

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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 1 ДЕНЬ 1			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша гречневая на молоке	150	6,06	6,93	18,43	160,30	4/1
	-Кофейный напиток с молоком	180	2,45	2,45	10,80	75,00	414/9
	Бутерброд с сыром	35	4,51	3,39	12,85	99,89	1112/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	13	13	42	335	
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 свекольная с чесноком	30	0,69	3,05	3,96	46,00	22/2
	Щи со свежей капустой	150	4,61	6,61	10,50	119,88	56/3
	Макаронные изделия с маслом	130	0,03	2,90	0,05	26,44	6/1
	Гуляш мясной	80	9,77	10,49	2,68	144,21	16/3
	Компот лимонный	150	0,09	0,01	13,27	53,55	16/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580	18	24	51	493	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Печенье Вечернее	20	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	26,64	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	5	5	12	111	
УЖИН			0	0	0	0	
	Банан	60	0,90	0,06	11,52	50,22	
	Омлет натуральный с маслом	85	9,96	14,57	1,84	178,32	110/1
	Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,02	0,06	3/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	365	14	15	33	322	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1640	50	57	149	1312	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба"	150	5,41	6,70	20,87	165,41	2/1
Какао с молоком	180	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
Бутерброд с джемом	33	1,90	0,75	17,32	83,53	1113/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	363	10	11	49	335	
10 Ч						
Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД						
-Огурцы свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,52	112/3
Суп овощной	150	1,80	4,36	9,89	85,95	35/3
Бефстроганов из печени	80	13,43	5,76	6,56	131,67	21/3
Каша перловая рассыпчатая	130	4,23	4,13	30,18	174,67	3/1
Компот из кураги	150	0,52	0,03	11,09	46,70	23/3
Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
ИТОГО ЗА ОБЕД	590	23	16	79	547	
ПОЛДНИК						
Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
Гренки с сыром	30	4,06	4,02	10,85	95,80	/1
Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	9	8	22	195	
УЖИН						
Банан	50	0,75	0,05	9,60	41,85	
Пудинг творожный	120	23,56	9,32	12,94	229,77	10/3
Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	37,64	10/2
Чай без сахара	150	0,00	0,00	0,02	0,06	3/3
Конфеты шоколадные	20	0,39	0,40	2,72	16,03	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
ИТОГО ЗА УЖИН	400	27	12	44	396	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1683	70	47	204	1515	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	-Каша жидкая кукурузная с сахаром	155	6,14	4,39	29,22	180,97	199/9
	-Кофейный напиток с молоком	180	2,45	2,45	10,80	75,00	414/9
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4,38	5,90	15,47	132,52	1114/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	377	13	13	55	388	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая	40	0,46	3,14	2,63	40,51	2/2
	Суп гороховый	150	7,12	5,41	15,47	138,98	36/3
	Капуста тушеная с отварным мясом 1 кат.	180	18,48	16,90	10,13	266,54	41/1
	Компот из брусники (клюквы) и яблоч	150	0,12	0,10	18,23	74,24	18/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	29	27	67	624	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Ватрушка с яблоком	50	3,71	3,78	23,78	143,81	8/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	8	40	259	
УЖИН			0	0	0	0	
	Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	
	Свекла порционная	40	0,60	0,04	3,52	16,84	/1
	Рыба, тушеная с картофелем	150	12,12	3,45	17,97	151,32	141/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	2,02	8,04	6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	16	4	48	293	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1667	66	51	220	1607	

Утверждаю
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая с изюмом	150	4,96	6,52	22,54	168,57	17/1
	Чай с молоком	180	2,18	2,40	8,54	64,42	4/3
	Бутерброд с маслом	29	1,91	3,63	12,90	91,87	1111/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	359	9	13	44	325	
10 Ч							
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с	40	0,38	2,46	1,41	29,28	15/9
	Суп "Рябчик"	150	4,94	6,32	8,32	109,87	18/5
	Азу с чесноком и картофелем	180	12,13	12,42	21,40	245,91	14/3
	Компот из яблок с лимоном	150	0,17	0,13	12,07	50,08	17/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	21	23	63	538	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Пряник "Северный"	40	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Банан	50	0,75	0,05	9,60	41,85	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	6	6	11	123	
УЖИН							
	Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	
	Запеканка из риса с творогом	120	15,67	7,55	19,17	207,23	6/3
	Сладкий подлив с джемом	30	0,03	0,02	7,27	29,33	9/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	2,02	8,04	6/3
	Хлеб прибрежный	40	3,00	0,80	19,28	96,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	19	9	53	364	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1679	55	50	181	1394	

