

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25" В.В. Захарова

МАДОУ "Детский сад № 25"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ весна март-апрель 2025г, Ясл

Приложение №12

к СанПиН 2.4.1.3049-13

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			59,00	47,00	234,00	1651,00	143,00	
ЗАВТРАК	Омлет запеченый или паровой	100	6,25	9,00	1,16	110,52	0,215	2/6/1
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,90	14,76	104,96	0,070	3/13/1
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	0,975	14/10/1
10 ЧАСОВ	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	16,29	68,04	110,000	15/10/1
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,000	
ОБЕД	Борщ со сметаной	150	1,38	3,71	8,48	72,08	16,211	2/2/1
	Гренки (сухарики)	60	7,30	0,77	47,23	225,02		34/1
	Макаронные изделия отварные	120	4,54	3,43	28,63	164,90		43/3/1
	Гуляш из отварного мяса говядины	60	9,27	9,90	2,11	134,48		12/8/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,70		
	СОК	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
УЖИН	Сырники из творога	80	14,56	8,59	17,74	189,57	0,360	6/5/1
	Соус молочный сладкий	40	1,05	2,14	6,52	49,64	0,390	2/11/1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	2,28	1,80	23,31	118,97	0,142	17/12/1
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,46	0,494	12/10/1
	ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			57,00	39,00	272,00	1739,00	200,00
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	0,975	13/10/1
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,21	5,09	25,74	169,84	0,780	11/4/1
	Хлеб с маслом	30/7	1,48	3,78	9,42	77,70		1/13/1
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	Банан	200	3,00	1,00	42,00	178,00	20,000	
ОБЕД	Рассольник домашний со сметаной	150	1,45	3,79	9,08	75,80	15,761	10/2/1
	Картофельное пюре	150	2,61	3,83	18,08	117,32	21,408	3/3/1
	Биточки (котлеты) рыбные	60	8,93	1,45	5,86	72,21	0,407	9/7/1
	Огурцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	4,36	2,000	
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	18,70	89,07		
	Хлеб ржаной	23	1,52	0,28	7,68	44,80		
	СОК	50	0,37	0,15	16,29	68,04	110,000	15/10/1
УЖИН	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	0,975	14/10/1
	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,77		
	Макаронные изделия отварные	120	4,54	3,43	28,63	164,90		43/3/1
	Суфле из печени	60	14,02	5,51	1,98	127,65	22,014	35/8/1
	Соус молочный с овощами	50	1,08	3,18	3,87	48,43	1,024	4/11/1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный	19	1,44	0,15	9,35	44,54		
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			41,00	29,00	208,00	1307,00	149,00	
ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	40	1,05	2,14	6,52	49,64	0,390	2/11/1
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,99	31,96		10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,000	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	180	4,76	5,67	9,19	103,79	1,054	20/2/1
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	120	2,14	2,78	11,91	81,21	11,418	16/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	60	9,07	9,45	4,47	139,03		14/8/1
	Кисель плодово-ягодный	150	0,01		12,42	51,58		9/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02		
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	50	0,37	0,15	16,29	68,04	110,000	15/10/1
УЖИН	Суп-пюре гороховый	150	4,18	1,51	11,90	78,13	0,900	29/2/1
	Гренки (сухарики)	80	7,30	0,77	47,23	225,02		34/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	0,975	13/10/1
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	60	2,86	2,76	12,66	86,87	9,952	18/1
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			45,00	52,00	213,00	1564,00	224,00	
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, гречка) с маслом сливочным	150	4,03	5,01	20,09	141,89	1,001	18/4/1
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	0,975	14/10/1
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,90	14,76	104,96	0,070	3/13/1
10 ЧАСОВ	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	16,29	68,04	110,000	15/10/1
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,000	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	150	1,40	3,76	9,63	77,84	10,212	5/2/1
	Картофельное пюре	150	2,61	3,83	18,08	117,32	21,408	3/3/1
	Капуста тушеная	120	2,98	2,60	11,93	79,60	62,600	8/3/1
	Зразы или рулет из говядины	60	8,18	9,47	7,43	147,64	1,830	18/8/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02		
ПОЛДНИК	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
УЖИН	Макаронные изделия отварные	120	4,54	3,43	28,63	164,90		43/3/1
	Сердце говяжье по-строгановски	80	0,85	10,15	2,39	103,71	0,069	9/8/1
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,00	0,900	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			40,00	41,00	167,00	1245,00	190,00	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	2,20	4,58	7,36	79,40	0,975	7/4/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	0,975	13/10/1
	Хлеб с маслом	30/5	1,48	3,78	9,42	77,70		1/13/1
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Щи со свежей капустой со сметаной	150	1,20	2,21	5,00	43,55	20,562	6/2/1
	Запеканка картофельная, фаршир отварным мясом кур с овощами	200	14,64	13,71	31,55	297,71	37,408	6/9/1
	Соус томатный	30	0,28	1,12	2,04	19,45		1/11/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02		
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	50	0,37	0,15	16,29	68,04	110,000	15/10/1
УЖИН	Омлет запеченый или паровой	100	6,25	9,00	1,16	110,52	0,215	2/6/1
	Горошек зеленый	60	3,02	2,30	5,02	43,95	15,000	1/1/1
	Батон нарезной	20	1,54	0,60	10,02	52,40		
	Повидло	20	0,08		13,00	52,32	0,100	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			66,00	60,00	258,00	1892,00	142,00	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,23	4,34	22,67	147,15	0,780	5/4/1
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,46	0,494	12/10/1
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,90	14,76	104,96	0,070	3/13/1
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,000	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,40	3,41	13,17	97,12	8,600	17/2/1
	Плов из мяса кур	180	18,38	17,92	32,72	350,85	3,294	4/9/1
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами, с маслом расти	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
	Гренки (сухарики)	80	7,30	0,77	47,23	225,02		34/1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02		
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	50	0,37	0,15	16,29	68,04	110,000	15/10/1
УЖИН	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	60/4	9,87	12,53	3,59	166,46		29/8/1
	Коржик молочный	60	7,94	9,74	22,11	203,94	0,176	2/1/1
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	0,975	14/10/1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (г,мг)	Номер рецепт.
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			60,00	48,00	243,00	1686,00	150,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью	100	14,39	13,56	13,98	218,48	1,567	13/5/1
	Соус молочный сладкий	40	1,05	2,14	6,52	49,64	0,390	2/11/1
	Хлеб с маслом	30/5	1,48	3,78	9,42	77,70		1/13/1
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,99	31,96		10/10/1
10 ЧАСОВ	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	16,29	68,04	110,000	15/10/1
	Банан	200	3,00	1,00	42,00	178,00	20,000	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	150	1,96	2,25	9,72	66,95	9,090	25/2/1
	Гренки (сухарики)	80	7,30	0,77	47,23	225,02		34/1
	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	150	2,34	3,23	28,33	152,30		9/4/1
	Рыба тушеная с овощами	100	10,31	5,90	4,48	112,47	2,934	4/7/1
	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		
ПОЛДНИК	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
УЖИН	Суп молочный с крупой	150	2,82	3,58	11,67	90,27	0,975	22/2/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		1/6/1
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,00	0,900	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			44,00	52,00	185,00	1459,00	157,00	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,76	4,49	25,32	161,32	0,780	14/4/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	0,975	13/10/1
	Хлеб с маслом	30/5	1,48	3,78	9,42	77,70		1/13/1
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	4,18	11,08	11,33	161,68	13,321	15/2/1
	Каша гречневая вязкая	150	4,69	4,12	21,07	140,59		3/4/1
	Печень по-строгановски	80	10,70	12,19	2,39	173,07	18,219	9/8/1
	Огурцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	4,36	2,000	
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	64,58	0,260	6/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02		
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	50	0,37	0,15	16,29	68,04	110,000	15/10/1
УЖИН	Салат из отварн картофеля с огурцами и растительным маслом	40	0,62	2,81	4,33	45,03	5,620	31/1/1
	Ватрушка с творогом	50	4,87	6,84	9,20	113,29	0,225	5/12/1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ весна март-апрель 2025г, Ясл

