

Понедельник		Вых.	Карта	Вторник		Вых.	Карта	Среда		Вых.	Карта	Четверг		Вых.	Карта	Пятница		Вых.	Карта
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
Сул молочный с макаронными изделиями		180	77	Каша ячневая молочная вязка		200	п.99	Каша кулрузная молочная		180	204	Каша молочная "Дружба"		200	200	Каша пшеничная молочная жидкая		180	199
Бутерброды с сыром		25/5/1	3	Бутерброды с маслом		25/5	1	Бутерброды с сыром		25/5/1	3	Бутерброды с маслом		25/5	1	Бутерброды с сыром		25/5/1	3
Какао с молоком		180	397	Кофейный напиток с молоком		180	395	Какао с молоком		180	397	Кофейный напиток с молоком		180	395	Какао с молоком		180	397
Плоды и ягоды свежие		100	368	Плоды и ягоды свежие		100	368	Плоды и ягоды свежие		100	368	Плоды и ягоды свежие		100	368	Плоды и ягоды свежие		100	368
ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД			
Овощи отварные порционно		50	42	Квашенная капуста		50	№ п. 7	Горошек консервированный		50	10	Оррцы солёные		50	20	Репчатый лук		50	№45
Сул с рыбными консервами		180	87	Рассольник ленинградский		180	76	Сул картофельный с клецками		180	п.37	Сул картофельный "Московский"		180	80	Свекольник		200	58
Тертелги мясные (1-й вариант)		70	286	Бефстроганов из отварного мяса		70	278	Птица, тушенная в соусе с овощами		200	302	Жаркое по-домашнему		200	276	Голубцы ленивые		180	п.150
Пюре из гороха		130	п.107	Пюре картофельное (гарнир)		130	321	Хлеб пшеничный		20	114п	Хлеб пшеничный		20	114п	Хлеб пшеничный		20	114п
Хлеб пшеничный		20	114п	Хлеб пшеничный		20	114п	Хлеб пшеничный		20	114п	Хлеб ржаной		50	115п	Хлеб ржаной		50	115п
Хлеб ржаной		50	115п	Хлеб ржаной		50	115п	Хлеб ржаной		50	115п	Компот из сухофруктов с витамином С		200	376	Компот из сухофруктов с витамином С		180	
Кисель из повидла, джема, варенья		180	383	Компот из сухофруктов с витамином С		180		Компот из изюма с витамином С		200	376	Компот из изюма с витамином С		200	376	Компот из изюма с витамином С		200	
ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК			
Крепдель сахарный		70	479	Булочка "Нежная"		70	п.270	Кондитерские изделия		50		Пирожки печеные с печенью		70	№249	Кондитерские изделия		50	
Молоко кипяченое		180	400	Йогурт		180	536п	Соки овощные или ягодные		200	399	Кефир		180	401	Соки овощные или ягодные		200	399
УЖИН				УЖИН				УЖИН				УЖИН				УЖИН			
Рагу из овощей		180	п.77	Макаронные изделия отварные		200	205	Запеканка картофельная с печенью		200	164	Пудинг из творога паровой		200	п.126	Котлеты рыбные		60	248
Яйца вареные		40	213	с маслом				Соус молочный		20	239	Соус молочный (сладкий)		30	351	Маринад овощной с томатом		160	472п
Хлеб пшеничный		30	114п	Хлеб пшеничный		50	114п	Соус молочный		20	239	Хлеб пшеничный		40	114п	Хлеб пшеничный		30	114п
Чай с сахаром		200	282	Чай с сахаром		200	282	Хлеб пшеничный		30	114п	Чай с сахаром		180	282	Чай с лимоном		200	393



