты белокачанной*	30	0,52	1,83	2,93	30,18	1/10
	Суп овощной с фасолью*	150	6,13	5,51	5,66	96,75	117/10
	Жаркое из сердца	150	2,15	6,74	21,33	154,51	362/10
	Кисель из сухих фруктов=	150	0,26	0,05	11,21	46,31	12/10
	Хлеб "Премикс"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	12	15	59	418	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Пирог открытый с джемом	50	4,15	3,68	36,99	197,65	4/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	7	53	312	
УЖИН			0	0	0	0	
	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Запеканка творожная с морковью	110	2,34	2,81	17,13	103,00	13/10
	Соус молочный сладкий	20	0,79	1,43	4,89	35,66	406/10
	Чай с шиповником.	150	0,17	0,07	10,42	42,97	245/10
	Хлеб "Премикс"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	7	5	58	305	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1583	40	41	220	1410	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша гречневая на молоке	150	6,20	2,96	8,25	84,37	213/10
	Какао с молоком=	180	3,24	2,65	11,79	83,97	19/10
	Батон с джемом	23	1,51	0,59	11,96	59,13	72/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	11	6	32	227	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат витаминный*	30	0,42	1,56	2,00	23,64	2/10
	Свекольник	150	4,25	6,24	10,73	116,08	98/10
	Макаронник с мясом*	120	15,17	20,12	0,92	245,35	263/10
	Соус сметанный	30	0,61	0,55	1,96	15,22	408/10
	Компот лимонный.	150	0,09	0,01	8,28	33,59	111/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	24	29	44	532	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Зефир	30	0,30	0,03	24,00	97,47	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	6	5	32	189	
УЖИН			0	0	0	0	
	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	Котлеты (биточки) рыбные	60	11,17	3,98	2,49	90,57	307/10
	Рагу из овощей с кабачками*	110	3,96	4,34	16,67	121,52	178/10
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	12,00	47,96	3/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	19	9	59	393	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1623	59	49	182	1410	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с крупой*	150	3,80	2,73	6,23	64,60	140/10
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,97	2,30	14,49	90,55	465/10
	Батон с маслом сливочным	23	1,53	2,76	10,32	72,20	69/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	8	8	31	227	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат из редьки с морковью	30	0,49	1,55	1,96	23,74	9/10
	===		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бабушкин суп .	150	6,15	6,53	15,56	145,43	39/10
	Плов из птицы	150	3,01	5,45	7,25	90,12	375/10
	Кисель из клюквы	150	0,14	0,04	17,73	71,85	379/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	13	14	62	430	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Булочка дорожная	50	1,74	2,91	13,50	87,06	543/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7	9	15	169	
УЖИН			0	0	0	0	
	Нектарин	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Запеканка с фруктами и творогом (груша) .	120	23,68	7,44	19,15	238,23	89/10
	Сладкий подлив с джемом	30	0,03	0,02	7,27	29,33	9/10
	Чай	150	0,00	0,00	0,02	0,06	456/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	ИТОГО ЗА УЖИН	421	33	13	54	461	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1594	61	45	185	1390	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшенная молочная	150	6,23	9,34	30,09	229,31	225/10
	Чай с молоком.	180	2,25	0,02	11,53	55,27	4/10
	Батон с сыром	30	4,10	3,26	10,28	86,86	63/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	13	13	52	371	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свежих огурцов*	30	0,20	1,83	0,55	19,46	14/10
	Суп картофельный с мясными	150	8,82	8,99	8,47	150,03	121/10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	фрикадельками (мясо филе)		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Запеканка из печени с рисом	120	19,86	8,81	36,28	303,73	355/10
	Соус красный основной .	30	0,34	0,75	1,98	16,06	29/10
	Компот из свежих фруктов (нектарин)	150	0,00	0,00	12,97	51,90	486/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	28	18	80	600	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Мармелад	30	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	5	6	7	102	
УЖИН			0	0	0	0	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Омлет натуральный с маслом	125	8,63	10,13	1,84	133,00	268/10
	Чай с шиповником.	180	0,20	0,08	12,90	53,15	245/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	12	11	43	321	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1615	59	50	179	1399	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Макароны отварные с сыром*	150	2,89	5,89	0,04	64,66	259/10