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	0,975	14/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			49,00	40,00	207,00	1431,00	161,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	2,74	3,13	9,86	78,81	0,780	21/2/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		1/6/1
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,46	0,494	12/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
ОБЕД	Уха рыбацкая	150	5,50	1,83	8,10	70,90	10,040	30/2/1
	Картофельное пюре	150	2,61	3,83	18,08	117,32	21,408	3/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	60	9,07	9,45	4,47	139,03		14/8/1
	Соус томатный	30	0,28	1,12	2,04	19,45		1/11/1
	Кисель плодово-ягодный	150	0,01		12,42	51,58		9/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02		
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	50	0,37	0,15	16,29	68,04	110,000	15/10/1
УЖИН	Суп-пюре из разных овощей	150	2,16	3,07	7,89	66,20	11,799	27/2/1
	Гренки (сухарики)	80	7,30	0,77	47,23	225,02		34/1
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	1,950	255/1
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24		
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			58,00	55,00	233,00	1686,00	216,00	
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,94	5,01	20,85	144,55	1,001	16/4/1
	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,90	14,76	104,96	0,070	3/13/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	0,975	13/10/1
10 ЧАСОВ	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	16,29	68,04	110,000	15/10/1
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,000	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	2,15	3,75	13,44	65,36	9,750	16/2/1
	Капуста тушеная	120	2,98	2,60	11,93	79,60	62,600	8/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	60	9,30	9,91	3,72	141,12		15/8/1
	Гренки (сухарики)	80	7,30	0,77	47,23	225,02		34/1
	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		
ПОЛДНИК	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	4,200	
УЖИН	Рагу из мяса кур	120	13,85	19,46	13,98	274,20	16,338	3/9/1
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,00	0,900	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П			518,00	463,00	2219,00	15661,00	1731,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ			52,00	46,00	222,00	1566,00	173,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			13,20	26,60	56,70			

Сформировано 9:44 07.03.25

Страница 6

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

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