

Сезон. лето - осень 7 2025 / день уч. су

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 1 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша рисовая молочная	180	6,08	5,42	29,01	189,12	217/10
	Какао с молоком=	200	3,59	2,93	13,27	93,85	19/10
	Батон с джемом	35	2,26	0,88	18,22	89,82	72/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	12	9	61	373	
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	
	Огурец порционный	50	0,42	0,06	1,14	6,78	6/10
	Борщ	180	6,02	9,19	16,12	171,15	25/10
	Азу с чесноком и картофелем	180	14,50	12,02	24,69	264,88	19/10
	Кисель из отвара шиповника	180	0,38	0,14	16,83	70,11	28/10
	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	25	22	84	636	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Булочка домашняя	70	6,17	2,32	38,81	200,72	1/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	7	58	338	
УЖИН			0	0	0	0	
	Слива	80	0,64	0,24	7,68	35,44	
	Рыба припущенная в молоке	70	10,76	5,70	2,10	102,71	297/10
	Капуста белокочанная с фасолью, тушёная в сметане ===	120	6,43	5,29	6,96	101,20	23/10
	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	500	22	12	56	418	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1905	70	51	268	1809	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная ===	180	4,56	0,27	19,57	98,93	230/10
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,32	2,56	16,22	101,20	465/10
	Батон с маслом сливочным	35	2,30	4,50	15,49	111,62	69/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	10	7	51	312	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Помидоры порционные	50	0,66	0,12	2,28	12,84	42/10
	Рассольник домашний*	180	1,78	1,59	10,86	64,82	101/10
	Котлеты (биточки) из птицы	70	8,47	17,51	16,20	256,27	372/10
	Пюре картофельное	130	2,73	4,77	18,09	126,26	377/10
	Соус красный основной .	40	0,54	1,50	3,13	28,11	29/10
	Компот из свежих фруктов (слива) =====	180	0,21	0,08	13,48	55,43	486/10
	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	700	18	27	89	667	
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	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Вареники ленивые	150	26,23	1,24	34,55	254,24	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	32	5	80	496	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1955	68	46	278	1794	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,00	7,89	32,11	227,45	234/10
	Чай с молоком.	200	3,00	2,50	13,70	89,30	4/10
	Батон с сыром	42	5,37	4,09	15,42	119,93	63/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	15	14	61	437	
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
	Суп "Рябчик" .	180	3,95	5,82	10,43	109,93	18/10
	Бефстроганов из печени .	80	0,74	6,41	6,57	86,79	21/10

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		
	Макаронник*	130	2,13	6,89	8,25	103,53	262/10
	Кисель из плодового или ягодного концентрата===	180	0,11	0,08	1,69	7,88	25/10
	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	54	468	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Булочка с изюмом	70	6,18	5,95	41,72	245,08	2/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	13	44	343	
УЖИН			0	0	0	0	
	Виноград	80	2,48	0,16	5,20	32,16	
	Котлета по-волжски	70	19,75	8,81	2,85	169,59	10/10
	Рагу овощное со сметаной .	130	3,16	5,27	15,83	123,16	18/10
	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	30	15	62	504	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1942	69	66	231	1795	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	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
	Батон с маслом и джемом	42	2,31	4,51	18,29	122,93	73/10
	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 из редиса*	50	0,66	3,06	1,87	37,59	12/10
	Суп из овощей*	180	4,99	8,16	8,40	127,06	116/10
	Перец фаршированный мясом	180	13,33	16,03	17,98	269,43	30/10
	Компот из свежих фруктов (виноград)	180	1,30	0,08	15,70	68,78	486/10
	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	24	28	66	616	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	

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		
	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	182,95	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	9	46	296	
УЖИН			0	0	0	0	
	Нектарин	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	180	13,31	6,31	22,49	199,92	311/10
	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	490	18	7	62	387	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1902	66	61	246	1800	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Дружба"	180	4,80	5,61	18,57	143,94	229/10
