

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК		0	0	0	0	
		0	0	0	0	
Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	22,65	195,09	4/1
-Кофейный напиток с молоком	200	2,95	2,94	14,81	97,52	414/9
Бутерброд с сыром	40	5,83	4,72	12,85	117,12	1112/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	16	16	50	410	
10 Ч		0	0	0	0	
		0	0	0	0	
Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД		0	0	0	0	
		0	0	0	0	
Икра свекольная с чесноком	50	1,05	4,07	6,00	64,79	22/2
Щи со свежей капустой	180	5,97	9,65	13,88	166,12	56/3
Макаронные изделия с маслом	150	0,04	3,63	0,07	33,05	6/1
Гуляш мясной	100	11,83	13,84	3,89	187,35	16/3
Компот лимонный	180	0,14	0,02	14,42	58,37	16/3
Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
ИТОГО ЗА ОБЕД	710	23	33	63	639	
ПОЛДНИК		0	0	0	0	
		0	0	0	0	
Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
Печенье Вечернее	20	0,00	0,00	0,00	0,00	
Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	6	6	14	133	
УЖИН		0	0	0	0	
		0	0	0	0	
Банан	60	0,90	0,06	11,52	50,22	
Мармелад	15	0,06	0,00	11,52	46,32	
Омлет натуральный с маслом	105	11,07	15,79	2,04	194,47	110/1
Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	3,24	12,96	/1
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
ИТОГО ЗА УЖИН	430	16	16	53	421	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1950	61	71	193	1652	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК		0	0	0	0	
Каша "Дружба"	200	6,28	8,10	25,77	201,18	2/1
Какао с молоком	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
Бутерброд с джемом	35	1,90	0,75	18,44	88,05	1113/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	12	13	57	390	
10 Ч		0	0	0	0	
Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД		0	0	0	0	
-Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,78	112/3
Суп овощной	180	2,77	6,81	15,48	134,20	35/3
Бефстроганов из печени	100	15,27	8,24	8,24	168,15	21/3
Каша перловая рассыпчатая	150	5,17	4,96	36,88	212,74	3/1
Компот из кураги	180	0,62	0,04	14,10	59,24	23/3
Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	28	22	101	710	
ПОЛДНИК		0	0	0	0	
Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
Гренки с сыром	40	5,34	5,37	15,78	132,75	/1
Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	11	10	28	247	
УЖИН		0	0	0	0	
Банан	50	0,75	0,05	9,60	41,85	
Пудинг творожный	150	28,32	11,24	18,61	288,82	10/3
Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	4,51	51,69	10/2
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,02	0,07	3/3
Конфеты шоколадные	20	0,39	0,40	2,72	16,03	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
ИТОГО ЗА УЖИН	480	33	15	55	492	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2005	84	60	254	1889	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 3							
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
	-Каша жидкая кукурузная с сахаром	205	8,19	5,86	39,29	242,64	199/9
	-Кофейный напиток с молоком	200	2,95	2,94	14,81	97,52	414/9
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,91	6,43	15,47	139,41	1114/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	16	15	70	480	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая	60	0,60	4,18	3,43	53,62	2/2
	Суп гороховый	180	9,62	7,97	22,60	200,48	36/3
	Капуста тушеная с отварным мясом 1 кат.	220	21,93	21,07	12,02	325,28	41/1
	Компот из брусники (клюквы) и яблочк	180	0,15	0,12	20,78	84,82	18/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	36	35	84	793	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Ватрушка с яблоком	75	4,36	5,42	31,44	191,91	8/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	9	10	51	330	
УЖИН			0	0	0	0	
	Груша	60	0,24	0,18	6,18	27,30	
	Свекла порционная	50	0,90	0,06	5,28	25,26	/1
	Рыба, тушеная с картофелем	200	14,28	5,40	23,84	201,06	141/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	3,01	12,05	6/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	540	19	6	63	383	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2040	81	66	279	2035		

