Утверждаю:
Заведующий Матрехина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ-204

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	25-Каша жидкая молочная	130	4,18	4,61	17,38	127,69	182/2
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	49	5,04	6,49	18,40	151,97	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**359**	**11**	**13**	**45**	**340**	
10 ЧАСОВ							
	25-,Кисломолочный напиток 100/130	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**100**	**3**	**3**	**11**	**77**	
ОБЕД							
	25-Маринад овощной	40	0,63	5,05	4,47	65,79	472/1
	25-Щи из свежей капусты со сметаной, с	180	3,71	4,50	8,77	90,54	144/1
	25-Плов с мясом	130	13,01	8,69	25,96	234,03	375/1
	25-Кисель из ягод свежемороженных	180	0,04		12,00	48,17	479/5
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**565**	**20**	**19**	**67**	**513**	
ПОЛДНИК							
	25-Молоко кипяченое 180/200	180	5,22	5,76	8,46	106,56	534/1
	25-Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	130,74	582/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**210**	**7**	**9**	**31**	**237**	
УЖИН							
	25-Овощи натуральные соленые или сво	30	0,18	0,06	1,26	6,30	112,113
	25-Тефтели рыбные	60	7,79	4,20	6,90	96,54	355/1
	25-Картофельное пюре	120	2,60	2,84	17,53	105,97	434/1
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90		22,86	95,04	537/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	**430**	**14**	**8**	**66**	**390**	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	**1664**	**55**	**51**	**219**	**1556**	

Утверждаю:
Заведующий Матрехина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ-204

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 2						
ЗАВТРАК							
	25-Суп молочный с крупой	150	5,17	5,86	14,56	131,60	121/2
	25-Какао с молоком	180	2,04	2,11	7,94	58,89	508,509
	25-Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/1
	25-.Бутерброд с маслом	26	1,58	4,27	10,38	86,27	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**396**	**14**	**17**	**33**	**340**	
10 ЧАСОВ							
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90		22,86	95,04	537/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**180**	**1**		**23**	**95**	
ОБЕД							
	25-Салат из свеклы с чесноком и сыром	40	1,34	2,84	3,40	44,42	58/1
	25-Суп "Волна" со сметаной, с мясом пти	180	8,02	8,06	15,29	165,87	101/2
	25-Запеканка картофельная с субпродук	132	11,47	5,66	22,66	187,44	284/2
	25-Компот из сухофруктов	180	0,34		5,00	21,39	527/1
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**567**	**24**	**17**	**62**	**493**	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	180	4,86	4,50	19,44	137,70	535/1
	25-"Гребешок" или ватрушка с джемом ((	50	3,61	3,35	29,19	161,32	558,559
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**230**	**8**	**8**	**49**	**299**	
УЖИН							
	25-Икра кабачковая (промышленного пр	30	0,57		2,31	11,52	121/1
	25-Капуста, тушенная с мясом	150	11,42	12,37	8,69	191,80	371/1
	25-Напиток из шиповника	180	0,51		12,24	50,98	538/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	**495**	**15**	**13**	**41**	**340**	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	**1868**	**62**	**54**	**207**	**1567**	

Утверждаю:
Заведующий _____ Матрехина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ-204

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	25-Каша молочная с фруктами (или тыке	130	4,44	4,80	17,05	129,07	50/9
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	49	5,04	6,49	18,40	151,97	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**359**	**11**	**13**	**44**	**342**	
10 ЧАСОВ							
	25-,Кисломолочный напиток 100/130	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**100**	**3**	**3**	**11**	**77**	
ОБЕД							
	25-Салат "Океан" (с кальмарами)	40	8,15	5,80	1,50	90,67	35/9
	25-Борщ с капустой свежей со сметаной	180	3,62	3,79	8,92	84,31	133/1
	25-Птица отварная	55	14,43	14,54	0,34	189,92	409/1
	25-Макаронные изделия отварные с ово	110	3,89	1,34	23,52	121,67	297/1
	25-Кисель из ягод свежемороженных	180	0,04		12,00	48,17	479/5
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**600**	**32**	**26**	**62**	**609**	
ПОЛДНИК							
	25-Компот из ягод замороженных	180			4,99	19,96	491/5
	25-Булочка домашняя	50	4,16	6,85	29,72	197,06	583/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**230**	**4**	**7**	**35**	**217**	
УЖИН							
	25-Кукуруза с яйцом	40	1,89	4,26	3,21	58,70	158/5
	25-Рагу из овощей с мясом	150	8,28	10,13	10,55	166,31	201,363
	25-Чай с лимоном	180	0,05		5,16	20,84	501,504
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	**505**	**13**	**15**	**37**	**332**	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	**1794**	**64**	**63**	**188**	**1576**	