Утверждаю:  Заведующий Т.А. Невьянцева

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

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК		0	0	0	0	
Каша пшеничная молочная	150	5,86	6,57	20,37	164,04	8/1
Какао с молоком	180	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
Бутерброд с маслом и джемом	37	1,93	3,65	17,37	109,97	/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	367	11	14	49	360	
10 Ч		0	0	0	0	
Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД		0	0	0	0	
Помидор порционный	40	0,44	0,08	1,52	8,56	84/1
Суп гречневый	150	4,32	5,34	11,15	109,83	60/2
Суфле из печени	70	13,64	7,42	4,50	139,32	20/3
Картофельное пюре*	130	2,81	3,98	18,92	122,76	9/1
Кисель из клюквы (брусники)	150	0,14	0,04	14,74	59,87	27/3
Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
ИТОГО ЗА ОБЕД	580	24	18	71	544	
ПОЛДНИК		0	0	0	0	
Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
Булочка домашняя	50	4,93	4,06	27,38	165,66	3/3
Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	9	39	273	
УЖИН		0	0	0	0	
Салат из свеклы с черносливом	40	0,65	3,10	8,21	63,31	27/1
Рыба запеченная в омлете *	80	23,01	14,63	4,36	241,12	12/9
Чай без сахара	150	0,00	0,00	0,02	0,06	3/3
Мармелад	20	0,08	0,00	15,36	61,76	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
ИТОГО ЗА УЖИН	320	26	18	43	437	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1617	71	59	211	1656	

Утверждаю
Заведующий



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

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК						
		0	0	0	0	
		0	0	0	0	
Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
Каша пшённая молочная	150	6,09	7,00	21,45	173,11	5/1
Кофейный напиток с молоком *	180	3,80	3,90	13,17	102,97	10/3
Бутерброд с сыром	35	4,51	3,39	12,85	99,89	1112/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	366	19	19	48	439	
10 Ч						
		0	0	0	0	
Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД						
		0	0	0	0	
Салат из зеленого горошка б/лука	40	1,18	3,08	2,47	42,25	34/7
Суп рисовый с чесноком	150	4,13	5,22	12,37	112,89	60/2
Бигус с мясом	180	12,20	12,07	8,27	190,52	9/2
Кисель из сухих фруктов	150	0,26	0,05	10,22	42,31	12/3
Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
ИТОГО ЗА ОБЕД	560	21	22	53	491	
ПОЛДНИК						
		0	0	0	0	
Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
Печенье Вечернее	25	0,00	0,00	0,00	0,00	
Банан	50	0,75	0,05	9,60	41,85	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	5	5	16	126	
УЖИН						
		0	0	0	0	
Икра кабачковая	40	0,46	3,14	2,63	40,51	2/2
Рыбное суфле	70	11,12	4,09	1,06	85,54	110/2
Картофель отварной с луком*	130	2,78	5,17	22,08	145,90	20/5
Чай полусладкий	150	0,00	0,00	2,02	8,04	6/3
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
ИТОГО ЗА УЖИН	430	17	13	47	374	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1681	63	58	174	1474	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК		0	0	0	0	
Каша ячневая молочная	150	5,59	6,57	19,92	161,16	13/1
Какао с молоком	180	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
Бутерброд с джемом	33	1,90	0,75	17,32	83,53	1113/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	363	11	11	48	331	
10 Ч		0	0	0	0	
Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД		0	0	0	0	
Икра овощная сборная	40	0,47	3,10	2,66	40,31	11/2
Суп с мучными клецками	150	2,96	3,82	15,36	107,61	37/1
Плов с курами	180	23,94	23,79	33,55	443,99	3/3
Компот из яблок с лимоном	150	0,17	0,13	12,07	50,08	17/3
Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
ИТОГО ЗА ОБЕД	560	31	32	84	745	
ПОЛДНИК		0	0	0	0	
Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
Булочка дорожная	45	3,18	5,34	26,52	166,81	451/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	8	9	33	243	
УЖИН		0	0	0	0	
Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	26,64	
Творог, припущенный (запеченный) со с	70	11,33	5,98	5,74	122,08	14/1
Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	37,64	10/2
*Кисель из плодового или ягодного конц	150	0,09	0,06	1,35	6,30	25/3
Хлеб прибрежный	30	2,25	0,60	14,46	72,24	
ИТОГО ЗА УЖИН	340	14	9	31	265	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1558	64	61	206	1627	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК						
		0	0	0	0	
		0	0	0	0	
Каша рисовая молочная	150	4,98	6,51	20,73	161,38	12/1
Чай с молоком	180	2,18	2,40	8,54	64,42	4/3
Бутерброд с маслом и сыром	42	4,38	5,90	15,47	132,52	1114/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	372	12	15	45	358	
10 Ч						
		0	0	0	0	
Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД						
		0	0	0	0	
-Салат из свежих помидоров и огурцов с	40	0,38	2,46	1,41	29,28	15/9
Рассольник	150	4,27	6,61	10,94	120,33	50/2
Макаронные изделия с маслом	130	0,03	2,90	0,05	26,44	6/1
Котлеты, биточки (говяжьи)	60	10,31	9,63	2,68	138,63	4/3
Соус красный основной	30	0,34	0,75	2,02	16,21	2/3
Компот из шиповника	150	0,41	0,17	14,78	62,26	29/3
Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
ИТОГО ЗА ОБЕД	600	19	24	52	496	
ПОЛДНИК						
		0	0	0	0	
Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
Вафли	17	0,48	0,56	13,14	59,52	
Банан	60	0,90	0,06	11,52	50,22	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	227	5	4	41	224	
УЖИН						
		0	0	0	0	
-Салат из свежих огурцов	40	0,27	2,44	0,72	25,87	13/9
Рыба под овощами	150	10,54	3,20	12,92	122,63	144/1
-Кофейный напиток без молока *	150	0,27	0,05	6,27	26,61	11/3
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
ИТОГО ЗА УЖИН	380	14	6	40	269	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1679	50	49	187	1391	