	Какао на молоке =	180	4,62	3,83	14,09	109,26	463/10
	Батон с маслом и джемом	30	1,54	2,77	13,12	83,51	73/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	9	12	27	257	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свежих помидоров*	30	0,32	1,86	1,12	22,47	17/10
	Суп овощной .	150	5,28	7,47	12,30	137,50	116/10
	Кабачки фаршированные мясом	150	13,13	12,30	8,44	196,99	27/10
	Кисель из сухих фруктов=	150	0,26	0,05	11,21	46,31	12/10
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	22	23	51	494	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 2 до 3 МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Крендель в сахаре	50	4,11	3,94	29,80	171,08	6/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	8	46	286	
УЖИН			0	0	0	0	
	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Рыба с картофелем по-русски*	150	9,79	9,03	14,04	176,48	313/10
	Чай полусладкий.	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/10
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	13	10	44	320	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1600	53	53	185	1425	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша рисовая молочная	150	3,17	5,60	9,27	100,12	217/10
	кофейный напиток без молока	180	0,27	0,05	7,27	30,60	414/10
	===		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Батон с маслом и сыром	33	4,13	5,44	10,32	106,72	71/10
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	364	13	16	27	300	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из зеленой редьки ===	30	0,72	2,38	2,55	34,44	37/10
	Суп гороховый.	150	7,12	5,41	15,47	138,99	127/10
	Бефстроганов из сердца	60	9,04	4,38	7,45	105,34	21/10
	Картофельное пюре красное	110	2,26	3,12	14,83	96,37	13/10
	Компот из свежих фруктов(абрикос)	150	0,16	0,02	11,60	47,21	486/10
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб "Премикс"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	22	16	70	513	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	6	5	31	197	
УЖИН			0	0	0	0	
	Киви	80	0,64	0,32	6,48	31,36	
	Пудинг творожный .	110	21,66	8,46	13,64	217,26	10/10
	Подлив киселевый .	30	0,04	0,02	0,54	2,52	28/10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Чай	180	0,00	0,00	0,02	0,06	456/10
	Хлеб "Премикс"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	25	10	39	342	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1654	66	47	183	1420	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	3,93	7,06	10,14	119,75	139/10
	Какао с молоком=	180	3,24	2,65	11,79	83,97	19/10
	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,53	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	8	11	41	291	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из капусты белокачанной и огурцов	30	0,35	1,83	0,94	21,58	5/10
	Суп картофельный	150	4,04	7,47	11,05	127,60	112/10
	Слоёные голубцы с мясом	150	12,40	10,76	13,45	200,12	31/10
	Кисель из отвара шиповника	150	0,30	0,11	14,07	58,48	28/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	20	21	59	506	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Гренка с сыром	30	2,64	3,45	0,16	42,31	11/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	9	11	2	140	
УЖИН			0	0	0	0	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Котлеты рыбные "Любительские"	60	8,47	5,76	3,75	100,76	308/10
	Картофель аппетитный =	110	2,59	3,02	17,27	106,66	11/10
	Чай с лимоном.	150	0,05	0,01	9,18	36,98	459/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	15	10	65	410	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1625	53	52	184	1416	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная молочная ===	150	5,48	5,58	20,26	153,14	230/10
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,97	2,30	14,49	90,55	465/10
	Батон с маслом сливочным	23	1,53	2,76	10,32	72,20	69/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	10	11	45	316	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из редьки с овощами*	30	0,46	1,85	1,67	25,08	36/10
	Суп картофельный с помидорами	150	4,05	5,24	11,02	107,44	18/10
	Куры порционные .	60	0,15	0,13	9,20	38,55	15/10
	Каша перловая рассыпчатая*	110	4,71	4,90	0,41	64,62	207/10
	Компот из свежих фруктов (слива)	150	0,14	0,05	14,70	59,87	486/10
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соус сметанный	20	0,61	2,78	1,96	35,27	408/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	13	16	59	429	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7	7	30	211	
УЖИН			0	0	0	0	
	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Сырники "Розовые"	120	23,69	8,02	17,83	238,12	12/10
	Сладкий молочный подлив из крахмала .	20	1,06	0,88	4,45	29,89	8/10