Понедельник		Вых.	Карта	Вторник		Вых.	Карта	Среда		Вых.	Карта	Четверг		Вых.	Карта	Пятница		Вых.	Карта
ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК				ЗАВТРАК			
Каша гречневая молочная вязкая		200	185	Каша рисовая молочная жидкая		180	п.98	Каша манная молочная жидкая		200	194	Каша овсяная "Геркулес"		200	184	Каша пшенная молочная жидкая		200	п.96
Бутерброды с маслом		25/5	1	Бутерброды с сыром		25/5/1	3	Бутерброды с маслом		25/5	1	Бутерброды с сыром		25/5/1	3	Бутерброды с маслом		25/5	1
Кофейный напиток с молоком		180	395	Какао с молоком		180	397	Кофейный напиток с молоком		180	395	Какао с молоком		180	397	Кофейный напиток с молоком		180	395
Плоды и ягоды свежие		100	368	Плоды и ягоды свежие		100	368	Плоды и ягоды свежие		100	368	Плоды и ягоды свежие		100	368	Плоды и ягоды свежие		100	368
ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД				ОБЕД			
Кукуруза консервированная		50	12	Репчатый лук		50	№45	Овощи отварные порционно		50		Икра кабачковая		50	53	Орпужа соленые		50	20
Щи из квашеной капусты		180	70	Суп картофельный с бобовыми		180	62	Суп куриный с яичной		180	132	Борщ со свежей капустой		180	66	Суп картофельный с		180	58
Гуляш из отварного мяса		70	277	и гречками				пастинкой				Биточки паровые		70	289	макаронными изделиями			
Макаронные изделия отварные		130	205	Рулет с луком и яйцами		70	295	Гречка по - кулечески с		200	317	Пюре картофельное (гарнир)		130	321	Плов из отварной говядины		200	114
с маслом				Пюре картофельное (гарнир)		130	321	курицей		20	114п	Хлеб пшеничный		20	114п	Хлеб пшеничный		20	114п
Хлеб пшеничный		20	114п	Хлеб пшеничный		20	114п	Хлеб пшеничный		20	114п	Хлеб ржаной		50	115п	Хлеб ржаной		50	115п
Хлеб ржаной		50	115п	Хлеб ржаной		50	115п	Хлеб ржаной		50	115п	Компот из сухофруктов с		180		Соки овощные или ягодные		200	399
Компот из сухофруктов с		180		Кисель из повидла, джема,		180	383	Компот из сухофруктов с		180		витаминном С				Компот из изюма с витаминном С		180	376
витаминном С				варенья				варенья				витаминном С				Компот из изюма с витаминном С			
ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК				ПОЛДНИК			
Сухарики в сахарном сиропе		70	1	Кеас "Творожный"		70	475	Кондитерские изделия		50		Булочки дрожжная		70	470	Кондитерские изделия		50	
Молоко кипяченое		180	400	Варенец		180	401	Соки овощные или ягодные		200	399	Снежок		180	401	Соки овощные или ягодные		200	399
УЖИН				УЖИН				УЖИН				УЖИН				УЖИН			
Омлет на натуральном молоке		200	216	Запеканка капустная с маслом		180	165	Запеканка из печени с рисом		180	294	Запеканка из творога		200	237	Судже рыбное		200	86
Хлеб пшеничный		50	114п	Соус сметанный		30	237	Соус молочный (для подачи к		20	350	Соус молочный (спадкий)		30	351	Соус сметанный		30	354
Чай с сахаром		200	282	Хлеб пшеничный		40	114п	блюда)				Хлеб пшеничный		20	114п	Хлеб пшеничный		20	114п
				Чай с сахаром		200	282	Яйца варенные		40	213	Чай с сахаром		200	282	Чай с лимоном		200	393
								Хлеб пшеничный		10	114п								
								Чай с сахаром		200	282								

Утверждаю:
Руководитель

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная вязкая	150	6,31	7,00	23,58	182,54	185/5
	Бутерброды с маслом	24	1,53	3,48	10,33	78,78	1/4
	Кофейный напиток с молоком	180	4,04	4,21	12,94	105,81	395/4
	Плоды и ягоды свежие	95	0,38		9,31	38,76	368/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	449	12	15	56	406	
ОБЕД							
	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,16	12/4
	Щи из квашеной капусты	150	3,47	7,04	10,90	120,74	70/4
	Гуляш из отварного мяса	50	11,07	6,41	6,64	128,48	277/4
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,32	1,84	18,64	104,38	205/4
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	115п/2
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,15		6,00	24,58	/0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	22	16	66	497	
ПОЛДНИК							
	Сухарики в сахарном сиропе	50	1,35	0,52	12,30	59,33	1/0
	Молоко кипяченое	150	4,35	9,07	15,51	161,09	400/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6	10	28	220	
УЖИН							
	Омлет на натуральном молоке	180	9,71	13,13	7,59	187,39	216/4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	29,52	134,56	114п/2
	Чай с сахаром	180			11,34	45,33	282/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	13	14	48	367	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1589	53	54	199	1490	



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая		150	5,19	6,54	23,94	175,37	п.98/1
Бутерброды с сыром		32	3,63	5,00	10,32	100,82	3/4
Какао с молоком		180	3,43	3,67	11,08	91,08	397/4
Плоды и ягоды свежие		95	0,38		9,31	38,76	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	13	15	55	406	
ОБЕД							
Репчатый лук		30	0,42	1,06	2,46	21,05	№45/5
Суп картофельный с бобовыми и гречками		150	4,73	3,22	16,94	115,56	62/5
Рулет с луком и яйцами		60	11,30	8,54	2,03	130,07	295/1
Пюре картофельное (гарнир)		110	2,81	2,92	12,77	88,64	321/4
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	115п/2
Кисель из повидла, джема, варенья		150	0,06		9,14	36,79	383/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	23	16	64	493	
ПОЛДНИК							
Кекс " Творожный"		50	8,88	6,58	19,77	173,76	475/5
Варенец		150	2,61	2,25	3,69	45,45	401/0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	11	9	23	219	
УЖИН							
Запеканка капустная с маслом		160	5,37	8,29	23,20	188,87	165/5
Соус сметанный		20	0,52	2,87	1,57	34,18	237/5
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,76	114п/2
Чай с сахаром		180			8,10	32,40	282/5
ИТОГО ЗА УЖИН		400	9	11	53	349	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1607	56	52	195	1468	

Утверждено:
Руководитель


Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая		150	4,82	8,60	19,25	173,75	194/5
Бутерброды с маслом		24	1,53	4,06	10,35	84,05	1/4
Кофейный напиток с молоком		180	3,75	4,66	13,16	109,57	395/4
Плоды и ягоды свежие		95	0,38		9,31	38,76	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		449	10	17	52	406	
ОБЕД							
Овощи отварные порционно		30	0,44	1,03	2,55	21,20	/4
Суп куриный с яичной паутинкой		150	4,88	7,69	11,81	136,00	132/5
Гречка по - купечески с курицей		160	13,08	11,22	18,21	226,06	317/0
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
Хлеб ржаной		40	2,44	0,38	12,77	64,29	115п/2
Компот из сухофруктов с витамином С		150	0,25		7,00	28,99	/0
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	22	20	57	500	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия		30	2,07	3,19	20,22	117,85	/0
Соки овощные или ягодные		180	1,00		20,20	84,80	399/4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	3	3	40	203	
УЖИН							
Запеканка из печени с рисом		150	19,12	8,88	17,13	224,89	294/4
Соус молочный (для подачи к блюду)		20	0,71	1,45	3,51	29,97	350/4
Яйца вареные		40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/4
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
Чай с сахаром		180			6,01	24,01	282/5
ИТОГО ЗА УЖИН		400	26	15	32	365	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1599	61	56	182	1474	