	Кофейный напиток на молоке.	200	6,16	5,03	19,15	146,52	11/10
	Батон с маслом и сыром	47	5,42	7,72	15,49	153,04	71/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	427	16	18	53	444	
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 капусты белокачанной*	50	0,85	3,04	4,88	50,31	1/10
	Суп овощной с фасолью*	180	6,95	6,24	6,79	111,04	117/10
	Жаркое из сердца	180	2,61	9,06	25,83	195,20	362/10
	Кисель из сухих фруктов=	180	0,38	0,07	13,01	54,23	12/10
	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	640	14	19	73	524	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Пирог открытый с джемом	70	4,84	4,61	44,50	238,59	4/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	9	64	376	
УЖИН			0	0	0	0	
	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Запеканка творожная с морковью	130	2,75	3,61	21,58	129,71	13/10
	Соус молочный сладкий	30	1,08	1,93	6,55	47,89	406/10
	Чай с шиповником.	180	0,34	0,14	13,83	57,94	245/10
	Хлеб "Премикс"	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	

Утверждаю:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

Гриценко Ю. В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: От 3 до 8 МБДОУ № 44 "Сибирячок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	8	7	72	381	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1887	49	54	272	1768	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша гречневая на молоке	180	7,31	5,21	23,66	170,75	213/10
	Какао с молоком=	200	3,59	2,93	13,27	93,85	19/10
	Батон с джемом	35	2,26	0,88	18,22	89,82	72/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	13	9	55	354	
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 витаминный*	50	0,69	2,58	3,19	38,75	2/10
	Свекольник	180	5,83	9,18	16,40	171,42	98/10
	Макаронник с мясом*	140	18,29	24,49	1,06	297,75	263/10
	Соус сметанный	40	0,84	0,79	2,85	21,86	408/10
	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	30	38	58	691	
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	
	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	Котлеты (биточки) рыбные	70	14,18	4,91	3,15	113,51	307/10
	Рагу из овощей с кабачками*	130	4,84	5,32	20,27	148,27	178/10
	Чай сладкий	170	0,00	0,00	12,99	51,97	3/10
	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	500	24	11	69	471	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1905	73	63	240	1824	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с крупой*	180	4,57	4,57	15,49	121,30	140/10
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,32	2,56	16,22	101,20	465/10
	Батон с маслом сливочным	35	2,30	4,50	15,49	111,62	69/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	10	12	47	334	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
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 редьки с морковью	50	0,82	2,58	3,24	39,45	9/10
	===		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бабушкин суп .	180	7,22	7,93	19,13	176,78	39/10
	Плов из птицы	180	3,80	15,81	9,02	193,56	375/10
	Кисель из клюквы	180	0,17	0,05	19,73	80,02	379/10
	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	16	27	76	613	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Булочка дорожная	70	3,45	5,81	27,01	174,02	543/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	13	29	272	
УЖИН			0	0	0	0	
	Нектарин	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Запеканка с фруктами и творогом (груша) .	130	26,16	8,71	23,99	278,92	89/10
	Сладкий подлив с джемом	40	0,03	0,02	10,19	41,09	9/10
	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	
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	ИТОГО ЗА УЖИН	481	36	14	67	538	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1886	72	66	229	1801	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная	180	7,42	11,23	37,04	278,82	225/10
	Чай с молоком.	200	3,00	0,03	13,70	67,03	4/10
	Батон с сыром	42	5,37	4,09	15,42	119,93	63/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	16	15	66	466	
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 мясными	180	12,79	14,00	13,37	230,56	121/10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	фрикадельками (мясо филе)		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Запеканка из печени с рисом	140	23,74	10,65	35,28	331,88	355/10
	Соус красный основной .	40	0,54	1,50	3,13	28,11	29/10
	Компот из свежих фруктов (нектарин)	180	0,00	0,00	14,97	59,88	486/10
	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	41	30	93	806	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	
	Мармелад	50	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	6	8	113	