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай	150	0,00	0,00	0,02	0,06	456/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	29	10	49	399	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1633	59	43	199	1424	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша овсяная "Геркулес"	150	5,78	6,36	19,94	160,06	234/10
	Чай с молоком.	180	2,25	1,88	11,53	71,98	4/10
	Батон с маслом и джемом	30	1,54	2,77	13,12	83,51	73/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	10	11	45	316	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из сладкого перца =	30	0,15	2,31	1,16	26,01	46/10
	Суп картофельный с клецками*	150	5,22	4,73	13,05	115,71	115/10
	Суфле из печени .	60	11,86	7,01	3,98	126,28	20/10
	Рагу из овощей с кабачками*	110	2,89	3,14	12,18	88,46	178/10
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	150	0,09	0,06	1,35	6,30	25/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	23	18	52	461	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Ватрушка с яблоком	50	3,87	3,68	25,70	151,45	10/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	7	42	266	
УЖИН			0	0	0	0	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Рулет рисовый с рыбой .	130	13,84	6,12	9,01	146,33	305/10
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,51	2,31	2,00	30,80	411/10
	Чай полусладкий.	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	18	9	44	332	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1620	59	46	193	1421	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная .	150	6,00	3,50	14,03	111,69	223/10
	Какао на молоке =	180	4,62	3,83	14,09	109,26	463/10
	Батон с сыром	30	4,10	3,26	10,28	86,86	63/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	15	11	38	308	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свежих помидоров с перцем*	30	0,28	1,85	1,23	22,65	20/10
	Суп картофельный с рыбой*	150	6,78	5,27	11,82	121,80	119/10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	130	11,67	13,15	0,93	168,70	34/10
	Соус томатный	20	0,31	1,11	2,05	19,39	419/10
	Компот из груш===	150	0,12	0,09	11,07	45,59	25/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	22	22	45	469	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Зефир	30	0,30	0,03	24,00	97,47	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	6	5	32	189	
УЖИН			0	0	0	0	
	Слива	80	0,64	0,24	7,68	35,44	
	Омлет с зеленым горошком	125	20,03	11,20	3,70	195,60	111/10
	Чай сладкий	180	0,00	0,00	12,00	47,96	3/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	23	12	41	370	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1615	66	50	173	1403	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Дружба"	150	3,96	2,57	12,01	86,98	229/10
	кофейный напиток без молока	180	0,27	0,05	7,27	30,60	414/10
	===		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Батон с маслом и сыром	33	4,13	5,44	10,32	106,72	71/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	363	8	8	30	224	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из редиса с огурцами*	30	0,31	1,83	0,88	21,21	13/10
	Суп овощной с болгарским перцем и помидорами	150	4,27	6,25	9,81	112,46	46/10
	Сердце в соусе*	60	13,27	4,94	11,09	141,94	361/10
	Каша гречневая рассыпчатая.	110	5,85	4,86	13,19	119,84	202/10
	Кисель из клюквы (брусники)	150	0,14	0,04	20,73	83,82	27/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Премикс"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	27	19	74	570	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Шанежка с картофелем	50	4,08	3,88	23,92	147,01	20/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	10	26	229	
УЖИН			0	0	0	0	
	Нектарин	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Творог, припущенный со сметаной	130	11,34	5,13	7,74	122,43	14/10
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	Чай	180	0,00	0,00	0,02	0,06	456/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб "Премикс"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА УЖИН	431	20	11	33	308	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1634	64	49	178	1416	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша молочная кукурузная .	150	5,42	6,41	27,03	187,47	233/10
	Какао с молоком=	180	3,24	2,65	11,79	83,97	19/10
	Батон с маслом сливочным	23	1,53	2,76	10,32	72,20	69/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	10	12	49	344	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из капусты белокочанной, овощей и яблок*	30	0,37	1,85	1,46	23,89	6/10
	Суп картофельный с соленым огурцом ..	150	4,23	6,25	10,28	114,21	32/10
	Тефтели из говядины*	60	8,99	7,13	5,09	120,48	348/10
	Картофель, тушеный с луком и томатом*	110	3,28	4,08	22,19	138,49	171/10