Утверждаю
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК						
		0	0	0	0	
		0	0	0	0	
Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
-Каша жидкая кукурузная с сахаром	155	6,14	4,39	29,22	180,97	199/9
Какао с молоком	180	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
Бутерброд с маслом	29	1,91	3,63	12,90	91,87	1111/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	16	16	53	422	
10 Ч						
		0	0	0	0	
Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД						
		0	0	0	0	
Салат из тушеной капусты	30	0,73	3,04	2,67	41,05	44/2
Суп картофельный с мясными фрикадел	150	4,97	6,28	8,49	110,18	39/1
+Запеканка из печени с рисом	155	19,99	7,80	22,28	239,23	22/9
-Соус сметанный с томатом и луком	15	0,28	0,92	1,26	14,41	375/9
Компот из кураги	150	0,52	0,03	11,09	46,70	23/3
Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
ИТОГО ЗА ОБЕД	540	30	19	66	555	
ПОЛДНИК						
		0	0	0	0	
Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
Кекс песочный	50	5,01	6,19	30,47	197,54	12/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	11	36	282	
УЖИН						
		0	0	0	0	
Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	
Икра овощная красная	40	0,73	3,08	3,58	44,87	42/2
Запеканка творожная с крупой	120	21,37	8,33	15,65	222,94	7/3
Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	37,64	10/2
Чай с шиповником	150	0,17	0,07	10,42	42,97	26/3
ИТОГО ЗА УЖИН	390	23	14	39	371	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1595	79	60	204	1673	

Утверждаю
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша молочная из разных круп	150	5,80	6,94	20,15	166,21	18/1
	Кофейный напиток с молоком *	180	3,80	3,90	13,17	102,97	10/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	10	11	33	269	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Помидор порционный	40	0,44	0,08	1,52	8,56	84/1
	Борщ	150	4,35	6,60	10,38	118,18	25/3
	Жаркое из сердца*	160	2,21	0,39	16,16	77,04	/1
	Компот из брусники (клюквы) и яблок	150	0,12	0,10	18,23	74,24	18/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	10	8	66	381	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Пирожки с мясом *	50	7,78	8,28	13,22	158,54	2/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	13	14	15	240	
УЖИН			0	0	0	0	
	Банан	60	0,90	0,06	11,52	50,22	
	Икра из баклажан	40	0,66	3,06	2,64	40,67	19/2
	Омлет с сыром с маслом	85	9,42	14,38	1,51	173,09	8/1
	Чай без сахара	150	0,00	0,00	0,02	0,06	3/3
	Конфеты шоколадные	16	0,31	0,32	2,18	12,82	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	391	14	18	38	371	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1561	48	52	162	1305	