УЖИН			0	0	0	0	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Омлет натуральный с маслом	145	11,11	11,25	2,04	153,78	268/10
	Чай с шиповником.	200	0,37	0,15	15,31	64,13	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	475	16	13	50	377	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1887	79	65	227	1805	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Макароны отварные с сыром*	180	3,41	8,12	0,04	86,95	259/10
	Какао на молоке =	200	6,15	5,09	17,44	140,18	463/10
	Батон с маслом и джемом	42	2,31	4,51	18,29	122,93	73/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	12	18	36	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 свежих помидоров*	50	0,54	3,10	1,86	37,46	17/10
	Суп овощной .	180	4,79	10,89	12,87	168,64	116/10
	Кабачки фаршированные мясом	180	15,53	15,74	17,96	275,60	27/10
	Кисель из сухих фруктов=	180	0,38	0,07	13,01	54,23	12/10
	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	25	31	68	649	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Крендель в сахаре	70	6,06	6,03	45,04	258,56	6/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	11	64	396	
УЖИН			0	0	0	0	
	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Рыба с картофелем по-русски*	180	11,67	10,31	16,30	204,67	313/10
	Чай полусладкий.	180	0,00	0,00	6,01	24,02	6/10
	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	490	16	11	52	374	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1902	64	71	231	1813	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша рисовая молочная	180	3,83	6,87	29,01	193,17	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	
	Батон с маслом и сыром	47	5,42	7,72	15,49	153,04	71/10
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	428	15	19	54	449	
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 зеленой редьки ===	50	1,18	3,42	4,15	52,11	37/10
	Суп гороховый.	180	7,62	6,31	18,07	159,53	127/10
	Бефстроганов из сердца	80	11,02	6,60	9,62	141,90	21/10
	Картофельное пюре красное	130	2,74	3,93	17,68	116,98	13/10
	Компот из свежих фруктов(абрикос)	180	0,23	0,03	15,31	62,43	486/10
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	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	26	21	87	646	
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	
	Киви	80	0,64	0,32	6,48	31,36	
	Пудинг творожный .	130	24,64	9,60	17,28	254,01	10/10
	Подлив киселевый .	40	0,05	0,03	0,68	3,15	28/10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Чай	200	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	500	29	11	47	402	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1948	77	58	246	1817	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с макаронными изделиями.	180	4,54	8,53	12,10	143,27	139/10
	Какао с молоком=	200	3,59	2,93	13,27	93,85	19/10
	Вафли	35	0,98	1,16	27,06	122,54	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	9	13	52	360	
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 капусты белокачанной и огурцов	50	0,59	3,05	1,56	35,96	5/10
	Суп картофельный	180	5,41	10,59	15,75	179,80	112/10
	Слоёные голубцы с мясом	180	14,67	19,58	23,57	329,15	31/10
	Кисель из отвара шиповника	180	0,38	0,14	16,83	70,11	28/10
	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	25	34	83	738	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	200	7,00	8,00	2,20	108,80	
	Гренка с сыром	50	6,42	3,95	0,26	62,25	11/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	13	12	2	171	
УЖИН			0	0	0	0	
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	Котлеты рыбные "Любительские"	70	10,53	7,00	4,54	123,33	308/10
	Картофель аппетитный =	130	3,09	3,49	20,59	126,10	11/10
	Чай с лимоном.	170	0,06	0,01	9,21	37,16	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	500	19	12	75	477	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1905	67	71	222	1789	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная молочная ===	180	6,60	6,85	25,93	191,74	230/10
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,32	2,56	16,22	101,20	465/10
	Батон с маслом сливочным	35	2,30	4,50	15,49	111,62	69/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	12	14	58	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 редьки с овощами*	50	0,73	3,08	2,74	41,61	36/10
	Суп картофельный с помидорами	180	5,42	7,71	15,65	153,56	18/10
	Куры порционные	80	0,19	0,16	11,60	48,60	15/10
	Каша перловая рассыпчатая*	130	5,65	5,74	0,50	76,22	207/10
	Компот из свежих фруктов (слива)	180	0,21	0,08	17,47	71,40	486/10
	слива)		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Соус сметанный	30	0,84	3,76	2,85	48,59	408/10
