

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

МАДОУ "Детский сад № 25"

Приложение №12

к СанПиН 2.4.1.3049-13

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2024-2025гг, Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			67,00	55,00	219,00	1690,00	54,00	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	2,20	4,58	7,36	79,40	0,975	7/4/1
	Горошек зеленый	60	3,02	2,30	5,02	43,95	15,000	1/1/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,38	2,44	12,47	81,33	0,975	13/10/1
	Хлеб с сыром	15/8	4,91	2,90	14,76	104,96	0,070	3/13/1
10 ЧАСОВ	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	9,000	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	1,38	3,71	8,48	72,08	16,211	2/2/1
	Тефтели из мяса говядины	70	9,05	9,79	6,08	148,45	2,056	20/8/1
	Макаронные изделия отварные	100	4,54	3,43	28,63	164,90		43/3/1
	Соус молочный с овощами	50	1,08	3,18	3,87	48,43	1,024	4/11/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
ПОЛДНИК	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
УЖИН	Пирожок печеный из дрожжевого теста с рыбой	50	17,54	7,84	34,14	278,54	1,360	18/1/1
	Пудинг из творога с морковью	180	10,17	8,39	13,06	157,22	1,235	18/5/1
	Соус молочный сладкий	30	1,05	2,14	6,52	49,64	0,390	2/11/1
	Какао с молоком	180	3,10	2,97	18,89	114,65	0,975	14/10/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16		
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			61,00	60,00	215,00	1681,00	79,00	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,23	4,34	22,67	147,15	0,780	5/4/1
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,99	31,96		10/10/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		1/6/1
	Хлеб с маслом	15/5	1,48	3,78	9,42	77,70		1/13/1
10 ЧАСОВ	Банан	100	1,50	0,50	21,00	89,00	10,000	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	230	3,40	3,41	13,17	97,12	8,600	17/2/1
	Печень по-строгановски	70	10,70	12,19	2,39	173,07	18,219	9/8/1
	Картофельное пюре	110	2,61	3,83	18,08	117,32	21,408	3/3/1
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительны	40	0,68	2,74	4,03	42,67	15,200	5/1/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02		
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,29		
ПОЛДНИК	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,00	0,900	
УЖИН	Вафли	30	0,99	0,99	15,45	70,02		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2024-2025гг, Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	90	7,31	6,20	33,13	218,19	1,800	44/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с соусом моло	50	9,53	8,85	9,11	154,23	0,520	16/8/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,38	2,44	12,47	81,33	0,975	13/10/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16		
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			45,00	40,00	209,00	1430,00	46,00	
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,09	6,35	22,55	167,70	0,780	8/4/1
	Хлеб с сыром	15/8	4,91	2,90	14,76	104,96	0,070	3/13/1
	Салат из моркови с маслом растительным	30	0,47	2,74	4,48	44,39	1,800	10/1/1
	Какао с молоком	180	3,10	2,97	18,89	114,65	0,975	14/10/1
10 ЧАСОВ	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	9,000	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	180	1,15	2,27	7,71	55,81	6,912	9/2/1
	Рагу из овощей	230	1,99	3,46	12,02	86,69	21,560	18/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	9,07	9,45	4,47	139,03		14/8/1
	Кисель плодово-ягодный	180	0,01		12,42	51,58		9/10/1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02		
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,29		
ПОЛДНИК	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
УЖИН	Макаронные изделия отварные	100	4,54	3,43	28,63	164,90		43/3/1
	Тефтели рыбные в соусе	110	7,25	4,19	7,41	96,66	0,925	11/7/1
	Пряник	20	1,18	0,94	15,00	73,18		
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,99	31,96		10/10/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16		
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			61,00	71,00	186,00	1624,00	119,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,21	5,09	25,74	169,84	0,780	11/4/1
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,99	31,96		10/10/1
	Хлеб с маслом	15/7	1,48	3,78	9,42	77,70		1/13/1