Утверждаю:
Заведующий _____ Матрехина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ-204

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							
	25-Омлет натуральный	150	12,26	14,52	3,93	195,40	307/1
	25-Зеленый горошек или кукуруза консер	40	1,24		2,60	15,36	181/1
	25-Какао с молоком	180	2,04	2,11	7,94	58,89	508,509
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**390**	**17**	**17**	**24**	**317**	
10 ЧАСОВ							
	25-.Молоко кипяченое 100/130	100	2,90	3,20	4,70	59,20	534/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**100**	**3**	**3**	**5**	**59**	
ОБЕД							
	25-Овощи натуральные соленые или све	30	0,18	0,06	1,26	6,30	112,113
	25-Суп - уха с рыбой	180	8,45	2,46	12,04	103,99	159/1
	25-Печень говяжья по-строгановски	60	10,88	9,00	3,85	139,84	403,451
	25-Картофельное пюре	120	2,60	2,84	17,53	105,97	434/1
	25-Лимонный напиток	180	0,13		15,39	62,06	699/10
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/5
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**625**	**26**	**15**	**73**	**531**	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	180	4,86	4,50	19,44	137,70	535/1
	25-Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	130,74	582/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**210**	**7**	**8**	**42**	**268**	
УЖИН							
	25-Сырники из творога	150	32,17	10,28	28,41	334,81	326/1
	25-Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,73	490/1
	25-Чай с молоком	180	0,67	0,74	6,09	33,68	501,506
	ИТОГО ЗА УЖИН	**435**	**34**	**12**	**40**	**401**	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	**1760**	**86**	**55**	**184**	**1577**	

Утверждаю:
Заведующий _____ Матрехина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли **МБДОУ-204**

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	25-Каша "Дружба"	130	4,38	4,70	18,70	134,53	275/1
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	49	5,04	6,49	18,40	151,97	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**359**	**11**	**13**	**46**	**347**	
10 ЧАСОВ							
	25-.Кисломолочный напиток 100/130	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**100**	**3**	**3**	**11**	**77**	
ОБЕД							
	25.-Салат из моркови с зеленым горошк	40	0,74	3,02	2,57	40,47	27/1
	25.-Суп картофельный с бобовыми, с мя	180	5,86	3,31	13,88	108,80	149,150
	25-Гренки из пшеничного хлеба	15	2,13	0,22	13,78	65,63	176/1
	25-Рыба по-польски	60	11,23	5,86	4,88	117,08	343/1
	25-Рис отварной с овощами	110	2,82	3,45	26,75	149,31	421/1
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,80		20,32	84,48	537/1
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**605**	**26**	**16**	**98**	**644**	
ПОЛДНИК							
	25-Молоко кипяченое 180/200	180	5,22	5,76	8,46	106,56	534/1
	25-Сушка на сметане	50	4,72	5,32	32,35	196,01	583/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**230**	**10**	**11**	**41**	**303**	
УЖИН							
	25-Голубцы ленивые	150	21,61	13,02	28,76	318,66	377/1
	25-Чай с сахаром	180			5,01	20,06	501,502
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	**445**	**23**	**13**	**44**	**386**	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	**1739**	**73**	**56**	**239**	**1756**	

Утверждаю:
Заведующий _____ Матрехина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ-204

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	25-Плов вегетарианский с сухофруктами	130	4,13	3,63	51,86	256,49	277/1
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25--Бутерброд с маслом	41	2,71	4,71	18,09	125,53	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**351**	**9**	**10**	**79**	**443**	
10 ЧАСОВ							
	25-.Молоко кипяченое 100/130	100	2,90	3,20	4,70	59,20	534/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**100**	**3**	**3**	**5**	**59**	
ОБЕД							
	25-Винегрет овощной	40	0,68	4,05	3,26	52,18	82/1
	25-Суп картофельный с клецками с мясо	180	4,62	4,01	14,60	113,18	151/1
	25-Суфле из печени	60	9,18	4,46	10,31	118,02	57/9
	25-Каша гречневая рассыпчатая	110	6,37	4,73	28,64	182,53	243/1
	25-Кисель из ягод свежемороженных	180	0,04		12,00	48,17	479/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**590**	**22**	**17**	**77**	**553**	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	180	4,86	4,50	19,44	137,70	535/1
	25-Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	130,74	582/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**210**	**7**	**8**	**42**	**268**	
УЖИН							
	25-Овощи натуральные соленые или сві	30	0,18	0,06	1,26	6,30	112,113
	25-.Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	8,70	5,93	8,92	123,77	351/1
	25-Картофель отварной	120	2,47	3,56	19,65	120,44	431/1
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,80		20,32	84,48	537/1
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	**405**	**15**	**10**	**66**	**409**	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	**1656**	**55**	**49**	**268**	**1732**	