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша рисовая с изюмом	200	5,94	7,94	29,50	213,20	17/1
	Чай с молоком	200	2,90	3,20	10,71	83,22	4/3
	Бутерброд с маслом	30	1,92	4,36	12,92	98,48	1111/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	11	16	53	395	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с	60	0,58	3,70	2,11	43,96	15/9
	Суп "Рябчик"	180	6,29	8,80	13,05	156,43	18/5
	Азу с чесноком и картофелем	220	14,43	15,83	24,46	297,90	14/3
	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,17	16,11	66,82	17/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	25	30	81	694	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Пряник "Северный"	40	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Банан	50	0,75	0,05	9,60	41,85	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	7	7	12	140	
УЖИН			0	0	0	0	
	Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	
	Запеканка из риса с творогом	150	19,31	9,24	25,56	262,58	6/3
	Сладкий подлив с джемом	40	0,03	0,02	10,19	41,09	9/1
	Витаминизированный напиток 180	180	0,00	0,00	2,92	11,66	/1
	Хлеб прибрежный	50	3,75	1,00	24,10	120,40	
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	23	10	68	458	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1960	67	63	225	1737	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 5			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная	200	6,91	7,99	25,03	199,67	8/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Бутерброд с маслом и джемом	39	1,93	3,65	18,49	114,49	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	439	12	15	57	415	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Помидор порционный	60	0,66	0,12	2,28	12,84	84/1
	Суп гречневый	180	5,94	7,88	17,06	162,81	60/2
	Суфле из печени	80	15,42	9,66	5,38	170,04	20/3
	Картофельное пюре*	150	3,31	5,07	21,04	142,97	9/1
	Кисель из клюквы (брусники)	180	0,17	0,05	19,73	80,02	27/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29	24	91	698	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Булочка домашняя	70	6,19	5,16	36,82	218,35	3/3
	Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	12	11	49	343	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с черносливом	60	0,95	4,15	12,15	89,63	27/1
	Рыба запеченная в омлете *	100	25,30	16,45	5,29	270,31	12/9
	Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,02	0,07	3/3
	Мармелад	20	0,08	0,00	15,36	61,76	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	29	21	53	516	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1939	83	72	261	2020	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 2 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Каша пшённая молочная	200	7,26	8,53	26,72	212,65	5/1
	Кофейный напиток с молоком *	200	3,51	3,58	13,70	101,04	10/3
	Бутерброд с сыром	40	5,83	4,72	12,85	117,12	1112/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	441	22	21	54	494	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из зеленого горошка б/лука	60	1,80	4,12	3,77	59,28	34/7
	Суп рисовый с чесноком	180	5,65	7,72	18,70	166,72	60/2
	Бигус с мясом	220	14,68	15,44	10,29	238,72	9/2
	Кисель из сухих фруктов	180	0,38	0,07	13,01	54,23	12/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	26	29	71	648	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Печенье Вечернее	25	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Банан	50	0,75	0,05	9,60	41,85	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	6	6	17	143	
УЖИН			0	0	0	0	
	Икра кабачковая	60	0,60	4,18	3,43	53,62	2/2
	Рыбное суфле	80	12,11	6,03	1,49	108,49	110/2
	Картофель отварной с луком*	150	3,22	6,97	25,51	177,65	20/5
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	3,01	12,05	6/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	520	20	18	58	469	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2006	74	74	211	1804	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 2 ДЕНЬ 2			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	24,48	196,15	13/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Бутерброд с джемом	35	1,90	0,75	18,44	88,05	1113/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	12	12	56	385	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра овощная сборная	60	0,66	4,16	3,99	55,99	11/2
	Суп с мучными клецками	180	3,77	5,68	21,50	152,11	37/1
	Плов с курами	220	28,54	29,58	41,91	547,85	3/3
	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,17	16,11	66,82	17/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	37	41	109	952	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Булочка дорожная	60	4,04	7,10	34,11	216,47	451/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	9	12	42	308	
УЖИН			0	0	0	0	
	Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	26,64	
	Творог, припущенный (запеченный) со с	120	19,23	10,05	8,62	201,82	14/1
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	4,51	51,69	10/2
	*Кисель из плодового или ягодного конц	180	0,11	0,08	1,69	7,88	25/3
	Хлеб прибрежный	40	3,00	0,80	19,28	96,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	23	15	40	384	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1905	82	80	258	2079	