Утверждаю:
Руководитель

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая		150	5,64	7,27	18,41	161,60	184/5
Бутерброд с сыром		32	3,63	6,46	10,33	114,01	3/5
Какао с молоком		180	3,43	3,67	11,26	91,80	397/4
Плоды и ягоды свежие		95	0,38		9,31	38,76	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	13	17	49	406	
ОБЕД							
Икра кабачковая		30	0,57		2,31	11,52	53/4
Борщ со свежей капусты		150	3,67	5,18	12,31	110,53	66/4
Биточки паровые		60	10,98	7,84	2,64	124,96	289/4
Пюре картофельное (гарнир)		110	2,72	3,66	18,78	118,99	321/4
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	115п/2
Соки овощные или ягодные		200	1,00		6,06	28,24	399/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	22	17	63	496	
ПОЛДНИК							
Булочка дорожная		50	3,85	5,73	19,46	144,67	470/4
Снежок		150	4,05	2,25	9,56	74,68	401/0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8	8	29	219	
УЖИН							
Запеканка из творога		180	26,60	9,85	14,45	252,76	237/4
Соус молочный (сладкий)		20	0,69	2,05	4,71	39,99	351/4
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
Чай с сахаром		180			6,01	24,01	282/5
ИТОГО ЗА УЖИН		400	29	12	35	364	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1657	72	55	176	1485	

Утверждено:
Директор
С.И. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная жидкая		150	5,86	6,93	21,11	170,28	п.96/1
Бутерброды с маслом		24	1,53	3,48	10,33	78,78	1/4
Кофейный напиток с молоком		180	4,04	5,04	14,16	118,19	395/4
Плоды и ягоды свежие		95	0,38		9,31	38,76	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		449	12	15	55	406	
ОБЕД							
Огурцы соленые		30	0,24	1,03	0,51	12,26	20/4
Суп картофельный с макаронными изделиями		150	4,16	3,29	19,34	123,55	58/5
Плов из отварной говядины		160	10,37	9,35	24,72	224,56	114/5
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	115п/2
Компот из изюма с витамином С		150	0,25	0,04	12,78	52,51	376/0
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	18	14	78	514	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия		30	1,60	0,93	26,11	119,21	/0
Соки овощные или ягодные		180	1,00		20,20	84,80	399/4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	3	1	46	204	
УЖИН							
Суфле рыбное		180	32,34	12,35	3,22	253,31	86/5
Соус сметанный		20	0,43	3,47	1,45	38,70	354/4
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
Чай с лимоном		180	0,02		7,07	28,33	393/4
ИТОГО ЗА УЖИН		400	34	16	22	367	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		1599	67	47	201	1491	

Утверждаю:
 Прессоватый
 [Подпись]

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями		150	5,46	5,08	15,32	128,81	77/5
Бутерброды с сыром		32	4,69	5,61	10,33	110,56	3/4
Какао с молоком		180	4,59	4,95	16,13	127,46	397/4
Плоды и ягоды свежие		95	0,38		9,31	38,76	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	15	16	51	406	
ОБЕД							
Овощи отварные порционно		30	0,39	1,03	2,57	21,10	42/4
Суп с рыбными консервами		150	4,02	2,16	9,37	72,91	87/5
Тефтели мясные (1-й вариант)		50	11,82	5,89	7,30	129,61	286/4
Пюре из гороха		110	6,30	2,06	15,18	104,47	п.107/1
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	115п/2
Кисель из повидла, джема, варенья		150	0,06		11,43	45,93	383/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	26	12	67	475	
ПОЛДНИК							
Крендель сахарный		50	5,11	5,14	19,84	145,97	479/4
Молоко кипяченое		150	4,35	3,84	5,64	74,52	400/4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	9	9	25	220	
УЖИН							
Рагу из овощей		160	4,44	9,81	28,84	221,48	п.77/1
Яйца вареные		40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/4
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
Чай с сахаром		180			8,99	35,99	282/5
ИТОГО ЗА УЖИН		400	11	15	48	367	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1597	61	51	191	1469	

утверждаю:
Руководитель
М.П.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная вязка		150	5,21	6,66	23,81	176,04	п.99/1
Бутерброды с маслом		24	1,53	3,48	10,33	78,78	1/4
Кофейный напиток с молоком		180	3,46	4,80	13,55	111,26	395/4
Плоды и ягоды свежие		95	0,38		9,31	38,76	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		449	11	15	57	405	
ОБЕД							
Квашенная капуста		30	0,56	4,03	0,93	42,19	№ п.7/5
Рассольник ленинградский		150	3,58	6,40	15,56	134,00	76/4
Бефстроганов из отварного мяса		50	7,71	6,33	6,33	113,09	278/4
Пюре картофельное (гарнир)		110	2,52	3,83	15,57	106,83	321/4
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	115п/2
Компот из сухофруктов с витамином С		150	0,25		3,60	15,42	/0
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	18	21	63	513	
ПОЛДНИК							
Булочка "Нежная"		50	6,14	5,15	21,36	156,29	п.270/1
Йогурт		150	7,50	2,40	3,15	64,20	536п/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	14	8	25	220	
УЖИН							
Макаронные изделия отварные с маслом		180	3,32	2,57	42,76	207,43	205/4
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,76	114п/2
Чай с сахаром		180			9,00	35,99	282/5
ИТОГО ЗА УЖИН		400	6	3	71	337	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1589	48	47	216	1475	