Утверждаю:
Заведующий Мухрехина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ-204

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	25-Суп молочный с крупой	150	5,17	5,86	14,56	131,60	121/2
	25-Какао с молоком	180	2,04	2,11	7,94	58,89	508,509
	25-.Бутерброд с маслом	26	1,58	4,27	10,38	86,27	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**356**	**9**	**12**	**33**	**277**	
10 ЧАСОВ							
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90		22,86	95,04	537/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**180**	**1**		**23**	**95**	
ОБЕД							
	25-Икра кабачковая (промышленного пр	30	0,57		2,31	11,52	121/1
	25-Борщ с капустой свежей со сметаной	180	3,62	3,79	8,92	84,31	133/1
	25-Жаркое по-домашнему	150	11,45	8,97	15,39	187,97	374/1
	25-Компот из сухофруктов	180	0,34		5,00	21,39	527/1
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/5
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**595**	**20**	**13**	**55**	**418**	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	180	4,86	4,50	19,44	137,70	535/1
	25-Бисквитик из моркови	50	4,68	4,74	31,32	186,47	26/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**230**	**10**	**9**	**51**	**324**	
УЖИН							
	25-Вареники ленивые с маслом сливочн	150	25,28	9,31	39,39	342,40	331/1
	25-Напиток из шиповника	180	0,51		12,24	50,98	538/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	**425**	**26**	**9**	**52**	**393**	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	**1786**	**65**	**44**	**213**	**1508**	

Утверждаю:
Заведующий Мухрехина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ-204

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	25-Каша молочная с фруктами (или тыке	130	4,44	4,80	17,05	129,07	50/9
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	49	5,04	6,49	18,40	151,97	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**359**	**11**	**13**	**44**	**342**	
10 ЧАСОВ							
	25-.Молоко кипяченое 100/130	100	2,90	3,20	4,70	59,20	534/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**100**	**3**	**3**	**5**	**59**	
ОБЕД							
	25-Салат "Рубин" (из свеклы с изюмом и	40	0,65	3,31	7,66	63,01	59/1
	25-Суп - уха с рыбой	180	8,45	2,46	12,04	103,99	159/1
	25-Печень говяжья по-строгановски	60	10,88	9,00	3,85	139,84	403,451
	25-Макаронные изделия отварные с ово	110	3,89	1,34	23,52	121,67	297/1
	25-Кисель из ягод свежемороженных	180	0,04		12,00	48,17	479/5
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**605**	**26**	**16**	**74**	**551**	
ПОЛДНИК							
	25-Компот из ягод замороженных	180			4,99	19,96	491/5
	25-Манник со сгущенным молоком	75	6,64	9,27	42,38	279,41	583/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**255**	**7**	**9**	**47**	**299**	
УЖИН							
	25-Кукуруза с яйцом	40	1,89	4,26	3,21	58,70	158/5
	25-Котлеты, биточки, шницели из говяди	60	11,67	9,75	7,26	163,52	386/1
	25.-Рагу из овощей	120	2,01	1,51	11,69	68,33	201/1
	25-Чай с лимоном	180	0,05		5,16	20,84	501,504
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	**435**	**18**	**16**	**43**	**386**	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	**1754**	**65**	**58**	**214**	**1637**	

Утверждаю:
Заведующий _____ Матрехина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ-204

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	25-Омлет натуральный	150	12,26	14,52	3,93	195,40	307/1
	25-Зеленый горошек или кукуруза консер	40	1,24		2,60	15,36	181/1
	25-Какао с молоком	180	2,04	2,11	7,94	58,89	508,509
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**390**	**17**	**17**	**24**	**317**	
10 ЧАСОВ							
	25-,Кисломолочный напиток 100/130	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**100**	**3**	**3**	**11**	**77**	
ОБЕД							
	25-Овощи натуральные соленые или све	30	0,18	0,06	1,26	6,30	112,113
	25-.Суп картофельный с макаронными и	180	4,14	3,19	14,87	104,79	152/1
	25-Гуляш (из птицы)	55	14,00	16,83	2,27	216,52	373/1
	25-Картофельное пюре	120	2,60	2,84	17,53	105,97	434/1
	25-Лимонный напиток	180	0,13		15,39	62,06	699/10
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/5
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**620**	**25**	**24**	**75**	**609**	
ПОЛДНИК							
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90		22,86	95,04	537/1
	25-Кондитерские изделия	35	2,63	4,13	26,22	152,53	582/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**215**	**4**	**4**	**49**	**248**	
УЖИН							
	25-Запеканка из творога	130	27,15	9,80	19,21	273,65	319/1
	25-Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,73	490/1
	25-Чай с молоком	180	0,67	0,74	6,09	33,68	501,506
	ИТОГО ЗА УЖИН	**415**	**29**	**11**	**31**	**340**	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	**1740**	**76**	**58**	**190**	**1589**	

