

Утверждаю:

Заведующий

Сафронова 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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	2,20	4,58	7,36	79,40	7/4/1
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	14/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	34,46	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	10	10	39	287	
10 ЧАСОВ							
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	0	0	5	22	
ОБЕД							
	Свекольник со сметаной	150	1,40	3,76	9,63	77,94	5/2/1
	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 белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,68	2,74	4,03	43,50	5/1/1
	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	18	1,19	0,22	6,01	30,74	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	618	17	21	62	500	
УЖИН							
	Макаронные изделия отварные	120	4,54	3,43	28,63	163,59	43/3/1
	Тефтели из мяса говядины	60	9,05	9,79	6,08	148,62	20/8/1
	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	350	15	13	53	391	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1353	42	45	158	1201	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,21	5,09	25,74	169,60	11/4/1
	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,47	2,74	4,48	44,39	10/1/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	13/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,26	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	372	10	16	55	400	

Утверждаю:
Заведующий

Сафронова О.В.

Менюготавливаемых 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		
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	150	4	4	16	115	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп-пюре из картофеля	150	1,96	2,25	9,72	66,91	25/2/1
	Гренки (сухарики)	80	7,30	0,77	47,23	225,02	34/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	7,31	6,20	33,13	217,53	44/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	60	9,07	9,45	4,47	139,21	14/8/1
	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	16,29	68,04	15/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	6,01	30,74	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	668	29	19	127	794	
УЖИН			0	0	0	0	
	Рагу из овощей	120	1,99	3,46	12,02	87,24	18/3/1
	Мясо кур отварное (порц, без кости)	50	12,58	12,70	0,12	165,10	1/9/1
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	Сдоба обыкновенная	40	3,83	3,03	24,22	139,44	8/12/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	390	20	20	46	446	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1580	62	59	244	1756	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с лапшой	150	2,74	3,13	9,86	78,53	21/2/1
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,26	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	362	6	10	32	238	
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
	Картофельное пюре	150	2,61	3,83	18,08	117,32	3/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	60	9,07	9,45	4,47	139,21	14/8/1
			0,00	0,00	0,00	0,00	

Утверждаю:
Заведующий: Сафронова 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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	12,42	49,71	9/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	6,01	30,74	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	618	16	18	58	458	
УЖИН			0	0	0	0	
	Сырники из творога	80	14,56	8,59	17,74	206,52	6/5/1
	Молоко сгущенное	18	1,28	0,90	9,94	52,96	
	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	268	17	10	46	339	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1398	39	38	152	1102	
	НЕДЕЛЯ 1 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
	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,47	2,74	4,48	44,39	10/1/1
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	14/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,26	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	372	11	15	62	430	
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	
	Рассольник со сметаной	150	1,15	2,27	7,71	55,88	9/2/1
	Капуста тушеная	120	2,98	2,60	11,93	82,93	8/3/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	60	9,07	9,45	4,47	139,21	14/8/1
	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	18	1,19	0,22	6,01	30,74	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	548	16	15	51	401	
УЖИН			0	0	0	0	
	Плов из мяса кур	180	18,38	17,92	32,72	365,70	4/9/1
	Огурцы соленые	18	0,14	0,02	0,31	1,96	
	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	368	22	21	55	496	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1388	50	51	178	1370	
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
Молоко сгущеное	18	1,28	0,90	9,94	52,96	
Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	323	22	12	46	384	
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 овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	4,18	11,08	11,33	161,83	15/2/1
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,74	3,43	39,06	202,08	45/3/1
Суфле из печени	60	14,02	5,51	1,98	113,61	35/8/1
Соус молочный с овощами	50	1,08	3,18	3,87	48,36	4/11/1
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	18	1,19	0,22	6,01	30,74	
ИТОГО ЗА ОБЕД	628	26	24	83	649	
УЖИН		0	0	0	0	
Биточки (котлеты) рыбные	60	8,93	1,45	5,86	72,08	9/7/1
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40	0,59	3,34	3,43	46,09	20/1/1
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	
Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	2,28	1,80	23,31	118,52	17/12/1
ИТОГО ЗА УЖИН	330	13	7	50	316	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1331	62	43	184	1370	
НЕДЕЛЯ 2 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
Салат из моркови с маслом растительным	40	0,47	2,74	4,48	44,39	10/1/1
Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	14/10/1
Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	

Утверждаю:
Заведующий



Сафронова О.В.