Утверждено:
Руководитель


Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

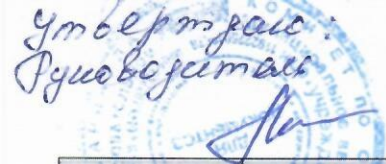
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
Каша кукурузная молочная жидкая		150	5,62	7,16	20,73	169,81	204/5
Бутерброды с сыром		32	3,63	5,61	10,33	106,35	3/4
Какао с молоком		180	4,30	3,29	10,70	89,57	397/4
Плоды и ягоды свежие		95	0,38		9,31	38,76	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	14	16	51	404	
ОБЕД							
Горошек консервированный		30	0,93	0,06	1,95	12,06	10/0
Суп картофельный с клецками		150	5,71	5,66	9,85	113,15	п.37/1
Птица, тушенная в соусе с овощами		180	14,45	13,40	13,26	231,42	302/4
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	115п/2
Компот из изюма с витамином С		180	0,25	0,06	13,23	54,41	376/0
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	25	20	59	512	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия		30	2,03	3,19	20,22	117,67	/0
Соки овощные или ягодные		180	1,00		20,20	84,80	399/4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	3	3	40	202	
УЖИН							
Запеканка картофельная с печенью		180	19,55	11,57	22,69	273,09	164/0
Соус молочный		20	0,56	1,22	1,50	19,16	239/5
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
Чай с сахаром		180			7,01	28,00	282/5
ИТОГО ЗА УЖИН		400	22	13	41	367	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1657	63	52	192	1486	

Утверждено:
Директор сада

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
Каша молочная "Дружба"		150	5,18	6,69	21,56	167,07	200/5
Бутерброды с маслом		24	1,53	2,90	11,35	77,60	1/4
Кофейный напиток с молоком		180	3,46	5,33	15,24	122,78	395/4
Плоды и ягоды свежие		95	0,38		9,31	38,76	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		449	11	15	57	406	
ОБЕД							
Огурцы соленые		30	0,24	0,03	0,51	3,27	20/4
Суп картофельный " Московский"		150	3,96	5,47	16,14	129,46	80/4
Жаркое по-домашнему		160	16,68	12,39	13,61	232,64	276/4
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	115п/2
Компот из сухофруктов с витамином С		180	0,25		7,00	28,99	/0
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	24	18	58	496	
ПОЛДНИК							
Пирожки печеные с печенью		50	6,22	6,18	13,83	135,59	№249/0
Кефир		150	4,35	4,80	6,00	84,60	401/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	11	11	20	220	
УЖИН							
Пудинг из творога паровой		180	19,23	9,56	13,24	215,83	п.126/1
Соус молочный (сладкий)		20	0,70	1,13	3,72	27,82	351/4
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,76	114п/2
Чай с сахаром		160			6,01	24,01	282/5
ИТОГО ЗА УЖИН		400	23	11	43	361	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1619	68	55	178	1484	



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая		150	5,23	6,07	19,89	154,98	199/5
Бутерброды с сыром		32	3,63	6,97	10,33	118,61	3/4
Какао с молоком		180	3,43	3,67	11,26	91,80	397/4
Плоды и ягоды свежие		95	0,38		9,31	38,76	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	13	17	51	404	
ОБЕД							
Репчатый лук		30	0,42	1,06	2,46	21,05	№45/5
Свекольник		150	3,44	11,02	11,44	158,71	58/4
Голубцы ленивые		160	11,60	11,24	12,83	198,91	п.150/1
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
Хлеб ржаной		40	2,44	0,48	15,96	77,92	115п/2
Компот из сухофруктов с витамином С		150	0,25		7,35	30,39	/0
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	19	24	55	510	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия		30	1,60	0,93	25,87	118,28	/0
Соки овощные или ягодные		200	1,00		20,20	84,80	399/4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3	1	46	203	
УЖИН							
Котлеты рыбные		50	27,67	5,42	1,96	167,25	248/4
Маринад овощной с томатом		150	1,95	4,16	12,27	94,27	472п/2
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
Чай с лимоном		180	0,02		12,80	51,29	393/4
ИТОГО ЗА УЖИН		400	31	10	37	360	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1627	65	51	189	1477	
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		16140	615	519	1918	14800	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1614	61	52	192	1480	
Содержание БЖУ в % от калорийности			17	32	52		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