10 ЧАСОВ	Банан	90	1,35	0,45	18,90	80,10	9,000	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	180	1,33	4,53	6,90	72,51	13,561	14/2/1
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядин	130	11,82	11,79	23,25	246,21	27,000	37/8/1
	Соус молочный с овощами	30	1,08	3,18	3,87	48,43	1,024	4/11/1
	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40	0,59	3,34	3,43	46,09	3,900	20/1/1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2024-2025гг, Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Vit. C (г.мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02		
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,29		
<i>ПОЛДНИК</i>	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,00	0,900	
<i>УЖИН</i>	Ватрушка с творогом	50	4,87	6,84	9,20	113,29	0,225	5/12/1
	Запеканка капустная с мясом кур	150	18,63	21,03	16,96	313,53	61,300	37/3/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,61	1,59	2,06	24,99	0,195	1/11/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,38	2,44	12,47	81,33	0,975	13/10/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16		
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			66,00	54,00	224,00	1715,00	103,00	
<i>ЗАВТРАК</i>	Вареники ленивые	117	20,09	15,57	22,04	286,11	0,480	5/5/1
	Соус молочный сладкий	40	1,05	2,14	6,52	49,64	0,390	2/11/1
	Какао с молоком	180	3,10	2,97	18,89	114,65	0,975	14/10/1
	Хлеб с сыром	15/8	4,91	2,90	14,76	104,96	0,070	3/13/1
<i>10 ЧАСОВ</i>	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	9,000	
<i>ОБЕД</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	1,45	0,95	9,91	54,37	4,425	18/2/1
	Рыба тушеная с овощами	60	10,31	5,90	4,48	112,47	2,934	4/7/1
	Каша рисовая рассыпчатая	110	3,74	3,43	39,06	202,93		45/3/1
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительны	40	0,68	2,74	4,03	42,67	15,200	5/1/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02		
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,29		
<i>ПОЛДНИК</i>	Сок	150	0,75	0,15	15,15	129,00	6,300	
<i>УЖИН</i>	Печенье	15	0,96	2,52	10,28	67,62		
	Капуста тушеная	110	2,98	2,60	11,93	79,60	62,600	8/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	60	9,07	9,45	4,47	139,03		14/8/1
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,46	0,494	12/10/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16		
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			52,00	49,00	215,00	1579,00	63,00	
<i>ЗАВТРАК</i>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,76	4,49	25,32	161,32	0,780	14/4/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,38	2,44	12,47	81,33	0,975	13/10/1
	Хлеб с маслом	15/7	1,48	3,78	9,42	77,70		1/13/1
	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,47	2,74	4,48	44,39	1,800	10/1/1
<i>10 ЧАСОВ</i>	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	9,000	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	1,40	3,76	9,63	77,84	10,212	5/2/1
	Голубцы с мясом говядины и рисом	130	9,53	11,98	9,28	181,25	25,788	30/8/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,61	1,59	2,06	24,99	0,195	1/11/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02		
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,29		
ПОЛДНИК	Сок	150	0,75	0,15	15,15	129,00	6,300	
УЖИН	Ватрушка с картофелем	50	3,49	3,60	22,16	135,60	5,704	6/12/1
	Запеканка из творога	175	17,79	10,11	13,91	195,68	0,466	9/5/1
	Повидло	30	0,12		19,50	78,48	0,150	
	Какао с молоком	180	3,10	2,97	18,89	114,65	0,975	14/10/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16		
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			69,00	63,00	196,00	1658,00	81,00	
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	3,94	5,01	20,85	144,55	1,001	16/4/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		1/6/1
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,99	31,96		10/10/1
	Хлеб с маслом	15/7	1,48	3,78	9,42	77,70		1/13/1
	10 ЧАСОВ	Банан	100	1,50	0,50	21,00	89,00	10,000
ОБЕД	Щи со свежей капустой со сметаной	230	1,20	2,21	5,00	43,55	20,562	6/2/1
	Печень по-строгановски	70	10,70	12,19	2,39	173,07	18,219	9/8/1
	Картофель отварной	100	2,43	3,38	19,61	118,60	24,000	1/3/1
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами, с маслом растительным	40	0,54	3,34	2,94	43,90	3,550	23/1/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02		