Утверждаю:

Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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 3 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК		0	0	0	0	
Каша пшеничная с изюмом	150	5,93	6,95	22,09	174,59	3/1
Чай с молоком	150	2,18	2,40	8,54	64,42	4/3
Бутерброд с сыром	35	4,51	3,39	12,85	99,89	1112/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	13	13	43	339	
10 Ч		0	0	0	0	
Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД		0	0	0	0	
Икра кабачковая консерв	40	0,48	2,80	2,96	38,96	2/2
Щи со свежей капустой	150	4,61	6,61	10,50	119,88	56/3
Макаронные изделия с маслом	130	0,03	2,90	0,05	26,44	6/1
-Печень по-строгановски	75	13,54	8,99	5,54	157,24	403/3
Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	7,00	29,32	20/3
Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
ИТОГО ЗА ОБЕД	585	22	23	46	475	
ПОЛДНИК		0	0	0	0	
Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,36	
Банан	30	0,45	0,03	5,76	25,11	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	7	6	42	248	
УЖИН		0	0	0	0	
Салат из тушеной капусты	30	0,73	3,04	2,67	41,05	44/2
Рыба, запеченная в сметане с картофелем	150	12,11	4,86	23,28	185,17	114/2
Чай полусладкий	150	0,00	0,00	2,02	8,04	6/3
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
ИТОГО ЗА УЖИН	370	16	8	48	328	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1610	58	49	189	1433	

Утверждаю:
Заведующий

Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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"	150	5,41	6,70	20,87	165,41	2/1
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	331	14	15	32	314	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп с мучными клецками	150	2,96	3,82	15,36	107,61	37/1
	Суфле куриное	80	23,25	22,63	2,64	307,21	25/3
	Гарнир свекольно-морковный*	130	2,19	5,33	11,65	103,22	19/1
	Компот из свежих яблок и груш	150	0,14	0,12	9,60	40,13	24/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	32	33	59	661	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Зефир	25	0,20	0,00	19,63	79,30	
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	4	4	41	216	
УЖИН			0	0	0	0	
	Икра овощная красная	40	0,73	3,08	3,58	44,87	42/2
	Вареники ленивые	120	22,89	7,20	22,04	244,51	8/3
	Подлив киселевый *	30	0,04	0,02	0,54	2,52	11/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	2,02	8,04	6/3
	Хлеб прибрежный	30	2,25	0,60	14,46	72,24	
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	26	11	43	372	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1576	76	63	185	1607	

