

Утверждаю:

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ "Детский сад № 25"

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		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,23	4,34	22,67	146,67	5/4/1
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	14/10/1
	Хлеб с маслом	35	1,48	3,78	9,42	77,59	1/13/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	9	11	51	339	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	16,29	68,04	15/10/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	150	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Щи со свежей капустой со сметаной	150	1,20	2,21	5,00	44,60	6/2/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	7,31	6,20	33,13	217,53	44/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с соусом моло	60	9,53	8,85	9,11	154,21	16/8/1
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,30	4,04	0,93	41,18	14/1/1
	Компот из свежих яблок	150	0,01	0,01	11,27	45,24	1/10/1
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	56,26	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	564	21	22	78	593	
УЖИН			0	0	0	0	
	Омлет запеченный	100	6,25	9,00	1,16	110,52	2/6/1
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	56,26	
	ИТОГО ЗА УЖИН	304	9	10	23	221	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1353	40	43	168	1222	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,21	5,09	25,74	169,60	11/4/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	13/10/1
	Хлеб с сыром	40	4,91	2,90	14,76	104,78	3/13/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340	13	10	53	356	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	0	0	5	22	

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25" О.В. Сафорова

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МАДОУ "Детский сад № 25"

 Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД			0	0	0	0	
	Борщ со сметаной	150	1,38	3,71	8,48	72,74	2/2/1
	Картофельное пюре	150	2,61	3,83	18,08	117,32	3/3/1
	Гуляш из отварного мяса говядины	60	9,41	9,92	2,93	138,60	12/8/1
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	40	0,41	4,07	1,41	43,88	15/1/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	45,01	6/10/1
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	56,26	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	624	17	22	60	508	
УЖИН			0	0	0	0	
	Суп молочный с крупой	150	2,82	3,58	11,67	90,13	22/2/1
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,99	32,15	10/10/1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	2,28	1,80	23,31	118,52	17/12/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	360	5	5	43	241	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1374	35	38	161	1127	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	Хлеб с маслом	35	1,48	3,78	9,42	77,59	1/13/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	215	3	5	19	132	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	16,29	68,04	15/10/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	150	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп из овощей со сметаной	150	1,33	4,53	6,90	73,65	14/2/1
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,74	3,43	39,06	202,08	45/3/1
	Рыба тушеная с овощами	100	10,31	5,90	4,48	112,29	4/7/1
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,68	2,74	4,03	43,50	5/1/1
	Компот из свежих яблок	150	0,01	0,01	11,27	45,24	1/10/1
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	56,26	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	634	19	17	84	567	
УЖИН			0	0	0	0	
	Сырники из творога	80	14,56	8,59	17,74	206,52	6/5/1
	Соус молочный сладкий	40	1,05	2,14	6,52	49,59	2/11/1

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ, Детский сад № 25

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ "Детский сад № 25"

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		
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	14/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	290	20	14	53	418	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1289	42	36	173	1185	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	13/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	24	1,82	0,19	11,81	56,26	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	174	4	3	24	138	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	0	0	5	22	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп картофельный с рыбой	150	5,81	3,51	10,68	97,56	19/2/1
	Картофельное пюре	150	2,61	3,83	18,08	117,32	3/3/1
	Печень по-строгановски	80	10,70	12,19	2,39	161,94	9/8/1
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	40	0,41	4,07	1,41	43,88	15/1/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	45,01	6/10/1
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	56,26	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	644	23	24	62	556	
УЖИН			0	0	0	0	
	Рулет из мяса говядины с яйцом	64	9,87	12,53	3,59	166,62	29/8/1
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,30	4,04	0,93	41,18	14/1/1
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,99	32,15	10/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	274	12	17	22	287	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1142	39	44	114	1003	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Запеканка из творога	100	17,79	10,11	13,91	217,68	9/5/1
	Кисель	8	0,01	0,00	6,26	25,06	
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,99	32,15	10/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	278	19	10	38	322	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	16,29	68,04	15/10/1

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ "Детский сад № 25"

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 10 ЧАСОВ	150	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,40	3,41	13,17	97,02	17/2/1
	Морковь тушенная	150	1,79	5,38	11,37	101,05	10/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса	60	9,07	9,45	4,47	139,21	14/8/1
	говядины		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Компот из свежих яблок	150	0,01	0,01	11,27	45,24	1/10/1
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	56,26	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	554	17	19	59	473	
УЖИН			0	0	0	0	
	Макаронные изделия отварные	120	6,31	5,38	26,54	179,79	43-2/1
	с сыром		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	14/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	290	11	9	55	341	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1272	48	38	168	1204	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная с	150	4,76	4,49	25,32	160,72	14/4/1
	маслом сливочным		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	14/10/1
	Хлеб с маслом	35	1,48	3,78	9,42	77,59	1/13/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	9	11	54	353	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	0	0	5	22	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Свекольник со сметаной	150	1,40	3,76	9,63	77,94	5/2/1
	Плов из мяса кур	180	18,38	17,92	32,72	365,70	4/9/1
	Салат из белокочанной капусты	40	0,68	2,74	4,03	43,50	5/1/1
	с морковью с маслом растительны		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	45,01	6/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	40,99	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	594	24	25	75	620	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из отварн картофеля с	40	0,62	2,81	4,33	45,03	31/1/1
	огурцами и растительным маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ "Детский сад № 25"