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,29		
ПОЛДНИК	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,20	1,080	
УЖИН	Коржик молочный	60	7,94	9,74	22,11	203,94	0,176	2/1/1
	Молоко кипяченое	180	4,35	4,80	7,05	88,80	1,950	255/1
	Рыба жареная	90	12,90	2,25	2,07	80,45	0,396	5/7/1
	Макаронные изделия отварные	100	4,54	3,43	28,63	164,90		43/3/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16		
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			63,00	56,00	251,00	1819,00	59,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,21	4,49	26,22	166,12	0,780	15/4/1
	Какао с молоком	180	3,10	2,97	18,89	114,65	0,975	14/10/1
	Хлеб с сыром	15/8	4,91	2,90	14,76	104,96	0,070	3/13/1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2024-2025гг, Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
10 ЧАСОВ	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	9,000	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	230	5,81	3,51	10,68	97,64	13,040	19/2/1
	Плов из мяса кур	180	18,38	17,92	32,72	350,85	3,294	4/9/1
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,67	2,74	4,43	44,09	16,650	3/1/1
	Кисель плодово-ягодный	180	0,01		12,42	51,58		9/10/1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02		
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,29		
	СОК	Сок	180	0,90	0,18	18,18	154,80	7,560
УЖИН	Ватрушка Королевская с творогом	80	12,70	13,57	29,74	280,90	0,240	78/1
	Запеканка морковная	180	3,35	4,54	23,41	147,99	6,612	38/3/1
	Соус молочный сладкий	40	1,05	2,14	6,52	49,64	0,390	2/11/1
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,99	31,96		10/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			61,00	57,00	178,00	1503,00	53,00	
ЗАВТРАК	Омлет запеченый или паровой	125	6,25	9,00	1,16	110,52	0,215	2/6/1
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,55	2,100	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,38	2,44	12,47	81,33	0,975	13/10/1
	Хлеб с маслом	15/5	1,48	3,78	9,42	77,70		1/13/1
10 ЧАСОВ	Банан	100	1,50	0,50	21,00	89,00	10,000	
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	230	2,16	3,07	7,89	66,20	11,799	27/2/1
	Гуляш из мяса говядины	70	9,40	9,92	2,85	138,10	0,900	11/8/1
	Каша перловая с маслом сливочным	110	3,18	2,55	22,68	126,83		10/4/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02		
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,29		
	СОК	Йогурт	160	5,60	6,40	1,76	86,40	0,960
УЖИН	Суфле из печени	80	14,02	5,51	1,98	127,65	22,014	35/8/1
	Макаронные изделия отварные	100	4,54	3,43	28,63	164,90		43/3/1
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,40	2,800	
	Какао с молоком	180	3,10	2,97	18,89	114,65	0,975	14/10/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16		
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			47,00	43,00	197,00	1449,00	48,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	180	2,74	3,13	9,86	78,81	0,780	21/2/1
	Хлеб с сыром	15/8	4,91	2,90	14,76	104,96	0,070	3/13/1
	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	7,99	31,96		10/10/1
10 ЧАСОВ	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	9,000	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой и	230	1,44	3,74	8,33	72,12	12,011	31/2/1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2024-2025гг, Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	сметаной							
	Зразы или рулет из говядины	70	8,18	9,47	7,43	147,64	1,830	18/8/1
	Морковь тушенная	110	1,79	5,38	11,37	100,96	5,118	10/3/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02		
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,29		
ПОЛДНИК	Сок	180	0,90	0,18	18,18	154,80	7,560	
УЖИН	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	50	2,86	2,76	12,66	86,87	9,952	18/1
	Запеканка из творога с рисом	130	15,45	11,47	21,75	234,09	0,381	14/5/1
	Повидло	30	0,12		19,50	78,48	0,150	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,38	2,44	12,47	81,33	0,975	13/10/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16		
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П			591,00	548,00	2091,00	16148,00	704,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ			59,00	55,00	209,00	1615,00	70,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			14,60	30,50	51,80			