Утверждаю:
Заведующий _____ Матрехина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ-204

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	25-Каша "Дружба"	130	4,38	4,70	18,70	134,53	275/1
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	49	5,04	6,49	18,40	151,97	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**359**	**11**	**13**	**46**	**347**	
10 ЧАСОВ							
	25-.Молоко кипяченое 100/130	100	2,90	3,20	4,70	59,20	534/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**100**	**3**	**3**	**5**	**59**	
ОБЕД							
	25-Салат "Полевой" (картофельный с ог	40	0,73	3,10	4,42	48,33	71/1
	25-Свекольник со сметаной, с мясом	180	3,67	3,80	10,79	92,06	136/1
	25-Голубцы ленивые	150	21,61	13,02	28,76	318,66	377/1
	25-Соус сметанный натуральный	25	0,80	4,56	1,84	51,64	452/1
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,80		20,32	84,48	537/1
	25-Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**585**	**29**	**25**	**78**	**654**	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	180	4,86	4,50	19,44	137,70	535/1
	Баранки сдобные	20	1,66	1,60	12,08	69,36	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**200**	**7**	**6**	**32**	**207**	
УЖИН							
	25-Рыба по-польски	60	11,23	5,86	4,88	117,08	343/1
	25-Картофель тушеный	120	2,22	3,40	16,92	107,09	431/1
	25-Чай с сахаром	180			5,01	20,06	501,502
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	**475**	**15**	**9**	**37**	**291**	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	**1719**	**65**	**57**	**197**	**1558**	

Утверждаю:
Заведующий Матрехина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ-204

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	25-Каша жидкая молочная	130	4,18	4,61	17,38	127,69	182/2
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	49	5,04	6,49	18,40	151,97	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**359**	**11**	**13**	**45**	**340**	
10 ЧАСОВ							
	25-,Кисломолочный напиток 100/130	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**100**	**3**	**3**	**11**	**77**	
ОБЕД							
	25-Икра кабачковая (промышленного пр	30	0,57		2,31	11,52	121/1
	25-Щи из свежей капусты со сметаной, с	180	3,71	4,50	8,77	90,54	144/1
	25-Плов с мясом	130	13,01	8,69	25,96	234,03	375/1
	25-Кисель из ягод свежемороженных	180	0,04		12,00	48,17	479/5
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**555**	**20**	**14**	**64**	**458**	
ПОЛДНИК							
	25-Молоко кипяченое 180/200	180	5,22	5,76	8,46	106,56	534/1
	25-Кондитерские изделия	35	2,63	4,13	26,22	152,53	582/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**215**	**8**	**10**	**35**	**259**	
УЖИН							
	25-Овощи натуральные соленые или све	30	0,18	0,06	1,26	6,30	112,113
	25-Суфле рыбное	60	12,00	4,63	1,82	96,96	341/1
	25-Картофельное пюре	120	2,60	2,84	17,53	105,97	434/1
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,80		20,32	84,48	537/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	**410**	**18**	**8**	**59**	**380**	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	**1639**	**60**	**47**	**213**	**1514**	

Утверждаю:
Заведующий Матрехина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ-204

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						
ЗАВТРАК							
	25-Суп молочный с крупой	150	5,17	5,86	14,56	131,60	121/2
	25-Какао с молоком	180	2,04	2,11	7,94	58,89	508,509
	25-Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/1
	25-.Бутерброд с маслом	26	1,58	4,27	10,38	86,27	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**396**	**14**	**17**	**33**	**340**	
10 ЧАСОВ							
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90		22,86	95,04	537/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**180**	**1**		**23**	**95**	
ОБЕД							
	25-Салат "Морской" (с кальмарами и яб	40	0,89	2,60	1,31	32,12	43/9
	25-Суп "Харчо" со сметаной, с мясом	180	3,93	3,89	13,72	105,64	101/2
	25-Запеканка картофельная с субпродук	132	11,47	5,66	22,66	187,44	284/2
	25-Компот из сухофруктов	180	0,34		5,00	21,39	527/1
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**567**	**19**	**13**	**58**	**421**	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	180	4,86	4,50	19,44	137,70	535/1
	25-Булочка "Татарочка" с курагой	50	5,12	4,57	32,25	190,51	86/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**230**	**10**	**9**	**52**	**328**	
УЖИН							
	25-Овощи натуральные соленые или све	30	0,18	0,06	1,26	6,30	112,113
	25-Капуста, тушенная с мясом	150	11,42	12,37	8,69	191,80	371/1
	25-Напиток из шиповника	180	0,51		12,24	50,98	538/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	**495**	**15**	**13**	**40**	**335**	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	**1868**	**59**	**51**	**206**	**1518**	

