

Утверждаю:

Заведующая \_\_\_\_\_

Разгон Наталья Генна

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 12 МБДОУ "Детский сад № 190"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда                                  | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|---|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
|            |   |             | Б                    | Ж         | У          |                                |             |
|            | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>                              | <b>1707</b> | <b>76</b>            | <b>51</b> | <b>237</b> | <b>1714</b>                    |             |
| ЗАВТРАК    |   | <b>349</b>  | <b>11</b>            | <b>12</b> | <b>37</b>  | <b>295</b>                     |             |
|            | Каша гречневая с маслом (завтрак)                   | 130         | 3,81                 | 3,89      | 17,18      | 118,99                         | 168/1       |
|            | Чай с сахаром                                       | 150         |                      |           | 7,01       | 28,02                          | 392/1       |
|            | Бутерброд с маслом                                  | 29          | 1,93                 | 3,10      | 12,35      | 85,04                          | 3/1         |
|            | Яйцо отварное                                       | 40          | 5,08                 | 4,60      | 0,28       | 62,84                          | 213/1       |
| ОБЕД       |   | <b>733</b>  | <b>32</b>            | <b>24</b> | <b>66</b>  | <b>613</b>                     |             |
|            | Салат из белокачанной капусты и моркови (по сезону) | 40          | 0,65                 | 2,01      | 3,16       | 33,24                          | 5/1         |
|            | Суп - лапша домашняя с курицей                      | 150         | 4,56                 | 4,64      | 14,96      | 119,76                         | 101/1       |
|            | Птица тушеная порц.                                 | 50          | 14,96                | 12,88     | 0,72       | 178,64                         | 301/1       |
|            | Пюре гороховое                                      | 100         | 9,24                 | 4,27      | 19,31      | 152,57                         | 156/1       |
|            | Компот из кураги (Витамин С)                        | 150         | 0,52                 | 0,03      | 12,09      | 50,69                          | 376/1       |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                                | 40          | 2,44                 | 0,48      | 15,96      | 77,92                          |             |
|            | Соль  | 3           |                      |           |            |                                |             |
|            | Вода питьевая                                       | 200         |                      |           |            |                                |             |
| ПОЛДНИК    |   | <b>200</b>  | <b>7</b>             | <b>6</b>  | <b>54</b>  | <b>298</b>                     |             |
|            | Снежок  | 150         | 4,05                 | 3,75      | 16,20      | 114,75                         |             |
|            | Кондитерские изделия                                | 50          | 2,95                 | 2,35      | 37,50      | 182,95                         | /0          |
| УЖИН       |   | <b>425</b>  | <b>26</b>            | <b>9</b>  | <b>80</b>  | <b>508</b>                     |             |
|            | Сок   | 200         | 1,00                 | 0,20      | 20,20      | 86,60                          |             |
|            | Фрукты свежие                                       | 95          | 0,38                 | 0,29      | 9,79       | 43,23                          | -           |
|            | Сырники из творога                                  | 70          | 19,64                | 7,77      | 20,08      | 228,69                         | 231/1       |
|            | Молоко сгущенное                                    | 15          | 1,07                 | 0,75      | 8,28       | 44,13                          |             |
|            | Хлеб пшеничный                                      | 45          | 3,42                 | 0,36      | 22,14      | 105,48                         |             |
|            | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>                              | <b>1778</b> | <b>61</b>            | <b>62</b> | <b>214</b> | <b>1657</b>                    |             |
| ЗАВТРАК    |   | <b>355</b>  | <b>14</b>            | <b>18</b> | <b>46</b>  | <b>401</b>                     |             |
|            | Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром           | 135         | 5,39                 | 7,40      | 18,90      | 163,68                         | 417/1       |
|            | Кофейный напиток с молоком, сахаром                 | 180         | 3,99                 | 4,09      | 14,51      | 110,84                         | 395/1       |
|            | Бутерброд с маслом, с сыром                         | 40          | 4,57                 | 6,49      | 12,37      | 126,11                         | 3/1         |
| ОБЕД       |   | <b>733</b>  | <b>25</b>            | <b>25</b> | <b>68</b>  | <b>600</b>                     |             |
|            | Салат из репчатого лука (по сезону)                 | 30          | 0,42                 | 1,06      | 3,46       | 25,04                          | 11/0        |
|            | Свекольник с кур. мясом (гов. мясом) со сметаной    | 150         | 4,91                 | 5,52      | 17,58      | 139,58                         | 64/1        |
|            | Гуляш из говядины                                   | 60          | 13,50                | 14,25     | 2,92       | 193,91                         | 277/1       |

## Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 12 МБДОУ "Детский сад № 190"

| Прием пищи     | Наименование блюда                   | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
|                |                                      |             | Б                    | Ж         | У          |                                |             |
|                | Макаронные изделия отварные          | 100         | 3,34                 | 4,02      | 21,22      | 134,36                         | 204/1       |
|                | Компот из смеси сухофруктов          | 150         | 0,23                 | 0,05      | 7,00       | 29,32                          | 376/1       |
|                | (Витамин С)                          |             |                      |           |            |                                |             |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40          | 2,44                 | 0,48      | 15,96      | 77,92                          |             |
|                | Соль                                 | 3           |                      |           |            |                                |             |
|                | Вода питьевая                        | 200         |                      |           |            |                                |             |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                      | <b>315</b>  | <b>11</b>            | <b>10</b> | <b>53</b>  | <b>349</b>                     |             |
|                | Кулебяка с капустой                  | 70          | 6,38                 | 5,20      | 36,12      | 216,67                         | 231/1       |
|                | Молоко                               | 150         | 4,35                 | 4,80      | 7,05       | 88,80                          |             |
|                | Фрукты свежие                        | 95          | 0,38                 | 0,29      | 9,79       | 43,23                          | -           |
| <b>УЖИН</b>    |                                      | <b>375</b>  | <b>11</b>            | <b>8</b>  | <b>47</b>  | <b>307</b>                     |             |
|                | Яйцо отварное                        | 40          | 5,08                 | 4,60      | 0,28       | 62,84                          | 213/1       |
|                | Пудинг из моркови                    | 150         | 3,78                 | 3,55      | 20,47      | 128,93                         | /1          |
|                | Повидло                              | 10          | 0,04                 |           | 6,50       | 26,16                          |             |
|                | Хлеб пшеничный                       | 25          | 1,90                 | 0,20      | 12,30      | 58,60                          |             |
|                | Отвар шиповника с сахаром            | 150         | 0,17                 | 0,07      | 7,41       | 30,93                          | 376/1       |
|                | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>               | <b>1858</b> | <b>79</b>            | <b>68</b> | <b>205</b> | <b>1749</b>                    |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                      | <b>360</b>  | <b>14</b>            | <b>19</b> | <b>45</b>  | <b>408</b>                     |             |
|                | Каша "Геркулес" молочная вязкая      | 140         | 5,88                 | 8,75      | 20,06      | 182,43                         | 169/1       |
|                | Какао с молоком, сахаром             | 180         | 3,64                 | 3,87      | 12,53      | 99,43                          | 397/1       |
|                | Бутерброд с маслом, с сыром          | 40          | 4,57                 | 6,49      | 12,37      | 126,11                         | 3/1         |
| <b>ОБЕД</b>    |                                      | <b>813</b>  | <b>27</b>            | <b>27</b> | <b>79</b>  | <b>662</b>                     |             |
|                | Салат из репчатого лука (по сезону)  | 30          | 0,42                 | 1,06      | 2,46       | 21,05                          | 11/0        |
|                | Суп карт с зел гор, с гов и сметаной | 150         | 4,81                 | 5,66      | 19,08      | 146,42                         | 83/1        |
|                | Сухари пшеничные                     | 20          | 1,54                 | 1,61      | 9,87       | 60,10                          | 202/1       |
|                | Тефтели из говядины                  | 70          | 13,91                | 12,71     | 3,04       | 182,17                         | 286/1       |
|                | Капуста тушеная                      | 100         | 2,46                 | 4,93      | 8,33       | 87,53                          | /1          |
|                | Сок                                  | 200         | 1,00                 | 0,20      | 20,20      | 86,60                          |             |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40          | 2,44                 | 0,48      | 15,96      | 77,92                          |             |
|                | Соль                                 | 3           |                      |           |            |                                |             |
|                | Вода питьевая                        | 200         |                      |           |            |                                |             |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                      | <b>295</b>  | <b>15</b>            | <b>10</b> | <b>47</b>  | <b>341</b>                     |             |
|                | Пирожок с печенью                    | 50          | 10,56                | 6,40      | 30,54      | 221,83                         | 462/1       |
|                | Йогурт                               | 150         | 4,35                 | 3,75      | 6,30       | 76,35                          |             |
|                | Фрукты свежие                        | 95          | 0,38                 | 0,29      | 9,79       | 43,23                          | -           |
| <b>УЖИН</b>    |                                      | <b>390</b>  | <b>23</b>            | <b>12</b> | <b>35</b>  | <b>338</b>                     |             |