Сформировано 9:42 08.10.24

Страница 6

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях 1часть и 2 часть
Методические рекомендации и технические документы.
Д.В.Гращенко, Л.И. Николаева 2011г

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

МАДОУ "Детский сад № 25"

Приложение №12

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2024-2025гг, Детсад

к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Vit. C (г, мг)	Номер рецепт.	
			Б	Ж	У				
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			82,00	71,00	285,00	2165,00	137,00		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2,93	6,10	9,74	105,60	1,300	7/4/1	
	Горошек зеленый	80	4,03	3,06	6,69	58,60	20,000	1/1/1	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1	
	Хлеб с сыром	20/10	6,99	4,31	19,68	145,69	0,105	3/13/1	
10 ЧАСОВ	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,500		
	Напиток из шиповника	48	0,24	0,10	10,37	43,30	70,000	15/10/1	
ОБЕД	Борщ со сметаной	250	1,85	4,93	11,30	95,99	21,615	2/2/1	
	Тефтели из мяса говядины	80	12,09	13,06	8,24	198,58	2,708	20/8/1	
	Макаронные изделия отварные	130	5,65	4,29	35,62	205,28		43/3/1	
	Соус молочный с овощами	60	1,25	3,75	4,57	57,01	1,201	4/11/1	
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1	
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	93,50			
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,29			
	ПОЛДНИК	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	УЖИН	Пирожок печеный из дрожжевого теста с рыбой	60	18,11	9,64	38,76	315,62	1,560	18/1/1
Пудинг из творога с морковью		200	12,81	10,52	17,19	200,55	1,545	18/5/1	
Соус молочный сладкий		30	1,34	2,70	8,19	62,35	0,494	2/11/1	
Какао с молоком		200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1	
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88			
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			78,00	82,00	273,00	2189,00	105,00		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,65	5,78	30,23	196,20	1,040	5/4/1	
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,99	39,94		10/10/1	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		1/6/1	
	Хлеб с маслом	20/5	2,06	7,46	12,92	127,19		1/13/1	
10 ЧАСОВ	Банан	100	1,50	0,50	21,00	89,00	10,000		
	Витаминный напиток	100						53/0	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	4,52	4,55	17,42	128,76	11,300	17/2/1	
	Печень по-строгановски	80	16,15	18,90	3,65	265,99	27,495	9/8/1	
	Картофельное пюре	130	3,28	4,80	22,69	147,03	26,860	3/3/1	
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительны	50	1,03	4,06	6,03	63,51	23,000	5/1/1	
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1	
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	93,50			
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,38			