	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	700	17	21	76	563	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	
	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	182,95	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	9	46	296	
УЖИН			0	0	0	0	
	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Сырники "Розовые"	150	28,24	9,77	22,54	290,97	12/10
	Сладкий молочный подлив из крахмала	30	1,36	1,13	6,72	42,46	8/10
	крахмала		0,00	0,00	0,00	0,00	
	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	34	12	61	489	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1955	72	56	250	1796	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,00	7,89	24,70	197,78	234/10
	Чай с молоком.	200	3,00	2,50	13,70	89,30	4/10
	Батон с маслом и джемом	42	2,31	4,51	18,29	122,93	73/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	12	15	57	410	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из 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
	Суфле из печени .	70	13,72	9,09	4,86	156,13	20/10
	Рагу из овощей с кабачками*	130	3,51	3,84	14,65	107,18	178/10
	Кисель из плодового или	180	0,11	0,08	1,69	7,88	25/10
	ягодного концентрата===		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	660	28	23	64	572	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Ватрушка с яблоком	70	4,71	5,58	33,39	202,46	10/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	10	53	340	
УЖИН			0	0	0	0	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Рулет рисовый с рыбой .	150	17,96	8,54	11,82	195,74	305/10
	Соус сметанный с томатом и	30	0,72	2,99	3,08	42,07	411/10
	луком		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай полусладкий.	180	0,00	0,00	6,01	24,02	6/10
	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	490	23	13	54	421	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1922	73	61	237	1787	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная .	180	7,07	6,94	40,98	254,60	223/10
	Какао на молоке =	200	6,15	5,09	17,44	140,18	463/10
	Батон с сыром	42	5,37	4,09	15,42	119,93	63/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	19	16	74	515	
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 с	50	0,48	3,07	2,06	37,81	20/10
	перцем*		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Суп картофельный с рыбой*	180	8,05	6,28	14,25	145,77	119/10

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		
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	150	25,71	16,21	1,37	254,15	34/10
	Соус томатный	30	0,45	1,47	2,85	26,40	419/10
	Компот из груш===	180	0,16	0,12	13,10	54,13	25/10
	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	38	28	56	632	
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	
	Слива	80	0,64	0,24	7,68	35,44	
	Омлет с зеленым горошком	155	13,04	10,01	3,99	158,19	111/10
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	13,99	55,96	3/10
	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	485	17	11	48	363	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1897	81	61	237	1817	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Дружба"	180	4,80	5,61	14,37	127,12	229/10
	кофейный напиток без молока	200	0,32	0,06	9,52	39,92	414/10
	===		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Батон с маслом и сыром	47	5,42	7,72	15,49	153,04	71/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	427	11	13	39	320	
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 редиса с огурцами*	50	0,52	3,05	1,48	35,46	13/10
	Суп овощной с болгарским перцем и помидорами	180	5,86	9,18	15,13	166,52	46/10
	Сердце в соусе*	80	17,68	6,44	14,85	187,93	361/10
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	7,62	6,33	17,21	156,31	202/10
	Кисель из клюквы (брусники)	180	0,17	0,05	23,72	95,99	27/10
	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	35	26	95	755	

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		
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	
	Нектарин	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Творог, припущенный со сметаной	150	19,25	8,63	10,62	197,08	14/10
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
	Чай	200	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	481	29	14	41	406	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1928	86	66	214	1793	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша молочная кукурузная .	180	6,37	7,87	32,97	228,15	233/10
	Какао с молоком=	200	3,59	2,93	13,27	93,85	19/10
	Батон с маслом сливочным	35	2,30	4,50	15,49	111,62	69/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	12	15	62	434	