Утверждаю:

Заведующая \_\_\_\_\_

Разгон Наталья Генна

## Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 12 МБДОУ "Детский сад № 190"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи     | Наименование блюда                      | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|---|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
|                |   |             | Б                    | Ж         | У          |                                |             |
|                | Яйцо отварное                           | 40          | 5,08                 | 4,60      | 0,28       | 62,84                          | 213/1       |
|                | Биточки из рыбы                         | 125         | 15,16                | 7,11      | 9,77       | 163,61                         | 289/1       |
|                | Свекла отварная порционная              | 50          | 0,90                 | 0,06      | 5,28       | 25,26                          | 339/1       |
|                | Чай с сахаром                           | 150         |                      |           | 7,01       | 28,02                          | 392/1       |
|                | Хлеб пшеничный                          | 25          | 1,90                 | 0,20      | 12,30      | 58,60                          |             |
|                | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>                  | <b>1823</b> | <b>80</b>            | <b>65</b> | <b>210</b> | <b>1750</b>                    |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   | <b>355</b>  | <b>25</b>            | <b>12</b> | <b>52</b>  | <b>419</b>                     |             |
|                | Запеканка из творога с изюмом           | 140         | 19,17                | 8,11      | 18,53      | 223,70                         | 207/1       |
|                | Бутерброд с повидлом                    | 35          | 1,94                 | 0,20      | 18,80      | 84,76                          | 3/1         |
|                | Кофейный напиток с молоком, сахаром     | 180         | 3,97                 | 4,06      | 14,47      | 110,25                         | 395/1       |
| <b>ОБЕД</b>    |   | <b>773</b>  | <b>25</b>            | <b>29</b> | <b>73</b>  | <b>650</b>                     |             |
|                | Салат из свеклы (по сезону)             | 30          | 0,60                 | 1,04      | 3,52       | 25,83                          | 24/1        |
|                | Суп с рыбными консервами                | 150         | 3,73                 | 6,25      | 14,93      | 130,75                         | 66/1        |
|                | Рис отварной*                           | 110         | 2,13                 | 3,20      | 22,25      | 126,34                         | 192/1       |
|                | Рулет мясной с яйцом                    | 60          | 15,01                | 14,23     | 6,21       | 212,90                         | 72/1        |
|                | Соус томатный                           | 30          | 0,61                 | 3,50      | 3,30       | 47,11                          | /1          |