	Компот из свежих фруктов (апельсин) ===	150	0,25	0,06	12,25	50,50	33/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	20	20	71	546	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Мармелад	30	0,00	0,00	0,00	0,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	5	6	7	102	
УЖИН			0	0	0	0	
	Виноград	80	2,48	0,16	5,20	32,16	
	Рыба припущенная	60	11,56	4,33	0,21	86,01	296/10
	Рис с овощами*	110	3,25	3,45	16,42	109,59	241/10
	Чай с шиповником.	150	0,17	0,07	10,42	42,97	245/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	21	9	52	369	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1643	56	47	192	1412	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша гречневая на молоке	150	6,20	0,64	8,25	63,62	213/10
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,97	2,30	14,49	90,55	465/10
	Батон с джемом	23	1,51	0,59	11,96	59,13	72/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	11	4	35	213	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат из кабачков ===	30	0,19	3,10	1,71	35,48	28/10
	Суп крестьянский с крупой*	150	1,65	3,53	6,05	62,55	118/10
	Рагу из птицы	150	6,74	10,87	26,53	230,91	376/10
	Кисель из клюквы	150	0,14	0,04	17,73	71,85	379/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	12	18	72	499	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Пирог с яблоком открытый .	50	3,55	1,12	20,02	104,27	15/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	5	36	219	
УЖИН			0	0	0	0	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Сырники с изюмом	120	25,13	4,47	23,05	233,00	6/10
	Подлив сметанный сладкий	20	0,43	1,95	3,71	34,05	10/10
	Чай	150	0,00	0,00	0,02	0,06	456/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	29	7	55	402	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 2 до 3 МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1583	59	34	214	1402	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	3,93	8,68	10,14	134,37	139/10
	Чай с молоком.	180	2,25	1,88	11,53	71,98	4/10
	Батон с сыром	30	4,10	3,26	10,28	86,86	63/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	10	14	32	293	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Огурец порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,52	6/10
	Суп овощной со свежемороженными овощами	150	4,54	6,32	11,98	122,99	135/10
	Язык отварной	50	0,06	0,00	0,30	1,47	360/10
	Пюре из гороха	110	13,51	2,34	27,92	186,72	389/10
	Компот из свежих фруктов (виноград)	150	0,87	0,06	12,80	55,17	486/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	22	10	74	469	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	6	5	31	197	
УЖИН			0	0	0	0	
	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Омлет натуральный с маслом	125	19,15	14,39	1,84	213,37	268/10
	Чай с лимоном.	180	0,06	0,01	11,21	45,14	459/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	23	15	40	389	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1635	62	44	193	1417	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная	150	6,23	6,09	17,94	151,46	225/10
	Какао на молоке =	180	4,62	3,83	14,09	109,26	463/10
	Батон с маслом и джемом	30	1,54	2,77	13,12	83,51	73/10

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 2 до 3 МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	12	13	45	344	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Помидоры порционные	40	0,44	0,08	1,52	8,56	42/10
	Суп фасолевый	150	4,79	5,27	8,63	101,11	146/10
	Азу*	60	9,25	9,82	3,55	139,54	325/10
	Макаронник*	110	1,81	4,74	6,89	77,44	262/10
	Кисель из отвара шиповника .	150	0,30	0,11	14,07	58,48	28/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	19	21	53	476	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Пирожок с рисом и яйцом	50	6,95	7,43	26,95	202,40	22/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	12	13	29	284	
УЖИН			0	0	0	0	
	Слива	80	0,64	0,24	7,68	35,44	
	Рыба с овощами .	150	11,20	0,83	13,39	105,76	9/10
	Чай полусладкий.	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	15	2	44	252	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1630	59	49	187	1424	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный рисовый	150	4,38	2,36	9,31	75,95	19/10
	Кофейный напиток на молоке.	180	4,63	3,78	15,67	115,22	11/10
	Батон с маслом и сыром	33	4,13	5,44	10,32	106,72	71/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	363	13	12	35	298	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из огурцов и помидоров =	30	0,27	2,34	0,92	25,86	18/10
	Щи с фасолью	150	5,23	5,62	9,39	109,01	55/10
	Сердце в соусе*	60	13,27	4,94	11,09	141,94	361/10
	Пюре картофельное	110	2,31	4,39	15,33	109,99	377/10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Компот из свежих фруктов (слива) =====	150	0,14	0,05	11,71	47,89	486/10