Утверждаю:
Заведующий

Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 2 ДЕНЬ 3			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша рисовая молочная	200	5,92	7,92	26,37	200,48	12/1
	Чай с молоком	200	2,90	3,20	10,71	83,22	4/3
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,91	6,43	15,47	139,41	1114/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	14	18	53	423	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с	60	0,58	3,70	2,11	43,96	15/9
	Рассольник	180	5,98	9,72	17,41	180,82	50/2
	Макаронные изделия с маслом	150	0,04	3,63	0,07	33,05	6/1
	Котлеты, биточки (говяжьи)	70	12,31	11,28	3,39	164,21	4/3
	Соус красный основной	40	0,53	1,50	3,11	27,96	2/3
	Компот из шиповника	180	0,51	0,21	17,23	72,83	29/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	24	32	68	652	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Вафли	17	0,48	0,56	13,14	59,52	
	Банан	60	0,90	0,06	11,52	50,22	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	257	6	5	44	247	
УЖИН			0	0	0	0	
	-Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,66	1,08	38,81	13/9
	Рыба под овощами	200	13,12	5,13	18,10	171,05	144/1
	-Кофейный напиток без молока *	180	0,32	0,06	7,53	31,93	11/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	18	9	51	359	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2027	62	63	228	1731	

Утверждаю:
Заведующий



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	-Каша жидкая кукурузная с сахаром	205	8,19	5,86	39,29	242,64	199/9
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Бутерброд с маслом	30	1,92	4,36	12,92	98,48	1111/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	436	19	19	66	504	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из тушеной капусты	50	1,10	5,09	3,82	65,30	44/2
	Суп картофельный с мясными фрикадел	180	7,26	9,56	13,34	168,27	39/1
	+Запеканка из печени с рисом	185	24,19	9,65	26,86	290,96	22/9
	-Соус сметанный с томатом и луком	20	0,39	1,22	1,73	19,37	375/9
	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	3,24	12,96	/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	685	37	27	74	686	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Кекс песочный	70	6,64	7,82	45,06	277,05	12/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	14	52	379	
УЖИН			0	0	0	0	
	Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	
	Икра овощная красная	60	1,05	5,11	5,12	70,54	42/2
	Запеканка творожная с крупой	150	27,15	10,56	20,37	285,00	7/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	4,51	51,69	10/2
	Чай с шиповником	180	0,34	0,14	14,83	61,93	26/3
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	29	19	50	492	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1951	97	79	254	2110	