Расчет 10-дневного меню: десятидневное меню 2

Ясли

по нетто

Группы продуктов	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Средн.	Норма	% вып.
Мясо		57	56		62	70	48	62		77	67	499	49.9	50	100
Птица 1 кат.				65					135			200	20	20	100
Соль		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	3	100
Рыба (филе)						160	30				130	320	32	32	100
Чай		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.48	0.5	0.5	0.5	0.5	4.98	0.5	0.5	100
Масло сливочное		16	26.7	14	17.25	16	17.2	21.4	14.5	19.1	18.35	180.5	18.05	18	100
Масло растительное		6.5	2	8	8	10	10	11	6.7	12	15.7	89.9	8.99	9	100
Хлеб пшеничный/зерно		88	73.5	40	57	50.2	50.5	70	50	70	52	601.2	60.12	60	100
Овощи		128.51	182	150	129.4	98.2	219.5	102	292	87	408	1796.6	179.66	180	100
Молоко		560	420	270	485	270	500	415	305	433	230	3888	388.8	390	100
Творог			20		140					140		300	30	30	100
Сметана		8	12.5	8	15	10		4.5	9	16	7	90	9	9	100
Какао-порошок			1		1		1		1		1	5	0.5	0.5	100
Сыр			8		8		8		8		8	40	4	4	100
Яйцо		42	50.4	71.2	28.4	50	64	15.2	39.2	29.2	10.8	400.4	40.04	40	100
Кофейный напиток		2		2		2		2		2		10	1	1	100
Хлеб ржаной		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	40	100
Мука пшеничная		6	36.5	4	40	1.5	45	45	36.1	35		249.1	24.91	25	100
Крупы (злаки) бобовы		20	40	45	21	51	42	23	15	22	21	300	30	30	100
Макаронные изделия		30				10	10	30				80	8	8	100
Сахар		23.56	26	21.76	25.2	22.56	22.8	28.56	22	30.86	26.1	249.4	24.94	25	100
Кондитерские изделия				30		30			30		30	120	12	12	100
Сухофрукты		11		11		11		11	11	24	11	90	9	9	100
Фрукты		95	95	95	95	97	95	95	95	95	97	954	95.4	95	100
Соки				200	200	200			200		200	1000	100	100	100
Картофель 01.09-31.10		65	175	65	145	60	165	185	110.5	185	50	1205.5	120.55	120	100
Дрожжи					1		1	1		1		4	0.4	0.4	100
Мука карт (крахмал)			8		2		8			2		20	2	2	100
Субпродукты				90					90	20		200	20	20	100
															/соотн.
Белки		52.58	55.57	61.06	71.93	66.95	61.41	48.38	63.12	68.41	65.36	614.78	61.48	42	146 /1.21
Жиры		53.85	51.8	55.92	54.65	46.62	50.89	46.52	51.91	55.3	51.24	518.69	51.87	47	110 /1.02
Углеводы		198.82	194.87	181.59	176.31	201.02	191.24	215.8	191.7	178.05	188.68	1918.0	191.81	203	94 /3.77
Количество калорий		1490.2	1467.9	1473.9	1484.7	1491.4	1468.6	1475.4	1486.4	1483.5	1477.3	14799.	1479.9	1400	106
Витамин А												0	0	0	0
Витамин В1		0.74	0.82	0.95	0.82	0.81	1.08	0.84	1.04	0.86	0.71	8.66	0.87	0	0
Витамин В2		1.8	2.4	3.5	2.55	1.55	2.57	2.38	3.83	2.8	1.31	24.69	2.47	0	0
Витамин С		45.87	55.12	74.06	57.25	35.87	56.65	65.3	82.9	58.94	46.81	578.77	57.88	0	0
Витамин Е												0	0	0	0
Минерал Са		836.23	772.14	526.74	1057.7	549.02	877.31	669.28	633.69	915.35	588.98	7426.4	742.65	0	0
Минерал Fe		10.8	11.3	20.52	14.01	14.41	13.18	10.81	19.62	12.55	14.34	141.54	14.15	0	0
Минерал Mg												0	0	0	0
Минерал Р												0	0	0	0
Примерная цена меню		1018.5	1038.9	4251.8	1168.3	1227.9	917.57	1103.0	4254.4	1314.7	1149.6	17445.	1744.5	0	0

Утверждаю:
Руководитель

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная вязкая		200	7,56	8,06	28,58	217,08	185/5
Бутерброды с маслом		30	1,92	4,36	12,92	98,48	1/4
Кофейный напиток с молоком		180	4,67	4,86	14,14	118,98	395/4
Плоды и ягоды свежие		100	0,40		9,80	40,80	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	15	17	65	475	
ОБЕД							
Кукуруза консервированная		50	1,10	0,20	5,60	28,60	12/4
Щи из квашеной капусты		180	3,64	7,46	11,95	129,48	70/4
Гуляш из отварного мяса		70	15,14	8,42	9,75	175,32	277/4
Макаронные изделия отварные с маслом		130	4,86	2,13	27,33	147,91	205/4
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
Хлеб ржаной		50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
Компот из сухофруктов с витамином С		180	0,19		6,00	24,75	/0
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	30	19	90	650	
ПОЛДНИК							
Сухарики в сахарном сиропе		70	1,35	0,52	14,34	67,47	1/0
Молоко кипяченое		180	5,22	10,89	18,61	193,31	400/4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7	11	33	261	
УЖИН							
Омлет на натуральном молоке		200	10,01	15,79	8,12	214,64	216/4
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,60	36,90	168,20	114п/2
Чай с сахаром		200			13,22	52,88	282/5
ИТОГО ЗА УЖИН		450	14	16	58	436	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1890	64	64	247	1822	