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 капусты белокачанной, овощей и яблок*	50	0,62	3,09	2,46	40,03	6/10
	Суп картофельный с соленым огурцом ..	180	4,21	6,61	11,51	122,22	32/10
	Тефтели из говядины*	80	12,00	9,56	6,48	159,94	348/10
	Картофель, тушеный с луком и томатом*	130	3,89	4,86	26,29	164,43	171/10
	Компот из свежих фруктов (апельсин) ===	180	0,38	0,08	14,38	59,79	33/10
	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	25	25	86	670	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	
	Мармелад	50	0,00	0,00	0,00	0,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	6	8	113	
УЖИН			0	0	0	0	
	Виноград	80	2,48	0,16	5,20	32,16	
	Рыба припущенная	70	13,48	5,05	0,25	100,33	296/10
	Рис с овощами*	130	3,78	4,51	48,79	250,84	241/10
	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	24	11	92	562	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1935	67	58	258	1822	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша гречневая на молоке	180	7,31	0,80	24,92	136,05	213/10
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,32	2,56	16,22	101,20	465/10
	Батон с джемом	35	2,26	0,88	18,22	89,82	72/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	13	4	59	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	
	-Салат из кабачков ===	50	0,33	5,16	2,73	58,55	28/10
	Суп крестьянский с крупой*	180	2,00	3,78	9,26	79,02	118/10
	Рагу из птицы	180	7,93	13,89	30,29	277,90	376/10
	Кисель из клюквы	180	0,17	0,05	19,73	80,02	379/10
	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	14	24	87	619	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	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	
	Сырники с изюмом	150	31,04	9,23	31,35	332,62	6/10
	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 столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	36	13	70	543	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1895	72	47	269	1793	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с макаронными изделиями.	180	4,54	10,40	12,10	160,14	139/10
	Чай с молоком.	200	3,00	2,50	13,70	89,30	4/10
	Батон с сыром	42	5,37	4,09	15,42	119,93	63/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	13	17	41	369	
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	
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	6/10
	Суп овощной со свежемороженными овощами	180	4,70	7,33	12,91	136,30	135/10
	Язык отварной	60	0,07	0,01	0,36	1,75	360/10
	Пюре из гороха	130	16,11	2,90	49,07	286,77	389/10
	Компот из свежих фруктов (виноград)	180	1,30	0,08	15,70	68,78	486/10
	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	26	11	104	624	
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	
	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	Омлет натуральный с маслом	155	21,27	21,95	2,04	290,75	268/10
	Чай с лимоном.	200	0,07	0,01	11,24	45,31	459/10
	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	485	26	23	45	492	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1917	73	58	248	1805	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная	180	7,42	7,48	30,70	219,69	225/10
	Какао на молоке =	200	6,15	5,09	17,44	140,18	463/10
	Батон с маслом и джемом	42	2,31	4,51	18,29	122,93	73/10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	16	17	66	483	
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 фасолевый	180	6,62	7,80	13,66	151,17	146/10
	Азу*	80	12,30	13,04	4,81	185,67	325/10
	Макаронник*	130	2,13	5,75	8,25	93,28	262/10
	Кисель из отвара шиповника	180	0,38	0,14	16,83	70,11	28/10
	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	680	26	28	68	626	
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	
	Слива	80	0,64	0,24	7,68	35,44	
	Рыба с овощами	180	13,03	0,98	16,97	128,84	9/10
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	6,01	24,02	6/10
	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	490	17	2	53	302	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1942	74	64	237	1820	
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный рисовый	180	5,13	4,70	23,74	157,72	19/10
	Кофейный напиток на молоке	200	6,16	5,03	19,15	146,52	11/10
	Батон с маслом и сыром	47	5,42	7,72	15,49	153,04	71/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	427	17	17	58	457	
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
	Щи с фасолью	180	7,25	7,87	14,74	158,76	55/10
	Сердце в соусе*	80	17,68	6,44	14,85	187,93	361/10
	Пюре картофельное	130	2,73	5,25	18,09	130,50	377/10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Компот из свежих фруктов (слива) =====	180	0,21	0,08	13,48	55,43	486/10