Утверждаю:
Заведующий



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша молочная из разных круп	200	6,95	8,45	25,45	205,68	18/1
	Кофейный напиток с молоком *	200	3,51	3,58	13,70	101,04	10/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	10	12	39	307	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Помидор порционный	60	0,66	0,12	2,28	12,84	84/1
	Борщ	180	6,02	9,69	16,12	175,63	25/3
	Жаркое из сердца*	200	2,79	0,49	20,32	96,84	/1
	Компот из брусники (клюквы) и яблок	180	0,15	0,12	20,78	84,82	18/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	13	12	85	499	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Пирожки с мясом *	70	10,25	10,58	22,03	224,16	2/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	17	18	24	322	
УЖИН			0	0	0	0	
	Банан	60	0,90	0,06	11,52	50,22	
	Икра из баклажан	60	0,95	4,08	3,78	55,58	19/2
	Омлет с сыром с маслом	95	11,49	16,38	1,66	199,94	8/1
	Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,02	0,07	3/3
	Конфеты шоколадные	16	0,31	0,32	2,18	12,82	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	461	17	21	44	436	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1881	58	63	203	1614	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 3 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная с изюмом	200	7,03	8,46	28,01	216,24	3/1
	Чай с молоком	200	2,90	3,20	10,71	83,22	4/3
	Бутерброд с сыром	40	5,83	4,72	12,85	117,12	1112/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	16	16	52	417	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая консерв	60	0,72	4,20	4,44	58,44	2/2
	Щи со свежей капустой	180	5,97	9,65	13,88	166,12	56/3
	Макаронные изделия с маслом	150	0,04	3,63	0,07	33,05	6/1
	-Печень по-строгановски	95	16,51	11,08	7,91	197,36	403/3
	Компот из сухих фруктов	180	0,34	0,07	8,99	38,00	20/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	715	27	30	60	622	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,36	
	Банан	30	0,45	0,03	5,76	25,11	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8	6	43	263	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из тушеной капусты	50	1,10	5,09	3,82	65,30	44/2
	Рыба, запеченная в сметане с картофелем	220	16,50	6,62	31,70	252,32	114/2
	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	3,24	12,96	/1
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	520	21	12	63	448	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2025	73	65	231	1799	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 3 ДЕНЬ 2			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Каша "Дружба"	200	6,28	8,10	25,77	201,18	2/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	401	15	16	39	364	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп с мучными клецками	180	3,77	5,68	21,50	152,11	37/1
	Суфле куринное	90	27,13	27,75	3,54	372,37	25/3
	Гарнир свекольно-морковный*	150	2,60	7,47	13,74	132,60	19/1
	Компот из свежих яблок и груш	180	0,18	0,16	13,41	55,71	24/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	38	43	77	842	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Зефир	50	0,40	0,00	39,25	158,60	
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	5	5	64	319	
УЖИН			0	0	0	0	
	Икра овощная красная	60	1,05	5,11	5,12	70,54	42/2
	Вареники ленивые	150	27,07	8,79	31,56	313,60	8/3
	Подлив киселевый *	40	0,05	0,03	0,68	3,15	11/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	3,01	12,05	6/3
	Хлеб прибрежный	40	3,00	0,80	19,28	96,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	31	15	60	496	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1901	89	78	252	2070	