Утверждаю:
Заведующий

Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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							
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	5,64	7,27	17,42	157,60	9/1
	Кофейный напиток с молоком *	180	3,80	3,90	13,17	102,97	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4,38	5,90	15,47	132,52	1114/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	372	14	17	46	393	
10 Ч							
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из редьки с жареным луком	40	1,02	3,11	3,76	47,08	14/2
	Суп овощной	150	1,80	4,36	9,89	85,95	35/3
	Каша гречневая рассыпчатая *	130	6,33	4,55	28,60	180,69	1/1
	Котлеты, биточки (говяжьи)	60	10,31	9,63	2,68	138,63	4/3
	Компот из шиповника	150	0,41	0,17	14,78	62,26	29/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	23	23	80	618	
ПОЛДНИК							
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Булочка домашняя	50	4,93	4,06	27,38	165,66	3/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	9	33	250	
УЖИН							
	-Огурцы свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,52	112/3
	Рыба отварная	60	11,77	4,39	0,47	88,42	256/9
	Капуста тушеная с томатом*	130	2,57	2,60	7,74	64,65	10/1
	Чай без сахара	150	0,00	0,00	0,02	0,06	3/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	18	7	29	251	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1662	64	56	198	1556	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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							
ЗАВТРАК							
	Вермешель в молоке	150	3,79	6,34	8,15	104,77	15/1
	Чай с молоком	180	2,18	2,40	8,54	64,42	4/3
	Бутерброд с маслом	29	1,91	3,63	12,90	91,87	1111/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	359	8	12	30	261	
10 Ч							
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров	40	0,44	3,08	1,52	35,53	8/1
	Рассольник	150	4,27	6,61	10,94	120,33	50/2
	Азу с чесноком и картофелем	180	12,15	12,42	21,44	246,10	14/3
	Компот яблочный	150	0,10	0,10	11,53	47,47	1/2
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	20	23	65	553	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Зефир	25	0,20	0,00	19,63	79,30	
	Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	6	6	26	184	
УЖИН							
	Банан	50	0,75	0,05	9,60	41,85	
	Запеканка с фруктами и творогом	120	18,41	7,32	16,27	204,64	2/5
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	37,64	10/2
	*Кисель из плодового или ягодного конц	150	0,09	0,06	1,35	6,30	25/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	390	23	10	51	384	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1634	57	52	182	1425	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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	150	5,86	6,57	20,37	164,04	8/1
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
	Бутерброд с маслом и джемом	37	1,93	3,65	17,37	109,97	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	367	11	14	49	360	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Огурец порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,52	86/1
	Суп картофельный с мясными фрикадел	150	4,97	6,28	8,49	110,18	39/1
	Капуста тушеная с отварнм мясом 1 кат.	180	18,48	16,90	10,13	266,54	41/1
	Компот из апельсинов, сухофруктов или	150	0,35	0,09	12,89	53,67	14/2
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	27	25	52	538	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Шанежка с картофелем	70	4,63	4,94	26,90	170,75	44/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	9	9	33	247	
УЖИН			0	0	0	0	
	Икра кабачковая	40	0,46	3,14	2,63	40,51	2/2
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Омлет натуральный с маслом	85	9,96	14,57	1,84	178,32	110/1
	Чай без сахара	150	0,00	0,00	0,02	0,06	3/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Мармелад	16	0,06	0,00	12,29	49,41	
	ИТОГО ЗА УЖИН	391	13	18	38	370	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1638	61	65	183	1558	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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	155	6,14	4,39	29,22	180,97	199/9
	Кофейный напиток с молоком *	180	3,80	3,90	13,17	102,97	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4,38	5,90	15,47	132,52	1114/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	377	14	14	58	416	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Борщ	150	4,35	6,60	10,38	118,18	25/3
	Суфле из печени	70	13,64	7,42	4,50	139,32	20/3
	Макаронные изделия с маслом	130	0,03	2,90	0,05	26,44	6/1
	Соус красный основной	30	0,34	0,75	2,02	16,21	2/3
	Компот из кураги	150	0,52	0,03	11,09	46,70	23/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	22	19	48	450	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Вафли	16	0,45	0,53	12,37	56,02	
	Банан	50	0,75	0,05	9,60	41,85	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	216	5	4	38	213	
УЖИН			0	0	0	0	
	Рыба отварная	60	11,77	4,39	0,47	88,42	256/9
	Рагу из овощей *	130	2,96	4,63	16,39	118,97	14/1
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	8,24	33,32	19/3
	Конфеты шоколадные	16	0,31	0,32	2,18	12,82	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	396	18	10	47	347	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1659	60	47	201	1470	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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 2			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша рисовая с изюмом	150	4,96	6,52	22,54	168,57	17/1
	Чай с молоком	180	2,18	2,40	8,54	64,42	4/3
	Бутерброд с джемом	33	1,90	0,75	17,32	83,53	1113/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	363	9	10	48	317	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,76	4,05	4,35	56,79	23/1
	Суп сырный	150	6,94	7,80	13,87	153,46	18/5
	Плов из птицы	180	36,20	34,01	32,24	579,65	4/3
	Компот из брусники (клюквы) и яблок	150	0,12	0,10	18,23	74,24	18/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	47	47	89	967	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Кекс песочный	50	5,01	6,19	30,47	197,54	12/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	11	36	282	
УЖИН			0	0	0	0	
	Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	
	Пудинг творожный	120	23,56	9,32	12,94	229,77	10/3
	Сладкий молочный подлив из крахмала	30	1,03	1,12	4,45	31,95	8/3
	Кисель из сухих фруктов	150	0,26	0,05	10,22	42,31	12/3
	Хлеб прибрежный	40	3,00	0,80	19,28	96,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	390	28	11	52	423	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1613	94	79	236	2032	