	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	32	24	85	685	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Яблоко печеное с сахаром	70	0,35	0,35	10,62	47,05	15/10
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	6	18	149	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из моркови*	50	0,56	3,04	5,47	51,47	21/10
	Творожные ватрушки с курагой	150	30,62	2,83	28,30	261,12	5/10
	Подлив сладкий из джема	40	0,05	0,05	13,98	56,55	7/10
	Чай	200	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	490	35	7	70	482	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 1	1937	89	55	242	1817	
			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Розовые щечки".	180	6,63	0,30	39,67	187,86	1/10
	Какао с молоком=	200	3,59	0,21	13,27	69,35	19/10
	Батон с маслом и джемом	42	2,31	4,51	18,29	122,93	73/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	422	13	5	71	380	
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 капусты белокачанной и огурцов	50	0,59	3,05	1,56	35,96	5/10
	Суп сырный	180	4,12	3,35	14,24	103,58	18/10
	Ласточкино гнездо.	80	11,05	12,53	3,35	170,38	29/10
	Рис с овощами*	130	3,78	4,51	39,84	215,06	241/10
	Кисель из плодового или ягодного концентрата====	180	0,11	0,08	1,69	7,88	25/10
	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	23	24	86	656	
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	
	Булочка творожная	70	9,17	3,34	36,99	214,63	3/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	14	8	56	352	
УЖИН			0	0	0	0	
	Киви	80	0,64	0,32	6,48	31,36	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	180	13,18	1,09	22,41	152,15	311/10
	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	18	3	68	365	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1932	69	40	291	1796	
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,00	7,89	19,75	178,01	234/10
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,32	2,56	16,22	101,20	465/10
	Батон с маслом и сыром	47	5,42	7,72	15,49	153,04	71/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	427	16	18	51	432	
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 редьки с морковью	50	0,82	2,58	3,24	39,45	9/10
	===		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Уха рыбацкая*	180	4,91	2,90	10,88	89,12	120/10
	Птица в соусе с томатом*	80	8,36	10,96	6,95	159,80	367/10
	Каша перловая рассыпчатая .	130	4,51	4,16	16,13	119,94	207/10
	Компот из яблоч, груш, кураги =	180	0,41	0,11	14,46	60,37	13/10
	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	23	22	76	592	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	
	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	182,95	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	7	46	285	
УЖИН			0	0	0	0	
	Виноград	80	2,48	0,16	5,20	32,16	
	Сырники розовые с изюмом	150	23,90	8,57	26,84	280,09	4/10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Подлив киселевый .	30	0,05	0,03	0,68	3,15	28/10
	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	30	10	58	439	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1937	78	57	242	1791	
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша рисовая молочная	180	6,08	6,87	35,52	228,22	217/10
	Батон с маслом сливочным	35	2,30	4,50	15,49	111,62	69/10
	Чай с молоком.	200	3,00	1,25	13,70	78,05	4/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	11	13	65	418	
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 с фрикадельками*	180	1,78	6,33	13,30	117,30	123/10
	Гуляш из мяса	80	18,29	18,66	3,49	255,10	327/10
	Каша пшённая рассыпчатая*	130	8,35	4,92	0,58	79,93	206/10
	Кисель из клюквы	180	0,17	0,05	19,73	80,02	379/10
	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	33	34	64	693	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Пирожок с яблоком.	70	4,37	5,32	33,16	197,83	18/10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	13	35	296	
УЖИН			0	0	0	0	
	Персики	80	0,72	0,08	7,60	34,00	
	Суфле рыбное	70	8,98	3,00	1,45	68,76	303/10
	Рагу из овощей с кабачками*	130	4,84	0,47	19,14	100,17	178/10
	Чай с сахаром.	170	0,00	0,00	9,00	36,00	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	500	18	5	62	362	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1935	74	64	236	1812	
			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		
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	44156	1632	1312	5614	40779	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1920	71	57	244	1773	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	29	55	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.