Утверждаю:
Заведующий

Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 3 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,84	8,94	22,45	197,66	9/1
	Кофейный напиток с молоком *	200	3,51	3,58	13,70	101,04	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,91	6,43	15,47	139,41	1114/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	15	19	52	438	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из редьки с жареным луком	60	1,45	4,16	5,59	65,52	14/2
	Суп овощной	180	2,77	6,81	15,48	134,20	35/3
	Каша гречневая рассыпчатая *	150	7,60	5,61	34,33	218,15	1/1
	Котлеты, биточки (говяжьи)	70	12,31	11,28	3,39	164,21	4/3
	Компот из шиповника	180	0,51	0,21	17,23	72,83	29/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	28	30	101	784	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Булочка домашняя	70	6,19	5,16	36,82	218,35	3/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	11	44	320	
УЖИН			0	0	0	0	
	-Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,78	112/3
	Рыба отварная	80	15,79	5,89	0,62	118,66	256/9
	Капуста тушеная с томатом*	150	3,07	4,37	9,22	88,40	10/1
	Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,02	0,07	3/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	520	23	11	36	331	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2010	79	70	244	1923	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 3 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Вермешель в молоке	200	4,38	7,70	10,09	127,22	15/1
	Чай с молоком	200	2,90	3,20	10,71	83,22	4/3
	Бутерброд с маслом	30	1,92	4,36	12,92	98,48	1111/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	9	15	34	309	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свежих помидоров	60	0,66	4,12	2,28	48,80	8/1
	Рассольник	180	5,98	9,72	17,41	180,82	50/2
	Азу с чесноком и картофелем	220	14,49	15,82	24,69	298,94	14/3
	Компот яблочный	180	0,18	0,18	14,39	59,90	1/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	25	31	84	718	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Зефир	50	0,40	0,00	39,25	158,60	
	Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	7	7	46	279	
УЖИН			0	0	0	0	
	Банан	70	1,05	0,07	13,44	58,59	
	Запеканка с фруктами и творогом	150	21,94	8,98	21,22	253,40	2/5
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	4,51	51,69	10/2
	*Кисель из плодового или ягодного конц	180	0,11	0,08	1,69	7,88	25/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	27	13	65	489	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1990	69	67	241	1844	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 3 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная	200	6,91	7,99	25,03	199,67	8/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Бутерброд с маслом и джемом	39	1,93	3,65	18,49	114,49	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	439	12	15	57	415	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	86/1
	Суп картофельный с мясными фрикадел	180	7,26	9,56	13,34	168,27	39/1
	Капуста тушеная с отварнм мясом 1 кат,	220	21,93	21,07	12,02	325,28	41/1
	Компот из апельсинов, сухофруктов или	180	0,43	0,11	16,44	68,45	14/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	34	32	68	698	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Шанежка с картофелем	80	5,21	5,39	30,41	190,94	44/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10	10	38	283	
УЖИН			0	0	0	0	
	Икра кабачковая	60	0,60	4,18	3,43	53,62	2/2
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Омлет натуральный с маслом	105	11,07	15,79	2,04	194,47	110/1
	Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,02	0,07	3/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Мармелад	16	0,06	0,00	12,29	49,41	
	ИТОГО ЗА УЖИН	471	15	21	44	422	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1960	72	78	219	1867	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 4 ДЕНЬ 1			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	-Каша жидкая кукурузная с сахаром	205	8,19	5,86	39,29	242,64	199/9
	Кофейный напиток с молоком *	200	3,51	3,58	13,70	101,04	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,91	6,43	15,47	139,41	1114/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	17	16	68	483	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Борщ	180	6,02	9,69	16,12	175,63	25/3
	Суфле из печени	80	15,42	9,66	5,38	170,04	20/3
	Макаронные изделия с маслом	150	0,04	3,63	0,07	33,05	6/1
	Соус красный основной	40	0,53	1,50	3,11	27,96	2/3
	Витаминизированный напиток 180	180	0,00	0,00	2,92	11,66	/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	26	26	53	547	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Вафли	16	0,45	0,53	12,37	56,02	
	Банан	50	0,75	0,05	9,60	41,85	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	246	6	5	41	236	
УЖИН			0	0	0	0	
	Рыба отварная	80	15,79	5,89	0,62	118,66	256/9
	Рагу из овощей *	150	3,38	5,47	17,71	133,55	14/1
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	10,30	41,64	19/3
	Конфеты шоколадные	16	0,31	0,32	2,18	12,82	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	476	23	12	55	424	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1957	72	59	230	1740	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 4 ДЕНЬ 2			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша рисовая с изюмом	200	5,94	7,94	29,50	213,20	17/1
	Чай с молоком	200	2,90	3,20	10,71	83,22	4/3
	Бутерброд с джемом	35	1,90	0,75	18,44	88,05	1113/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	11	12	59	384	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с чесноком	60	1,18	6,06	6,76	86,34	23/1
	Суп сырный	180	8,79	10,79	18,06	204,34	18/5
	Плов из птицы	220	44,93	41,57	40,13	714,39	4/3
	Компот из брусники (клюквы) и яблок	180	0,15	0,12	20,78	84,82	18/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	59	60	111	1219	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Кекс песочный	70	6,64	7,82	45,06	277,05	12/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	14	52	379	
УЖИН			0	0	0	0	
	Груша	70	0,28	0,21	7,21	31,85	