	Хлеб "Премикс"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	24	18	66	525	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Яблоко печеное с сахаром .	50	0,35	0,35	10,62	47,05	15/10
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5	5	17	132	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из моркови*	30	0,34	1,83	3,28	30,86	21/10
	Творожные ватрушки с курагой	130	24,92	2,63	22,07	211,65	5/10
	Подлив сладкий из джема	30	0,04	0,04	11,18	45,24	7/10
	Чай	180	0,00	0,00	0,02	0,06	456/10
	Хлеб "Премикс"	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	28	5	55	378	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1613	70	40	189	1401	
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Розовые щечки".	150	5,50	0,22	14,80	83,18	1/10
	Какао с молоком=	180	3,24	0,18	11,79	61,70	19/10
	Батон с маслом и джемом	30	1,54	2,77	13,12	83,51	73/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	10	3	40	228	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из капусты белокачанной и огурцов	30	0,35	1,83	0,94	21,58	5/10
	Суп сырный	150	3,17	2,60	11,33	81,45	18/10
	Ласточкино гнездо.	60	8,45	10,17	2,39	134,89	29/10
	Рис с овощами*	110	3,25	3,45	34,03	180,04	241/10
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	150	0,09	0,06	1,35	6,30	25/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	18	19	70	523	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Булочка творожная	50	7,71	2,94	31,64	183,79	3/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	12	7	48	299	
УЖИН			0	0	0	0	
	Киви	80	0,64	0,32	6,48	31,36	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	150	10,92	0,88	18,44	125,55	311/10
	Чай с шиповником.	150	0,17	0,07	10,42	42,97	245/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	15	2	55	298	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1620	56	31	229	1416	
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша овсяная "Геркулес"	150	5,78	6,36	9,83	119,64	234/10
	Кофейный напиток с молоком.	180	2,97	2,30	14,49	90,55	465/10
	Батон с маслом и сыром	33	4,13	5,44	10,32	106,72	71/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	363	13	14	35	317	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат из редьки с морковью	30	0,49	1,55	1,96	23,74	9/10
	===		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Уха рыбацкая*	150	4,05	2,40	9,12	74,13	120/10
	Птица в соусе с томатом*	60	6,16	8,26	5,27	120,13	367/10
	Каша перловая рассыпчатая .	110	3,57	3,47	12,77	96,55	207/10
	Компот из яблок, груш, кураги =	150	0,34	0,09	12,54	52,31	13/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	18	17	62	465	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,77	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7	6	30	201	
УЖИН			0	0	0	0	
	Виноград	80	2,48	0,16	5,20	32,16	
	Сырники розовые с изюмом	120	19,31	6,81	20,82	221,70	4/10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Подлив киселевый .	20	0,04	0,02	0,54	2,52	28/10
	Чай	150	0,00	0,00	0,02	0,06	456/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	25	8	46	355	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1623	63	44	189	1407	
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша рисовая молочная	150	5,12	5,60	10,40	112,45	217/10
	Батон с маслом сливочным	23	1,53	2,76	10,32	72,20	69/10
	Чай с молоком.	180	2,25	0,94	11,53	63,54	4/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	9	9	32	248	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свежих помидоров*	30	0,32	1,86	1,12	22,47	17/10
	Суп картофельный с фрикадельками*	150	1,48	5,10	11,05	96,04	123/10
	Гуляш из мяса	60	13,70	13,61	2,77	188,27	327/10
	Каша пшённая рассыпчатая*	110	6,96	4,16	0,48	67,17	206/10
	Кисель из клюквы	150	0,14	0,04	17,73	71,85	379/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	26	26	53	544	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Пирожок с яблоком.	50	3,65	3,49	25,55	148,14	18/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	9	27	230	
УЖИН			0	0	0	0	
	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	Суфле рыбное	60	7,53	2,78	1,01	59,24	303/10
	Рагу из овощей с кабачками*	110	3,96	0,40	15,70	82,13	178/10
	Чай с сахаром.	150	0,00	0,00	9,00	35,99	457/10
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	15	4	53	310	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1633	59	49	182	1400	
			0	0	0	0	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 2 до 3 МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	37287	1316	1028	4612	32952	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1621	57	45	201	1433	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	28	56	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 10 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В.Талешкина.-Изд.4-е доп. и испр. - Пермь, 2021г.