Менюготавливаемых 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		
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,26	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	372	10	15	58	411	
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	
	Щи со свежей капустой со сметаной	150	1,20	2,21	5,00	44,60	6/2/1
	Макаронные изделия отварные	120	4,54	3,43	28,63	163,59	43/3/1
	Печень по-строгановски	80	10,70	12,19	2,39	161,94	9/8/1
	Компот из кураги	180	0,20	0,01	12,92	52,56	4/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	6,01	30,74	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	568	19	18	65	500	
УЖИН			0	0	0	0	
	Капуста тушеная	120	2,98	2,60	11,93	82,93	8/3/1
	Мясо кур отварное в соусе	80	10,31	11,89	1,81	155,55	2/9/1
	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	
	Ватрушка с картофелем	60	3,49	3,60	22,16	134,94	6/12/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	18	18	54	452	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1470	48	52	187	1407	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,76	4,49	25,32	160,72	14/4/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	13/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	34,46	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	12	10	50	335	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	150	4	4	16	115	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Борщ со сметаной	150	1,38	3,71	8,48	72,74	2/2/1
	Сердце говяжье по-строгановски	80	0,27	6,70	1,61	67,76	9/8/1
	Картофельное пюре	150	2,61	3,83	18,08	117,32	3/3/1
	Огурцы соленые	18	0,14	0,02	0,31	1,96	
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,04	10,99	45,01	6/10/1

Утверждаю:
Заведующий



Менюготавливаемых 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		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	6,01	30,74	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	616	7	15	55	382	
УЖИН			0	0	0	0	
	Биточки (котлеты) рыбные	60	8,93	1,45	5,86	72,08	9/7/1
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительны	40	0,68	2,74	4,03	43,50	5/1/1
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Батон нарезной	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Повидло	18	0,07	0,00	11,70	47,09	
	ИТОГО ЗА УЖИН	343	14	6	54	329	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1444	37	35	175	1161	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,09	6,35	22,55	167,70	8/4/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	1/6/1
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	356	13	12	45	344	
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 картофельный с макаронными изделиями	150	1,45	0,95	9,91	54,09	18/2/1
	Капуста тушеная	120	2,98	2,60	11,93	82,93	8/3/1
	Мясо кур отварное в соусе	80	10,31	11,89	1,81	155,55	2/9/1
	Кисель плодово-ягодный	150	0,01	0,00	12,42	49,71	9/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	6,01	30,74	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	538	17	16	52	420	
УЖИН			0	0	0	0	
	Макаронные изделия отварные с сыром	120	6,31	5,38	26,54	179,79	43-2/1
	Ватрушка с творогом	50	4,87	6,84	9,20	117,85	5/12/1
	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	

Утверждаю:
Заведующий

Сафронова 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.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	13	12	54	377	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1384	44	41	167	1208	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Запеканка из творога	100	17,79	10,11	13,91	217,68	9/5/1
	Молоко сгущенное	18	1,28	0,90	9,94	52,96	
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	14/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,26	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	300	24	19	55	490	
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 из рыбной консервы	180	4,50	4,55	7,30	88,19	13/2/1
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	9,47	11,23	8,68	173,67	31/8/1
	Соус сметанный	40	0,49	2,98	1,75	35,69	6/11/1
	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40	0,59	3,34	3,43	46,09	20/1/1
	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	18	1,19	0,22	6,01	30,74	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	608	18	23	48	466	
УЖИН			0	0	0	0	
	Морковь тушенная	150	1,79	5,38	11,37	101,05	10/3/1
	Котлеты из мяса кур	60	1,95	2,18	10,29	68,57	5/9/1
	Коржик молочный	60	7,94	9,74	22,11	207,78	2/1/1
	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	440	13	17	62	456	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1398	56	59	170	1435	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,54	5,09	22,89	159,52	2/4/1
	Чай с молоком	180	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	9	7	45	273	

Утверждаю:
Заведующий (Сафронова 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		
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	
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,57	3,87	8,31	74,24	31/2/1
	Картофельное пюре	150	2,61	3,83	18,08	117,32	3/3/1
	Рыба тушеная с овощами	100	10,31	5,90	4,48	112,29	4/7/1
	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	18	1,19	0,22	6,01	30,74	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	618	17	14	58	426	
УЖИН			0	0	0	0	
	Омлет запеченый	100	6,25	9,00	1,16	110,52	2/6/1
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами, с маслом расти	40	0,54	3,34	2,94	43,90	23/1/1
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	60	2,86	2,76	12,66	86,97	18/1
	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	370	11	15	35	320	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1443	38	36	147	1063	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	14189	477	458	1762	13073	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1419	48	46	176	1307	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		15	32	54	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

0

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371072

Владелец Сафронова Ольга Валерьевна

Действителен с 22.01.2026 по 22.01.2027