	Пудинг творожный	150	28,32	11,24	18,61	288,82	10/3
	Сладкий молочный подлив из крахмала	40	1,32	1,44	6,72	45,11	8/3
	Кисель из сухих фруктов	180	0,38	0,07	13,01	54,23	12/3
	Хлеб прибрежный	50	3,75	1,00	24,10	120,40	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	34	14	70	540	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1965	116	99	303	2572	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 4 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	22,65	195,09	4/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Бутерброд с маслом	30	1,92	4,36	12,92	98,48	1111/1
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	531	18	21	61	507	
10 Ч			0	0	0	0	
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	50	4	2	25	129	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из зеленого горошка б/лука	60	1,80	4,12	3,77	59,28	34/7
	Суп с мучными клецками	180	3,77	5,68	21,50	152,11	37/1
	Люля-кебаб	73	12,31	10,86	6,64	173,53	18/5
	Картофель отварной с луком*	150	3,22	6,97	25,51	177,65	20/5
	Компот из апельсинов и кураги	180	0,63	0,08	14,98	63,20	14/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	643	22	28	72	626	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Ватрушка с яблоком	75	4,36	5,42	31,44	191,91	8/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	305	14	13	58	407	
УЖИН			0	0	0	0	
	Мандарин	50	0,40	0,10	3,75	17,50	
	Икра овощная сборная	60	0,66	4,16	3,99	55,99	11/2
	Рыба запеченная в омлете *	100	25,30	16,45	5,29	270,31	12/9
	-Кофейный напиток без молока *	180	0,32	0,06	7,53	31,93	11/3
	Мармелад	16	0,06	0,00	12,29	49,41	
	ИТОГО ЗА УЖИН	406	27	21	33	425	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1935	85	84	249	2094	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 4 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	24,48	196,15	13/1
	Кофейный напиток с молоком *	200	3,51	3,58	13,70	101,04	10/3
	Батон к Чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	12	12	54	376	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,95	4,08	5,10	60,76	26/1
	Суп "Рябчик"	180	6,29	8,80	13,05	156,43	18/5
	+Запеканка из печени с рисом	185	24,19	9,65	26,86	290,96	22/9
	Компот из шиповника с лимоном	180	0,40	0,15	19,01	78,99	30/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	645	36	24	89	716	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	*Пирожок с картофелем	70	5,00	4,37	30,55	181,40	50/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	9	38	273	
УЖИН			0	0	0	0	
	Банан	70	1,05	0,07	13,44	58,59	
	Творог, припущенный (запеченный) со с	120	19,23	10,05	8,62	201,82	14/1
	Печенье Молочное	20	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	3,01	12,05	6/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	24	11	50	390	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1865	83	56	242	1804	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 4 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Вермешель в молоке	200	4,38	7,70	10,09	127,22	15/1
	Кофейный напиток с молоком *	200	3,51	3,58	13,70	101,04	10/3
	Бутерброд с маслом	30	1,92	4,36	12,92	98,48	1111/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	10	16	37	327	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,66	1,08	38,81	13/9
	Свекольник	180	5,81	8,23	16,37	162,68	34/1
	Плов с мясом и гречкой	220	18,06	19,39	31,64	373,19	7/3
	Компот из свежих фруктов	180	0,21	0,12	14,50	59,99	33/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	28	33	89	764	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Булочка домашняя	70	6,19	5,16	36,82	218,35	3/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	56	356	
УЖИН			0	0	0	0	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Овощи тушёны с кабачками	200	3,85	7,67	20,84	167,50	15/2
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	3,01	12,05	6/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	431	13	13	49	360	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1901	62	71	242	1856	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 5 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,84	8,94	22,45	197,66	9/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	13,27	100,34	7/3
	Бутерброд с маслом и джемом	39	1,93	3,65	18,49	114,49	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	439	12	16	54	412	
10 Ч							
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,94	49,76	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	12	50	
ОБЕД							
	-Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	12,84	112/3
	Рассольник	180	5,98	9,72	17,41	180,82	50/2
	Котлеты, биточки (говяжьи)	70	12,31	11,28	3,39	164,21	4/3
	*Сложный гарнир	150	3,21	5,44	15,14	122,30	17/1
	*Кисель из плодового или ягодного конц	180	0,11	0,08	1,69	7,88	25/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	26	28	65	617	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Печенье Вечернее	20	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	5	5	13	114	
УЖИН							
	Апельсины	50	0,45	0,10	4,05	18,90	
	салат "Заря"	50	1,38	4,65	3,52	61,38	92/1
	Расстегай с рыбой	150	19,10	8,63	46,64	340,52	312/1
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	10,30	41,64	19/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	23	14	74	509	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1949	67	63	218	1703	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	41122	1618	1481	5039	39944	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1958	77	71	240	1902	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	33	51	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.
- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь

- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"
- 9 Учреждением Российской Академии медицинских Наук Научноисследовательский институт питания РАМН ,
Директор Тутельян В.А.

Утверждаю:
Заведующий



Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ ДС № 25 "Родничок"

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 ь//<9z	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА 0 ДЕНЬ	0	0	0	0		