Утверждено:
Руководитель

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая		180	6,12	7,23	29,58	207,85	п.98/1
Бутерброды с сыром		42	5,08	6,78	12,90	132,92	3/4
Какао с молоком		180	4,06	4,34	12,04	103,47	397/4
Плоды и ягоды свежие		100	0,40		9,80	40,80	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		502	16	18	64	485	
ОБЕД							
Репчатый лук		50	0,70	2,10	4,10	38,08	№45/5
Суп картофельный с бобовыми и гречками		180	5,30	4,00	18,97	133,04	62/5
Рулет с луком и яйцами		70	11,59	8,72	2,89	136,28	295/1
Пюре картофельное (гарнир)		130	3,50	3,57	15,33	107,49	321/4
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
Хлеб ржаной		50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
Кисель из повидла, джема, варенья		180	0,09		12,36	49,81	383/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	26	19	83	609	
ПОЛДНИК							
Кекс " Творожный"		70	11,50	8,21	23,61	214,30	475/5
Варенец		180	3,13	2,70	4,43	54,54	401/0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	15	11	28	269	
УЖИН							
Запеканка капустная с маслом		180	6,44	9,98	29,00	231,52	165/5
Соус сметанный		30	1,19	3,68	5,59	60,21	237/5
Хлеб пшеничный		40	3,80	0,40	24,60	117,20	114п/2
Чай с сахаром		200			10,80	43,18	282/5
ИТОГО ЗА УЖИН		450	11	14	70	452	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1882	67	62	246	1815	

Утверждено:
Руководитель

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая		200	5,92	9,61	25,20	211,01	194/5
Бутерброды с маслом		30	1,92	5,08	12,93	105,07	1/4
Кофейный напиток с молоком		180	4,09	5,05	13,96	117,69	395/4
Плоды и ягоды свежие		100	0,40		9,80	40,80	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	12	20	62	475	
ОБЕД							
Овощи отварные порционно		50	0,72	2,05	4,22	38,19	/4
Суп куриный с яичной паутинкой		180	5,34	8,12	14,88	154,05	132/5
Гречка по - купечески с курицей		200	17,92	14,75	25,20	305,12	317/0
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
Хлеб ржаной		50	3,05	0,48	15,96	80,36	115п/2
Компот из сухофруктов с витамином С		180	0,32		7,99	33,27	/0
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	29	26	78	658	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия		50	3,45	5,31	33,71	196,41	/0
Соки овощные или ягодные		200	1,00		20,20	84,80	399/4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4	5	54	281	
УЖИН							
Запеканка из печени с рисом		180	23,25	10,26	19,78	264,39	294/4
Соус молочный (для подачи к блюду)		20	1,51	2,48	5,98	52,19	350/4
Яйца вареные		40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/4
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,08	4,92	23,44	114п/2
Чай с сахаром		200			8,00	32,01	282/5
ИТОГО ЗА УЖИН		450	31	17	39	435	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1890	76	68	233	1849	

Утверждено:
Руководителем
[подпись]

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая		200	6,83	8,22	23,44	195,04	184/5
Бутерброд с сыром		42	5,08	8,83	12,92	151,32	3/5
Какао с молоком		180	3,83	4,08	11,84	99,45	397/4
Плоды и ягоды свежие		100	0,40		9,80	40,80	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		522	16	21	58	487	
ОБЕД							
Икра кабачковая		50	0,95		3,85	19,20	53/4
Борщ со свежей капусты		180	3,88	5,91	12,88	120,14	66/4
Биточки паровые		70	11,86	10,35	2,96	152,35	289/4
Пюре картофельное (гарнир)		130	3,21	4,28	22,19	140,10	321/4
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
Хлеб ржаной		50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
Соки овощные или ягодные		200	1,00		6,06	28,24	399/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25	21	78	604	
ПОЛДНИК							
Булочка дорожная		70	4,32	6,87	25,00	179,02	470/4
Снежок		180	4,86	2,70	11,47	89,62	401/0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9	10	36	269	
УЖИН							
Запеканка из творога		200	34,45	11,78	18,84	319,07	237/4
Соус молочный (сладкий)		30	0,84	2,35	5,95	48,27	351/4
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
Чай с сахаром		200			7,01	28,01	282/5
ИТОГО ЗА УЖИН		450	37	14	42	442	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1922	88	66	214	1802	

Утверждаю:
 Руководитель
 [Подпись]

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная жидкая		200	6,90	7,71	25,71	199,77	п.96/1
Бутерброды с маслом		30	1,92	4,36	12,92	98,48	1/4
Кофейный напиток с молоком		180	4,67	5,82	15,55	133,26	395/4
Плоды и ягоды свежие		100	0,40		9,80	40,80	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	14	18	64	472	
ОБЕД							
Огурцы соленые		50	0,40	1,15	0,85	15,34	20/4
Суп картофельный с макаронными изделиями		180	4,40	3,34	21,22	132,44	58/5
Плов из отварной говядины		200	11,14	9,46	32,49	259,66	114/5
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
Хлеб ржаной		50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
Компот из изюма с витамином С		180	0,30	0,05	13,83	56,98	376/0
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	21	15	98	609	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия		50	2,66	1,55	43,51	198,69	/0
Соки овощные или ягодные		200	1,00		20,20	84,80	399/4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4	2	64	283	
УЖИН							
Суфле рыбное		200	35,76	13,41	4,85	283,03	86/5
Соус сметанный		30	0,97	6,10	4,74	77,64	354/4
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
Чай с лимоном		200	0,02		7,07	28,34	393/4
ИТОГО ЗА УЖИН		450	38	20	27	436	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		1890	77	54	252	1800	

