

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		
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	1,10	1,22	9,77	54,44	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	1221	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная 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



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		
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	60	9,41	9,92	2,93	138,60	12/8/1
	говядины		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Салат из свежих помидоров с	40	0,41	4,07	1,41	43,88	15/1/1
	маслом растительным		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	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	0,00	0,00	7,98	31,94	10/10/1
	Пирожки печеные из	60	2,28	1,80	23,31	118,52	17/12/1
	дрожжевого теста с повидлом (джемом)		0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	360	5	5	43	241	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1374	35	38	161	1126	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Чай с молоком	180	1,10	1,22	9,77	54,44	12/10/1
	Хлеб с маслом	35	1,48	3,78	9,42	77,59	1/13/1
	Каша гречневая молочная с	150	5,54	5,09	22,89	159,52	2/4/1
	маслом сливочным		0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	8	10	42	292	
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	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 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	

Утверждаю:
Заведующий



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 ОБЕД	594	24	25	75	620	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из отварн картофеля с огурцами и растительным маслом	40	0,62	2,81	4,33	45,03	31/1/1
	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	1,10	1,22	9,77	54,44	12/10/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	250	3	5	31	177	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1229	37	41	164	1172	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,94	5,01	20,85	144,30	16/4/1
	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 растительным маслом	40	0,30	4,04	0,93	41,18	14/1/1
	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, гречка) с маслом сливочным	150	4,03	5,01	20,09	141,61	18/4/1
			0,00	0,00	0,00	0,00	

Утверждаю:
Заведующий



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		
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,98	31,94	10/10/1
	Хлеб с маслом	35	1,48	3,78	9,42	77,59	1/13/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	6	9	37	251	
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	
	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	1049	
	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
			0,00	0,00	0,00	0,00	

Утверждаю:
Заведующий



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		
	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	
	Суп молочный с лапшой	150	2,74	3,13	9,86	78,53	21/2/1
	Ватрушка с яблоками	40	2,93	3,52	20,94	127,06	7/12/1
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,98	31,94	10/10/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	6	7	39	238	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1324	39	42	159	1176	
	НЕДЕЛЯ 2 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
	Соус молочный сладкий	40	1,05	2,14	6,52	49,59	2/11/1
	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	310	23	15	43	395	
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-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
	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 свежих яблок	150	0,01	0,01	11,27	45,24	1/10/1
	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	604	24	16	102	647	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат овощной с раст маслом	70	0,97	2,84	6,33	54,67	28/1/1
	Сдоба обыкновенная	40	3,83	3,03	24,22	139,44	8/12/1
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,98	31,94	10/10/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	260	5	6	39	226	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1324	52	36	200	1337	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	13260	416	415	1663	12045	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1326	42	41	166	1204	

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		
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		14	31	55	0	

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.Гращенков, Л.И. Николаева 2011г