|                | Компот из смеси сухофруктов (Витамин С) | 150         | 0,23                 | 0,05      | 7,00       | 29,32                          | 376/1       |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40          | 2,44                 | 0,48      | 15,96      | 77,92                          |             |
|                | Соль                                    | 3           |                      |           |            |                                |             |
|                | Вода питьевая                           | 200         |                      |           |            |                                |             |
| <b>ПОЛДНИК</b> |   | <b>295</b>  | <b>9</b>             | <b>10</b> | <b>42</b>  | <b>294</b>                     |             |
|                | Крендель сахарный                       | 50          | 4,28                 | 4,90      | 25,24      | 162,06                         | 460/1       |
|                | Молоко                                  | 150         | 4,35                 | 4,80      | 7,05       | 88,80                          |             |
|                | Фрукты свежие                           | 95          | 0,38                 | 0,29      | 9,79       | 43,23                          | -           |
| <b>УЖИН</b>    |   | <b>400</b>  | <b>21</b>            | <b>14</b> | <b>43</b>  | <b>387</b>                     |             |
|                | Суфле из печени                         | 80          | 17,85                | 8,98      | 14,39      | 209,59                         | 104/1       |
|                | Рагу из овощей                          | 120         | 1,96                 | 5,14      | 11,98      | 101,93                         | 141/1       |
|                | Хлеб пшеничный                          | 20          | 1,52                 | 0,16      | 9,84       | 46,88                          |             |
|                | Отвар шиповника с сахаром               | 180         | 0,14                 | 0,06      | 6,92       | 28,74                          | 376/1       |
|                | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>                  | <b>1828</b> | <b>55</b>            | <b>60</b> | <b>202</b> | <b>1568</b>                    |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   | <b>355</b>  | <b>13</b>            | <b>17</b> | <b>40</b>  | <b>365</b>                     |             |
|                | Каша манная молочная с маслом, сахаром  | 140         | 4,89                 | 6,30      | 17,38      | 145,72                         | 416/1       |
|                | Какао с молоком, сахаром                | 180         | 3,93                 | 4,19      | 13,00      | 105,35                         | 397/1       |
|                | Бутерброд с маслом, с сыром             | 35          | 4,19                 | 6,45      | 9,91       | 114,39                         | 3/1         |
| <b>ОБЕД</b>    |   | <b>778</b>  | <b>29</b>            | <b>22</b> | <b>85</b>  | <b>656</b>                     |             |
|                | Салат из моркови (по сезону)            | 30          | 0,52                 | 2,04      | 3,76       | 35,45                          | 18/1        |