Детский сад:
Дубоводский

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями		180	7,14	6,04	23,71	177,80	77/5
Бутерброды с сыром		42	6,65	7,55	12,92	146,14	3/4
Какао с молоком		180	4,64	4,98	19,15	139,98	397/4
Плоды и ягоды свежие		100	0,40		9,80	40,80	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		502	19	19	66	505	
ОБЕД							
Овощи отварные порционно		50	0,65	2,05	3,95	36,83	42/4
Суп с рыбными консервами		180	5,12	2,53	10,56	85,50	87/5
Тефтели мясные (1-й вариант)		70	13,25	6,29	9,40	147,23	286/4
Пюре из гороха		130	10,49	2,47	25,28	165,26	п.107/1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
Хлеб ржаной		50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
Кисель из повидла, джема, варенья		180	0,09		15,45	62,17	383/4
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	34	14	94	641	
ПОЛДНИК							
Крендель сахарный		70	5,45	5,67	24,07	169,09	479/4
Молоко кипяченое		180	5,22	4,61	6,77	89,42	400/4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11	10	31	259	
УЖИН							
Рагу из овощей		180	4,87	10,98	32,13	248,84	п.77/1
Яйца вареные		40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/4
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32	114п/2
Чай с сахаром		200			12,00	47,97	282/5
ИТОГО ЗА УЖИН		450	12	16	59	428	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1882	76	59	250	1832	

Утверждено:
Руководитель

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная вязка		200	7,07	8,29	32,15	231,45	п.99/1
Бутерброды с маслом		30	1,92	4,36	12,92	98,48	1/4
Кофейный напиток с молоком		180	4,09	5,68	15,03	127,58	395/4
Плоды и ягоды свежие		100	0,40		9,80	40,80	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	13	18	70	498	
ОБЕД							
Квашенная капуста		50	0,94	4,55	1,56	50,91	№ п.7/5
Рассольник ленинградский		180	4,04	6,85	18,66	152,34	76/4
Бефстроганов из отварного мяса		70	8,49	6,65	7,46	123,55	278/4
Пюре картофельное (гарнир)		130	3,13	4,66	18,66	129,01	321/4
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
Хлеб ржаной		50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
Компот из сухофруктов с витамином С		180	0,32		3,60	15,70	/0
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	21	23	80	616	
ПОЛДНИК							
Булочка "Нежная"		70	6,98	7,26	23,56	187,33	п.270/1
Йогурт		180	9,00	2,88	3,78	77,04	536п/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	16	10	27	264	
УЖИН							
Макаронные изделия отварные с маслом		200	5,08	2,78	65,55	307,49	205/4
Хлеб пшеничный		50	3,04	0,32	19,68	93,76	114п/2
Чай с сахаром		200			9,00	36,00	282/5
ИТОГО ЗА УЖИН		450	8	3	94	437	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1890	59	55	271	1816	

Утверждено:
Директор МДОУ
Детский сад №275

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
Каша кукурузная молочная жидкая		180	6,74	7,60	28,30	208,53	204/5
Бутерброды с сыром		42	5,08	7,55	12,92	139,83	3/4
Какао с молоком		180	4,35	3,32	10,72	90,12	397/4
Плоды и ягоды свежие		100	0,40		9,80	40,80	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		502	17	18	62	479	
ОБЕД							
Горошек консервированный		50	1,55	0,10	3,25	20,10	10/0
Суп картофельный с клецками		180	6,22	5,90	11,71	124,78	п.37/1
Птица, тушенная в соусе с овощами		200	16,47	15,31	13,82	258,92	302/4
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
Хлеб ржаной		50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
Компот из изюма с витамином С		200	0,32	0,07	17,19	70,71	376/0
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29	22	76	619	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия		50	3,38	5,31	33,71	196,11	/0
Соки овощные или ягодные		200	1,00		20,20	84,80	399/4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4	5	54	281	
УЖИН							
Запеканка картофельная с печенью		200	23,73	12,84	30,64	332,99	164/0
Соус молочный		20	1,07	1,28	4,96	35,50	239/5
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32	114п/2
Чай с сахаром		200			8,00	32,01	282/5
ИТОГО ЗА УЖИН		450	27	14	58	471	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1902	77	60	250	1850	

Директор:
Орловская
[Подпись]

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
Каша молочная "Дружба"		200	5,99	6,87	31,50	211,73	200/5
Бутерброды с маслом		30	1,91	3,63	14,19	97,01	1/4
Кофейный напиток с молоком		180	3,80	5,82	16,21	132,45	395/4
Плоды и ягоды свежие		100	0,40		9,80	40,80	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	12	16	72	482	
ОБЕД							
Огурцы соленые		50	0,40	0,05	0,85	5,45	20/4
Суп картофельный " Московский"		180	4,72	5,88	20,67	154,42	80/4
Жаркое по-домашнему		200	18,96	15,39	15,07	274,65	276/4
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
Хлеб ржаной		50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
Компот из сухофруктов с витамином С		200	0,32		7,99	33,27	/0
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29	22	74	612	
ПОЛДНИК							
Пирожки печеные с печенью		70	7,09	7,50	16,08	160,05	№249/0
Кефир		180	5,22	5,76	7,20	101,52	401/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	12	13	23	262	
УЖИН							
Пудинг из творога паровой		200	25,14	11,85	17,80	278,28	п.126/1
Соус молочный (сладкий)		30	0,84	1,36	5,71	38,41	351/4
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,76	114п/2
Чай с сахаром		180			10,00	39,99	282/5
ИТОГО ЗА УЖИН		450	29	14	53	450	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1910	82	65	223	1806	