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2024-2025гг, Детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
ПОЛДНИК	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,20	1,080	
УЖИН	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,53		
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	9,16	7,77	41,56	273,53	2,250	44/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с соусом моло	80	11,99	11,10	11,53	194,00	0,650	16/8/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			59,00	53,00	272,00	1859,00	92,00	
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,79	8,42	30,07	223,17	1,040	8/4/1
	Хлеб с сыром	20/10	6,99	4,31	19,68	145,69	0,105	3/13/1
	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,70	4,05	6,72	66,14	2,700	10/1/1
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1
10 ЧАСОВ	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,500	
	Напиток из шиповника	48	0,12	0,05	5,33	22,27	36,000	15/10/1
ОБЕД	Рассольник со сметаной	200	1,53	2,97	10,26	73,90	9,215	9/2/1
	Рагу из овощей	250	2,52	4,33	15,03	108,34	26,950	18/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	80	12,10	12,60	5,95	185,37		14/8/1
	Кисель плодово-ягодный	200	0,01		17,09	71,21		9/10/1
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	93,50		
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,38		
ПОЛДНИК	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
УЖИН	Макаронные изделия отварные	120	5,65	4,29	35,62	205,28		43/3/1
	Тефтели рыбные в соусе	120	9,08	5,21	9,28	120,50	1,151	11/7/1
	Пряник	25	1,48	1,18	18,75	91,48		
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,99	39,94		10/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			75,00	91,00	259,00	2159,00	298,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,95	6,78	34,32	226,45	1,040	11/4/1
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,99	39,94		10/10/1
	Хлеб с маслом	20/9	2,06	7,46	12,92	127,19		1/13/1
10 ЧАСОВ	Банан	95	1,43	0,48	19,95	84,55	9,500	
	Напиток из шиповника	48	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	200	1,78	5,77	9,23	94,31	18,165	14/2/1
	Запеканка картофельная,	150	14,27	14,17	27,84	295,73	32,300	37/8/1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2024-2025гг, Детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
	фаршированная отварным мясом говядин							
	Соус молочный с овощами	50	1,25	3,75	4,57	57,01	1,201	4/11/1
	Салат из отварной свеклы с маслом	40	0,89	5,06	5,19	69,80	5,900	20/1/1
	растительным							
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	93,50		
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,38		
<i>ПОЛДНИК</i>	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,20	1,080	
<i>УЖИН</i>	Ватрушка с творогом	65	6,38	8,85	11,56	145,42	0,288	5/12/1
	Запеканка капустная с мясом кур	180	21,50	24,46	21,39	370,85	76,557	37/3/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,02	2,64	3,43	41,66	0,325	1/11/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			86,00	70,00	310,00	2278,00	280,00	
<i>ЗАВТРАК</i>	Вареники ленивые	120	25,11	19,47	27,57	357,63	0,600	5/5/1
	Соус молочный сладкий	50	1,34	2,70	8,19	62,35	0,494	2/11/1
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1
	Хлеб с сыром	20/10	6,99	4,31	19,68	145,69	0,105	3/13/1
<i>10 ЧАСОВ</i>	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,500	
	Напиток из шиповника	48	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
<i>ОБЕД</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,94	1,27	13,22	72,48	5,900	18/2/1
	Рыба тушеная с овощами	80	12,37	7,13	5,34	135,14	3,520	4/7/1
	Каша рисовая рассыпчатая	130	5,01	4,34	52,33	269,48		45/3/1
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительны	40	1,03	4,06	6,03	63,51	23,000	5/1/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	93,50		
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,38		
<i>ПОЛДНИК</i>	Сок	150	0,75	0,15	15,15	129,00	6,300	
<i>УЖИН</i>	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16		
	Капуста тушеная	130	3,72	3,25	14,91	99,52	78,250	8/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	80	12,10	12,60	5,95	185,37		14/8/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,54	0,650	12/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			67,00	67,00	299,00	2138,00	222,00	
<i>ЗАВТРАК</i>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	6,35	5,98	33,76	215,09	1,040	14/4/1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2024-2025гг, Детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1
	Хлеб с маслом	20/9	2,06	7,46	12,92	127,19		1/13/1
	Салат из моркови с маслом	40	0,70	4,05	6,72	66,14	2,700	10/1/1
	растительным							
10 ЧАСОВ	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,500	
	Напиток из шиповника	48	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
ОБЕД	Свекольник со сметаной	230	1,86	4,97	12,83	103,26	13,615	5/2/1
	Голубцы с мясом говядины и рисом	150	10,97	13,81	10,90	209,85	29,592	30/8/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1,02	2,64	3,43	41,66	0,325	1/11/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	93,50		
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,38		
ПОЛДНИК	Сок	150	0,75	0,15	15,15	129,00	6,300	
УЖИН	Ватрушка с картофелем	60	6,07	6,61	35,64	227,43	5,795	6/12/1
	Запеканка из творога	200	21,29	12,09	17,00	235,72	0,557	9/5/1
	Повидло	30	0,12		19,50	78,48	0,150	
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			85,00	84,00	245,00	2117,00	106,00	
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,31	6,67	28,16	194,32	1,326	16/4/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		1/6/1
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,99	39,94		10/10/1
	Хлеб с маслом	20/9	2,06	7,46	12,92	127,19		1/13/1
10 ЧАСОВ	Банан	100	1,50	0,50	21,00	89,00	10,000	
	Витаминный напиток	48						53/0
ОБЕД	Щи со свежей капустой со сметаной	250	1,59	2,89	6,61	57,38	27,115	6/2/1
	Печень по-строгановски	90	16,15	18,90	3,65	265,99	27,495	9/8/1
	Картофель отварной	130	3,04	4,23	24,52	148,25	30,000	1/3/1
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами, с маслом расти	60	0,80	5,06	4,39	66,26	5,300	23/1/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	93,50		
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,38		
ПОЛДНИК	Йогурт	200	7,00	8,00	2,20	108,00	1,200	
УЖИН	Коржик молочный	70	9,25	11,55	25,74	239,14	0,202	2/1/1
	Молоко кипяченое	200	5,22	5,76	8,46	106,56	2,340	255/1
	Рыба жареная	100	14,80	2,86	2,76	96,41	0,452	5/7/1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,40	2,800	
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			63,00	57,00	273,00	1946,00	216,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	200	3,66	4,17	13,15	105,09	1,040	21/2/1
	Хлеб с сыром	20/10	6,99	4,31	19,68	145,69	0,105	3/13/1
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,99	39,94		10/10/1
10 ЧАСОВ	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,500	
	Напиток из шиповника	48	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	1,91	4,97	11,10	96,08	16,015	31/2/1
	Зразы или рулет из говядины	80	10,86	12,57	9,77	195,47	2,469	18/8/1
	Морковь тушенная	130	2,23	6,74	14,22	126,23	6,398	10/3/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	93,50		
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,38		
ПОЛДНИК	Сок	180	0,90	0,18	18,18	154,80	7,560	
УЖИН	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	70	5,66	5,37	25,37	172,04	20,354	18/1
	Запеканка из творога с рисом	150	18,50	13,93	25,68	280,74	0,457	14/5/1
	Повидло	30	0,12		19,50	78,48	0,150	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П			755,00	722,00	2809,00	21290,00	1898,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ			75,00	72,00	281,00	2129,00	190,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			14,20	30,50	52,80			