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 12 МБДОУ "Детский сад № 190"

| Прием пищи     | Наименование блюда             | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
|                |                                |             | Б                    | Ж         | У          |                          |             |
|                | Суп карт с мясн фрик, яйцом    | 150         | 10,43                | 11,45     | 15,64      | 207,31                   | 776/1       |
|                | и сметаной                     |             |                      |           |            |                          |             |
|                | Рыба запеченая в сметанном     | 55          | 10,14                | 3,58      | 2,22       | 81,57                    | /1          |
|                | соусе                          |             |                      |           |            |                          |             |
|                | Картофельное пюре (обед)       | 100         | 4,10                 | 4,50      | 27,54      | 167,08                   | 335/1       |
|                | Сок                            | 200         | 1,00                 | 0,20      | 20,20      | 86,60                    |             |
|                | Хлеб ржано-пшеничный           | 40          | 2,44                 | 0,48      | 15,96      | 77,92                    |             |
|                | Соль                           | 3           |                      |           |            |                          |             |
|                | Вода питьевая                  | 200         |                      |           |            |                          |             |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                | <b>295</b>  | <b>7</b>             | <b>11</b> | <b>38</b>  | <b>279</b>               |             |
|                | Кондитерские изделия           | 30          | 1,92                 | 5,04      | 20,55      | 135,24                   | /0          |
|                | Молоко                         | 170         | 4,93                 | 5,44      | 7,99       | 100,64                   |             |
|                | Фрукты свежие                  | 95          | 0,38                 | 0,29      | 9,79       | 43,23                    | -           |
| <b>УЖИН</b>    |                                | <b>400</b>  | <b>7</b>             | <b>10</b> | <b>38</b>  | <b>268</b>               |             |
|                | Суп молочный с макаронными     | 170         | 4,58                 | 6,30      | 18,32      | 148,28                   | 93/1        |
|                | изделиями, маслом, сахаром     |             |                      |           |            |                          |             |
|                | Бутерброд с маслом             | 30          | 1,94                 | 3,83      | 12,37      | 91,65                    | 3/1         |
|                | Чай с сахаром                  | 200         |                      |           | 7,01       | 28,02                    | 392/1       |
|                | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>         | <b>1758</b> | <b>58</b>            | <b>48</b> | <b>181</b> | <b>1385</b>              |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                | <b>350</b>  | <b>5</b>             | <b>8</b>  | <b>41</b>  | <b>254</b>               |             |
|                | Макаронные изделия отварные с  | 140         | 3,34                 | 4,02      | 21,22      | 134,36                   | 197/1       |
|                | маслом                         |             |                      |           |            |                          |             |
|                | Бутерброд с маслом             | 30          | 1,94                 | 3,83      | 12,37      | 91,65                    | 3/1         |
|                | Чай с сахаром                  | 180         |                      |           | 7,01       | 28,02                    | 392/1       |
| <b>ОБЕД</b>    |                                | <b>743</b>  | <b>27</b>            | <b>22</b> | <b>62</b>  | <b>555</b>               |             |
|                | Салат из моркови (по сезону)   | 30          | 0,39                 | 3,03      | 3,07       | 41,07                    | 18/1        |
|                | Печень по-строгановски         | 70          | 16,15                | 6,66      | 8,77       | 159,52                   | /0          |
|                | Рассольник домашний            | 150         | 3,54                 | 7,45      | 10,18      | 121,80                   | 32/3        |
|                | Каша гречневая с маслом (обед) | 100         | 3,82                 | 4,62      | 17,20      | 125,60                   | 168/1       |
|                | Компот из смеси сухофруктов    | 150         | 0,23                 | 0,05      | 7,00       | 29,32                    | 376/1       |
|                | (Витамин С)                    |             |                      |           |            |                          |             |
|                | Хлеб ржано-пшеничный           | 40          | 2,44                 | 0,48      | 15,96      | 77,92                    |             |
|                | Соль                           | 3           |                      |           |            |                          |             |
|                | Вода питьевая                  | 200         |                      |           |            |                          |             |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                | <b>285</b>  | <b>6</b>             | <b>5</b>  | <b>40</b>  | <b>230</b>               |             |
|                | Кондитерские изделия           | 30          | 0,84                 | 0,99      | 23,19      | 105,03                   | /0          |
|                | Йогурт                         | 160         | 4,64                 | 4,00      | 6,72       | 81,44                    |             |
|                | Фрукты свежие                  | 95          | 0,38                 | 0,29      | 9,79       | 43,23                    | -           |
| <b>УЖИН</b>    |                                | <b>380</b>  | <b>21</b>            | <b>12</b> | <b>38</b>  | <b>346</b>               |             |

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 12 МБДОУ "Детский сад № 190"