Утверждаю:
Заведующий

Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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	150	6,06	6,93	18,43	160,30	4/1
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
	Бутерброд с маслом	29	1,91	3,63	12,90	91,87	1111/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	16	19	42	401	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	140	4	1	30	147	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из зеленого горошка б/лука	40	1,18	3,08	2,47	42,25	34/7
	Суп с мучными клецками	150	2,96	3,82	15,36	107,61	37/1
	Люля-кебаб	63	10,21	9,21	5,24	144,63	18/5
	Картофель отварной с луком*	130	2,78	5,17	22,08	145,90	20/5
	Компот из апельсинов и кураги	150	0,49	0,07	12,56	52,77	14/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	533	18	21	58	493	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Ватрушка с яблоком	50	3,71	3,78	23,78	143,81	8/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	12	10	45	319	
УЖИН			0	0	0	0	
	Мандарин	50	0,40	0,10	3,75	17,50	
	Икра овощная сборная	40	0,47	3,10	2,66	40,31	11/2
	Рыба запеченная в омлете *	80	23,01	14,63	4,36	241,12	12/9
	-Кофейный напиток без молока *	150	0,27	0,05	6,27	26,61	11/3
	Мармелад	16	0,06	0,00	12,29	49,41	
	ИТОГО ЗА УЖИН	336	24	18	29	375	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1609	74	69	205	1735	

Утверждаю:
Заведующий

Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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	150	5,59	6,57	19,92	161,16	13/1
	Кофейный напиток с молоком *	180	3,80	3,90	13,17	102,97	10/3
	Батон к Чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	12	11	49	343	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,68	3,05	3,69	44,90	26/1
	Суп "Рябчик"	150	4,94	6,32	8,32	109,87	18/5
	+Запеканка из печени с рисом	155	19,99	7,80	22,28	239,23	22/9
	Компот из шиповника с лимоном	150	0,32	0,12	14,99	62,29	30/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	29	18	69	560	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	*Пирожок с картофелем	50	3,39	3,08	20,05	121,41	50/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	7	26	198	
УЖИН			0	0	0	0	
	Банан	70	1,05	0,07	13,44	58,59	
	Творог, припущенный (запеченный) со с	70	11,33	5,98	5,74	122,08	14/1
	Печенье Молочное	20	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	2,02	8,04	6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	350	15	6	41	282	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1545	64	43	195	1426	

Утверждаю:
Заведующий

Т. А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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 5							
ЗАВТРАК							
	Вермешель в молоке	150	3,79	6,34	8,15	104,77	15/1
	Кофейный напиток с молоком *	180	3,80	3,90	13,17	102,97	10/3
	Бутерброд с маслом	29	1,91	3,63	12,90	91,87	1111/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	359	10	14	34	300	
10 Ч							
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	-Салат из свежих огурцов	40	0,27	2,44	0,72	25,87	13/9
	Свекольник	150	4,24	5,86	10,72	112,61	34/1
	Плов с мясом и гречкой	180	15,43	15,16	28,09	310,37	7/3
	Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,09	11,39	46,94	33/1
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	23	25	71	599	
ПОЛДНИК							
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Булочка домашняя	50	4,93	4,06	27,38	165,66	3/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	8	44	280	
УЖИН							
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Овощи тушёны с кабачками	150	2,78	5,62	14,91	121,25	15/2
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	2,02	8,04	6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	341	11	11	37	286	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1560	53	57	196	1508	

Утверждаю:
Заведующий Т.А. Невьянцева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	5,64	7,27	17,42	157,60	9/1
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
	Бутерброд с маслом и джемом	37	1,93	3,65	17,37	109,97	/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	367	11	14	46	353	
10 Ч			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 Ч	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	112/3
	Рассольник	150	4,27	6,61	10,94	120,33	50/2
	Котлеты, биточки (говяжьи)	60	10,31	9,63	2,68	138,63	4/3
	*Сложный гарнир	130	2,69	3,30	13,33	93,71	17/1
	*Кисель из плодового или ягодного конц	150	0,09	0,06	1,35	6,30	25/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	21	21	50	471	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Печенье Вечернее	20	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	5	4	11	99	
УЖИН			0	0	0	0	
	Апельсины	50	0,45	0,10	4,05	18,90	
	салат "Заря"	40	1,08	3,70	2,81	48,85	92/1
	Расстегай с рыбой	120	14,84	6,47	38,01	269,50	312/1
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	8,24	33,32	19/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	18	10	63	417	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1667	55	50	180	1384	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	34133	1333	1175	4048	32088	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1625	63	56	193	1528	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		17	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: Ясли 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 ЫЎ/к9z	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА 0 ДЕНЬ	0	0	0	0		