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		
	Батон нарезной	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	26,16	
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	250	3	5	31	177	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1229	37	41	164	1173	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша молочная ассорти (рис,	150	3,94	5,01	20,85	144,30	16/4/1
	пшено) с маслом сливочным		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	13/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	320	8	8	43	273	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	0	0	5	22	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп картофельный с крупой	150	2,15	3,75	13,44	96,01	16/2/1
	Рагу из мяса кур	120	13,85	19,46	13,98	286,48	3/9/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	45,01	6/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	40,99	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	494	19	24	56	515	
УЖИН			0	0	0	0	
	Макаронные изделия отварные	120	4,54	3,43	28,63	163,59	43/3/1
	Сердце говяжье по-строгановски	80	0,27	6,70	1,61	67,76	9/8/1
	Салат из свежих огурцов с	40	0,30	4,04	0,93	41,18	14/1/1
	растительным маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	14/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	10	17	60	434	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1274	37	49	164	1244	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша молочная ассорти (рис,	150	4,03	5,01	20,09	141,61	18/4/1
	гречка) с маслом сливочным		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,99	32,15	10/10/1
	Хлеб с маслом	35	1,48	3,78	9,42	77,59	1/13/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	6	9	38	251	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ "Детский сад № 25"

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		
	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	16,29	68,04	15/10/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	150	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Рассольник со сметаной	150	1,15	2,27	7,71	55,88	9/2/1
	Картофельное пюре	150	2,61	3,83	18,08	117,32	3/3/1
	Биточки (котлеты) рыбные	60	8,93	1,45	5,86	72,08	9/7/1
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,30	4,04	0,93	41,18	14/1/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	45,01	6/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	40,99	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	624	16	12	61	419	
УЖИН			0	0	0	0	
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	60	9,07	9,45	4,47	139,21	14/8/1
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,68	2,74	4,03	43,50	5/1/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	13/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	270	14	15	31	311	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1379	36	36	146	1050	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,21	4,49	26,22	166,12	15/4/1
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	14/10/1
	Хлеб с сыром	40	4,91	2,90	14,76	104,78	3/13/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340	13	10	60	386	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп из овощей со сметаной	150	1,33	4,53	6,90	73,65	14/2/1
	Каша гречневая вязкая	150	4,69	4,12	21,07	140,14	3/4/1
	Печень по-строгановски	80	10,70	12,19	2,39	161,94	9/8/1
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	45,01	6/10/1
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	40	0,41	4,07	1,41	43,88	15/1/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	40,99	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	644	20	25	61	552	
УЖИН			0	0	0	0	

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 25"

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад № 25"

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		
	Суп молочный с пшеницей	200	3,66	4,17	13,15	104,71	21/2/1
	Ватрушка с яблоками	60	4,78	5,81	33,98	207,16	7/12/1
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,99	40,20	10/10/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	8	10	57	352	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1746	55	61	216	1633	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Запеканка из творога	120	21,29	12,09	17,00	262,03	9/5/1
	Соус молочный сладкий	50	1,34	2,70	8,19	62,29	2/11/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	13/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	395	28	18	53	489	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	15/10/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1	0	22	93	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп-пюре из картофеля	200	2,62	2,99	12,97	89,22	25/2/1
	Гренки (сухарики)	100	9,12	0,96	59,04	281,28	34/1
	Капуста тушеная	150	3,72	3,25	14,91	103,68	8/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса	80	12,10	12,60	5,95	185,61	14/8/1
	говядины		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Компот из свежих яблок	200	0,02	0,02	15,36	61,66	1/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	26	1,72	0,31	8,68	44,41	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	781	31	20	129	824	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат овощной с раст маслом	90	1,40	4,20	9,34	80,74	28/1/1
	Сдоба обыкновенная	60	5,75	4,55	36,36	209,31	8/12/1
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,99	40,20	10/10/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	350	7	9	56	330	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1726	67	48	261	1736	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	16713	531	552	2119	15568	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1671	53	55	212	1557	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		14	32	54	0	

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.Гращенков, Л.И. Николаева 2011г