| Прием пищи     | Наименование блюда                                 | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|--|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
|                |  |             | Б                    | Ж         | У          |                          |             |
|                | Рулет рыбный с яйцом                               | 110         | 16,00                | 10,02     | 6,90       | 181,71                   | /1          |
|                | Соус томатный                                      | 30          | 0,59                 | 1,05      | 3,27       | 24,90                    | /1          |
|                | Хлеб пшеничный                                     | 40          | 3,04                 | 0,32      | 19,68      | 93,76                    |             |
|                | Чай с молоком и сахаром                            | 200         | 0,87                 | 0,96      | 8,42       | 45,78                    | 259/1       |
|                | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>                             | <b>1802</b> | <b>72</b>            | <b>65</b> | <b>226</b> | <b>1779</b>              |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  | <b>349</b>  | <b>16</b>            | <b>20</b> | <b>47</b>  | <b>426</b>               |             |
|                | Каша кукурузная молочная с маслом                  | 130         | 4,92                 | 7,81      | 19,59      | 168,23                   | /1          |
|                | Кофейный напиток с молоком, сахаром                | 150         | 3,97                 | 4,06      | 14,47      | 110,25                   | 395/1       |
|                | Бутерброд с маслом                                 | 29          | 1,93                 | 3,10      | 12,35      | 85,04                    | 3/1         |
|                | Яйцо отварное                                      | 40          | 5,08                 | 4,60      | 0,28       | 62,84                    | 213/1       |
| <b>ОБЕД</b>    |  | <b>753</b>  | <b>25</b>            | <b>28</b> | <b>64</b>  | <b>605</b>               |             |
|                | Салат из белокачаной капусты и моркови (по сезону) | 50          | 0,67                 | 3,01      | 3,28       | 42,82                    | 5/1         |
|                | Щи с капустой, с картофелем и сметаной             | 150         | 4,08                 | 5,47      | 13,28      | 118,65                   | 49/1        |
|                | Плов из говядины                                   | 160         | 17,47                | 18,76     | 24,37      | 336,12                   | 106/1       |
|                | Компот из смеси сухофруктов (Витамин С)            | 150         | 0,23                 | 0,05      | 7,00       | 29,32                    | 376/1       |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                               | 40          | 2,44                 | 0,48      | 15,96      | 77,92                    |             |
|                | Соль   | 3           |                      |           |            |                          |             |
|                | Вода питьевая                                      | 200         |                      |           |            |                          |             |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  | <b>315</b>  | <b>10</b>            | <b>9</b>  | <b>62</b>  | <b>369</b>               |             |
|                | Расстегай с изюмом                                 | 70          | 5,33                 | 5,31      | 35,59      | 211,29                   | 154/0       |
|                | Снежок   | 150         | 4,05                 | 3,75      | 16,20      | 114,75                   |             |
|                | Фрукты свежие                                      | 95          | 0,38                 | 0,29      | 9,79       | 43,23                    | -           |
| <b>УЖИН</b>    |  | <b>385</b>  | <b>21</b>            | <b>9</b>  | <b>54</b>  | <b>378</b>               |             |
|                | Повидло  | 30          | 0,12                 |           | 19,50      | 78,48                    |             |
|                | Творожно-розовый пудинг                            | 150         | 19,32                | 8,37      | 15,00      | 212,49                   | 189/1       |
|                | Хлеб пшеничный                                     | 25          | 1,90                 | 0,20      | 12,30      | 58,60                    |             |
|                | Отвар шиповника с сахаром                          | 180         | 0,14                 | 0,06      | 6,92       | 28,74                    | 376/1       |
|                | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>                             | <b>1767</b> | <b>70</b>            | <b>63</b> | <b>202</b> | <b>1656</b>              |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  | <b>349</b>  | <b>16</b>            | <b>19</b> | <b>47</b>  | <b>426</b>               |             |
|                | Каша молочная "Дружба"                             | 130         | 5,28                 | 7,26      | 21,64      | 173,06                   | 183/1       |
|                | Какао с молоком, сахаром                           | 150         | 3,93                 | 4,19      | 13,00      | 105,35                   | 397/1       |
|                | Бутерброд с маслом                                 | 29          | 1,93                 | 3,10      | 12,35      | 85,04                    | 3/1         |
|                | Яйцо отварное                                      | 40          | 5,08                 | 4,60      | 0,28       | 62,84                    | 213/1       |
| <b>ОБЕД</b>    |  | <b>723</b>  | <b>26</b>            | <b>25</b> | <b>57</b>  | <b>554</b>               |             |