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

0

- 1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях 1часть и 2 часть
Методические рекомендации и технические документы.
Д.В.Граценков, Л.И. Николаева 2011г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2024-2025гг, Детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Макаронные изделия отварные	130	5,65	4,29	35,62	205,28		43/3/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			82,00	74,00	345,00	2430,00	225,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,95	5,98	34,96	221,49	1,040	15/4/1
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	1,300	14/10/1
	Хлеб с сыром	20/10	6,99	4,31	19,68	145,69	0,105	3/13/1
10 ЧАСОВ	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,500	
	Напиток из шиповника	48	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	7,69	4,68	14,25	129,96	17,385	19/2/1
	Плов из мяса кур	200	25,45	24,79	45,25	485,33	4,620	4/9/1
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,99	4,06	6,58	65,35	24,750	3/1/1
	Кисель плодово-ягодный	200	0,01		17,09	71,21		9/10/1
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	93,50		
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,38		
ПОЛДНИК	Сок	180	0,90	0,18	18,18	154,80	7,560	
УЖИН	Ватрушка Королевская с творогом	100	14,34	15,83	37,99	340,46	0,250	78/1
	Запеканка морковная	200	4,16	5,67	29,15	184,38	8,175	38/3/1
	Соус молочный сладкий	50	1,34	2,70	8,19	62,35	0,494	2/11/1
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,99	39,94		10/10/1
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,29		
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			77,00	73,00	248,00	2010,00	217,00	
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	125	8,31	11,95	1,53	146,94	0,286	2/6/1
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,25	3,500	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	13/10/1
	Хлеб с маслом	20/5	2,06	7,46	12,92	127,19		1/13/1
10 ЧАСОВ	Банан	100	1,50	0,50	21,00	89,00	10,000	
	Напиток из шиповника	48	0,51	0,21	22,22	92,79	150,000	15/10/1
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	250	2,85	4,05	10,39	87,34	15,590	27/2/1
	Гуляш из мяса говядины	80	10,98	11,57	3,36	161,30	1,100	11/8/1
	Каша перловая с маслом сливочным	130	4,22	3,40	30,02	168,06		10/4/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0,325	6/10/1
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	93,50		
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,38		
ПОЛДНИК	Йогурт	160	5,60	6,40	1,76	86,40	0,960	
УЖИН	Суфле из печени	100	18,72	7,35	2,65	170,21	29,352	35/8/1
	Макаронные изделия отварные	130	5,65	4,29	35,62	205,28		43/3/1