Утверждено:
Руководитель

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ Детский сад №275

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая		180	6,95	6,26	32,87	215,54	199/5
Бутерброды с сыром		42	5,08	9,59	12,92	158,22	3/4
Какао с молоком		180	3,77	4,02	11,75	98,27	397/4
Плоды и ягоды свежие		100	0,40		9,80	40,80	368/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		502	16	20	67	513	
ОБЕД							
Репчатый лук		50	0,70	2,10	4,10	38,08	№45/5
Свекольник		200	3,75	13,66	13,08	190,12	58/4
Голубцы ленивые		180	13,05	13,85	14,32	234,06	п.150/1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п/2
Хлеб ржаной		50	3,05	0,60	19,95	97,40	115п/2
Компот из сухофруктов с витамином С		180	0,32		8,39	34,86	/0
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	22	30	70	641	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия		50	2,66	1,55	43,12	197,14	/0
Соки овощные или ягодные		200	1,00		20,20	84,80	399/4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4	2	63	282	
УЖИН							
Котлеты рыбные		60	31,79	5,96	1,88	188,27	248/4
Маринад овощной с томатом		160	2,11	6,16	14,07	120,24	472п/2
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32	114п/2
Чай с лимоном		200	0,02		16,20	64,87	393/4
ИТОГО ЗА УЖИН		450	36	12	47	444	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1882	78	64	247	1880	
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		18940	745	618	2433	18272	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1894	75	62	243	1827	
Содержание БЖУ в % от калорийности			16	30	53		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

Расчет 10-дневного меню: десятидневное меню 2

Детсад

по нетто

Группы продуктов	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Средн.	Норма	% вып.
Мясо		75	56		66	70	54	67		87	77	552	55.2	55	100
Птица 1 кат.				85					155			240	24	24	100
Соль		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	3	100
Рыба (филе)						180	40				150	370	37	37	100
Чай		0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.57	0.6	0.6	0.6	0.6	5.97	0.6	0.6	100
Масло сливочное		19.3	31.8	15.5	19.05	21.5	20.6	26.1	15.5	21.5	19.75	210.6	21.06	21	100
Масло растительное		7	3	10	11.2	10.1	11	12.3	7.2	15.6	23	110.4	11.04	11	100
Хлеб пшеничный/зерно		113	99.5	55	73	65.2	76	85	75	85	77	803.7	80.37	80	100
Овощи		151.81	280	205	158.4	126	256.1	135	319	130	439.4	2200.7	220.07	220	100
Молоко		650	505	335	570	313	555	530	315	478	240	4491	449.1	450	100
Творог			30		185					185		400	40	40	100
Сметана		10	17	10	18	12		5	10	18	10	110	11	11	100
Какао-порошок			1.2		1.2		1.2		1.2		1.2	6	0.6	0.6	100
Сыр			12		12		12		12		12	60	6	6	100
Яйцо		42	50.4	71.2	28.4	50	64	15.2	39.2	29.2	10.8	400.4	40.04	40	100
Кофейный напиток		2.4		2.4		2.4		2.4		2.4		12	1.2	1.2	100
Хлеб ржаной		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	100
Мука пшеничная		10	47	6	43	6	48	49.4	41	40		290.4	29.04	29	100
Крупы (злаки) бобовы		23	47	60	28	67	71	33	25	37	38	429	42.9	43	100
Макаронные изделия		44				10	20	46				120	12	12	100
Сахар		27.56	31	25.86	34	23.56	30.1	29.56	25	42.56	32.22	301.42	30.14	30	100
Кондитерские изделия				50		50			50		50	200	20	20	100
Сухофрукты		14		14		13		14	14	27	14	110	11	11	100
Фрукты		100	100	100	100	102	100	100	100	100	102	1004	100.4	100	100
Соки				200	200	200			200		200	1000	100	100	100
Картофель 01.09-31.10		74	200	80	165	70	175	210	165	205	60	1404	140.4	140	100
Дрожжи					1.25		1.25	1.25		1.25		5	0.5	0.5	100
Мука карт (крахмал)			13		2		13			2		30	3	3	100
Субпродукты				110					110	30		250	25	25	100
															/соотн.
Белки		64.44	67.45	76.25	87.57	76.63	75.92	59.05	77.12	82.4	78.45	745.29	74.53	54	138 /1.18
Жиры		64.03	62.45	68.01	66.25	53.82	58.77	54.98	60.25	65.14	64.13	617.84	61.78	60	103 /0.98
Углеводы		247.04	245.77	232.84	213.81	252.35	249.98	271.17	249.77	222.54	247.24	2432.5	243.25	261	93 /3.85
Количество калорий		1822.1	1814.9	1848.5	1801.8	1800.3	1832.4	1815.7	1849.7	1806.0	1879.8	18271.	1827.1	1800	102
Витамин А												0	0	0	0
Витамин В1		0.89	0.98	1.2	0.96	0.95	1.4	1.02	1.3	1.02	0.88	10.61	1.06	0	0
Витамин В2		2.08	2.78	4.25	2.99	1.75	2.85	2.8	4.77	3.19	1.51	28.96	2.9	0	0
Витамин С		50.95	64.37	90.17	64.74	40.72	62.55	79.19	104.7	67.39	52.45	677.21	67.72	0	0
Витамин Е												0	0	0	0
Минерал Са		973.79	958.91	646.65	1298.4	632	1036.8	845.32	719.63	1072.4	681.84	8865.8	886.59	0	0
Минерал Fe		12.63	12.95	24.59	15.65	15.98	16.29	12.47	23.35	14.75	16.79	165.45	16.55	0	0
Минерал Mg												0	0	0	0
Минерал Р												0	0	0	0
Примерная цена меню		1330.9	1081.4	5179.8	1400.9	1256.6	1041.5	1313.9	5178.2	1498.7	1282.8	20565.	2056.5	0	0

Расчетная дата 25.08.25

Страница 1