| Прием пищи     | Наименование блюда                        | Вес         | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|---|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
|                |   |             | Б                    | Ж         | У          |                                |             |
|                | Салат из репчатого лука (по сезону)       | 30          | 0,42                 | 1,06      | 3,46       | 25,04                          | 11/0        |
|                | Суп картофельный с клецками, курицей      | 150         | 5,28                 | 4,53      | 21,73      | 148,77                         | 92/1        |
|                | Капуста тушеная с курицей                 | 150         | 17,31                | 18,81     | 8,72       | 273,41                         | 131/1       |
|                | Компот из смеси сухофруктов (Витамин С)   | 150         | 0,23                 | 0,05      | 7,00       | 29,32                          | 376/1       |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40          | 2,44                 | 0,48      | 15,96      | 77,92                          |             |
|                | Соль                                      | 3           |                      |           |            |                                |             |
|                | Вода питьевая                             | 200         |                      |           |            |                                |             |
| <b>ПОЛДНИК</b> |   | <b>295</b>  | <b>8</b>             | <b>9</b>  | <b>45</b>  | <b>294</b>                     |             |
|                | Молоко                                    | 150         | 4,35                 | 4,80      | 7,05       | 88,80                          |             |
|                | Ватрушка с повидлом                       | 50          | 3,66                 | 3,97      | 27,95      | 161,99                         | 459/1       |
|                | Фрукты свежие                             | 95          | 0,38                 | 0,29      | 9,79       | 43,23                          | -           |
| <b>УЖИН</b>    |   | <b>400</b>  | <b>20</b>            | <b>10</b> | <b>53</b>  | <b>381</b>                     |             |
|                | Суфле из рыбы                             | 110         | 15,40                | 6,19      | 6,72       | 144,20                         | 268/1       |
|                | Картофель отварной                        | 70          | 2,03                 | 3,30      | 16,35      | 103,24                         | 125/1       |
|                | Сок                                       | 200         | 1,00                 | 0,20      | 20,20      | 86,60                          |             |
|                | Хлеб пшеничный                            | 20          | 1,52                 | 0,16      | 9,84       | 46,88                          |             |
|                | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>                    | <b>1778</b> | <b>70</b>            | <b>68</b> | <b>200</b> | <b>1694</b>                    |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   | <b>360</b>  | <b>19</b>            | <b>23</b> | <b>46</b>  | <b>468</b>                     |             |
|                | Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром | 130         | 5,40                 | 7,83      | 20,13      | 172,42                         | 167/1       |
|                | Кофейный напиток с молоком, сахаром       | 150         | 3,97                 | 4,06      | 13,47      | 106,26                         | 395/1       |
|                | Бутерброд с маслом, с сыром               | 40          | 4,57                 | 6,49      | 12,37      | 126,11                         | 3/1         |
|                | Яйцо отварное                             | 40          | 5,08                 | 4,60      | 0,28       | 62,84                          | 213/1       |
| <b>ОБЕД</b>    |   | <b>723</b>  | <b>24</b>            | <b>26</b> | <b>72</b>  | <b>616</b>                     |             |
|                | Салат из моркови (по сезону)              | 30          | 0,33                 | 3,03      | 2,73       | 39,39                          | 18/1        |
|                | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 150         | 6,31                 | 7,09      | 15,28      | 150,14                         | 52/1        |
|                | Компот из кураги (Витамин С)              | 150         | 0,52                 | 0,03      | 13,08      | 54,69                          | 376/1       |
|                | Жаркое по-домашнему                       | 150         | 14,44                | 15,09     | 24,97      | 293,45                         | 91/1        |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40          | 2,44                 | 0,48      | 15,96      | 77,92                          |             |
|                | Вода питьевая                             | 200         |                      |           |            |                                |             |
|                | Соль                                      | 3           |                      |           |            |                                |             |
| <b>ПОЛДНИК</b> |   | <b>295</b>  | <b>9</b>             | <b>10</b> | <b>43</b>  | <b>300</b>                     |             |
|                | Молоко                                    | 150         | 4,35                 | 4,80      | 7,05       | 88,80                          |             |
|                | Булочка слойка                            | 50          | 4,43                 | 5,04      | 26,24      | 167,95                         | 121/0       |

Утверждаю:

Заведующая \_\_\_\_\_

Разгон Наталья Генна

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 12 МБДОУ "Детский сад № 190"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда                           | Вес          | Пищевые вещества, г. |            |             | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|--|--------------|----------------------|------------|-------------|--------------------------|-------------|
|            |  |              | Б                    | Ж          | У           |                          |             |
|            | Фрукты свежие                                | 95           | 0,38                 | 0,29       | 9,79        | 43,23                    | -           |
| УЖИН       |  | <b>400</b>   | <b>18</b>            | <b>9</b>   | <b>39</b>   | <b>311</b>               |             |
|            | Творожно-рисовый пудинг                      | 130          | 14,57                | 8,06       | 11,52       | 176,82                   | 189/1       |
|            | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,28                 | 0,24       | 14,76       | 70,32                    |             |
|            | Соус молочный сладкий                        | 40           | 1,18                 | 0,99       | 5,53        | 35,75                    | 224/1       |
|            | Чай с сахаром                                | 200          |                      |            | 7,01        | 28,02                    | 392/1       |
|            | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>                       | <b>1808</b>  | <b>59</b>            | <b>63</b>  | <b>219</b>  | <b>1681</b>              |             |
| ЗАВТРАК    |  | <b>350</b>   | <b>16</b>            | <b>20</b>  | <b>45</b>   | <b>426</b>               |             |
|            | Каша вязкая рисовая молочная с маслом        | 130          | 4,58                 | 7,76       | 18,56       | 162,32                   | 185/1       |
|            | Какао с молоком, сахаром                     | 150          | 3,93                 | 4,19       | 13,99       | 109,35                   | 397/1       |
|            | Бутерброд с маслом                           | 30           | 1,94                 | 3,83       | 12,37       | 91,65                    | 3/1         |
|            | Яйцо отварное                                | 40           | 5,08                 | 4,60       | 0,28        | 62,84                    | 213/1       |
| ОБЕД       |  | <b>763</b>   | <b>29</b>            | <b>26</b>  | <b>77</b>   | <b>661</b>               |             |
|            | Суп гороховый со сметаной на курином бульоне | 150          | 6,30                 | 6,12       | 19,81       | 159,50                   | 99/1        |
|            | Шницель рубленый                             | 70           | 16,29                | 14,36      | 5,77        | 217,45                   | /1          |
|            | Свекла тушеная в сметанном соусе             | 100          | 2,90                 | 5,08       | 15,55       | 119,53                   | 340/1       |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                         | 40           | 2,44                 | 0,48       | 15,96       | 77,92                    |             |
|            | Соль   | 3            |                      |            |             |                          |             |
|            | Сок  | 200          | 1,00                 | 0,20       | 20,20       | 86,60                    |             |
|            | Вода питьевая                                | 200          |                      |            |             |                          |             |
| ПОЛДНИК    |  | <b>295</b>   | <b>8</b>             | <b>12</b>  | <b>45</b>   | <b>318</b>               |             |
|            | Кондитерские изделия                         | 40           | 2,56                 | 6,72       | 27,40       | 180,32                   | /0          |
|            | Молоко                                       | 160          | 4,64                 | 5,12       | 7,52        | 94,72                    |             |
|            | Фрукты свежие                                | 95           | 0,38                 | 0,29       | 9,79        | 43,23                    | -           |
| УЖИН       |  | <b>400</b>   | <b>7</b>             | <b>5</b>   | <b>52</b>   | <b>276</b>               |             |
|            | Компот из смеси сухофруктов (Витамин С)      | 180          | 0,23                 | 0,05       | 7,99        | 33,32                    | 376/1       |
|            | Картофельное пюре                            | 160          | 4,01                 | 4,22       | 28,70       | 168,84                   | 335/1       |
|            | Огурец м/с порционно                         | 30           | 0,24                 | 0,03       | 0,51        | 3,27                     | /1          |
|            | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,28                 | 0,24       | 14,76       | 70,32                    |             |
|            |  |              |                      |            |             |                          |             |
|            | <b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>           | <b>17907</b> | <b>681</b>           | <b>615</b> | <b>2096</b> | <b>16633</b>             |             |
|            |  |              |                      |            |             |                          |             |
|            | <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>            | <b>1791</b>  | <b>68</b>            | <b>61</b>  | <b>210</b>  | <b>1663</b>              |             |
|            |  |              |                      |            |             |                          |             |
|            | <b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>    |              | <b>16</b>            | <b>33</b>  | <b>50</b>   |                          |             |

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

0  
1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под  
3 редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.