Утверждаю
Заведующий Матрехина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ-204

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							
	25-Каша молочная с фруктами (или тыке	130	4,44	4,80	17,05	129,07	50/9
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	49	5,04	6,49	18,40	151,97	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**359**	**11**	**13**	**44**	**342**	
10 ЧАСОВ							
	25-,Кисломолочный напиток 100/130	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**100**	**3**	**3**	**11**	**77**	
ОБЕД							
	25-Овощи натуральные соленые или све	30	0,18	0,06	1,26	6,30	112,113
	25--Суп картофельный с мясными фрика	180	7,45	4,19	10,87	111,08	154,175
	25.-Суфле из кур с рисом	53	17,85	20,74	3,17	270,73	414/1
	25-Макаронные изделия отварные с ово	110	3,89	1,34	23,52	121,67	297/1
	25-Кисель из ягод свежемороженных	180	0,04		12,00	48,17	479/5
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**588**	**32**	**27**	**66**	**632**	
ПОЛДНИК							
	25-Компот из ягод замороженных	180			4,99	19,96	491/5
	25-Ватрушка с творогом из дрожжевого	50	7,90	4,44	27,22	180,48	560,626
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**230**	**8**	**4**	**32**	**200**	
УЖИН							
	25-Кукуруза с яйцом	40	1,89	4,26	3,21	58,70	158/5
	25-Рагу из овощей с мясом	150	8,28	10,13	10,55	166,31	201,363
	25-Чай с лимоном	180	0,05		5,16	20,84	501,504
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	**505**	**13**	**15**	**37**	**332**	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	**1782**	**67**	**62**	**190**	**1582**	

Утверждаю
Заведующий Матрехина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ-204

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							
	25-Омлет натуральный	150	12,26	14,52	3,93	195,40	307/1
	25-Зеленый горошек или кукуруза консер	40	1,24		2,60	15,36	181/1
	25-Какао с молоком	180	2,04	2,11	7,94	58,89	508,509
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**390**	**17**	**17**	**24**	**317**	
10 ЧАСОВ							
	25-,Кисломолочный напиток 100/130	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**100**	**3**	**3**	**11**	**77**	
ОБЕД							
	25.-Салат из свеклы (или моркови) с изк	40	0,63	3,03	6,28	54,90	59,22/1
	25-Суп с лапшой, с мясом птицы	180	5,96	5,54	11,12	118,32	47/2
	25-,Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	8,70	5,93	8,92	123,77	351/1
	25-Картофельное пюре	120	2,60	2,84	17,53	105,97	434/1
	25-Лимонный напиток	180	0,13		15,39	62,06	699/10
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/5
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**635**	**22**	**18**	**83**	**578**	
ПОЛДНИК							
	25-Молоко кипяченое 180/200	180	5,22	5,76	8,46	106,56	534/1
	25-Кондитерские изделия	35	2,63	4,13	26,22	152,53	582/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**215**	**8**	**10**	**35**	**259**	
УЖИН							
	25-Пудинг творожный	130	23,28	9,29	30,29	297,87	325/1
	25-Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,73	490/1
	25-Чай с молоком	180	0,67	0,74	6,09	33,68	501,506
	ИТОГО ЗА УЖИН	**415**	**25**	**11**	**42**	**364**	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	**1755**	**74**	**58**	**194**	**1594**	

Утверждаю:
Заведующий _____ Матрохина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ-204

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						
ЗАВТРАК							
	25-Каша "Рябчик"	130	4,43	4,76	16,53	126,48	266/1
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25--Бутерброд с маслом	41	2,71	4,71	18,09	125,53	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**351**	**9**	**11**	**44**	**313**	
10 ЧАСОВ							
	25-,Кисломолочный напиток 100/130	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**100**	**3**	**3**	**11**	**77**	
ОБЕД							
	25.-Салат из моркови с зеленым горошк	40	0,74	3,02	2,57	40,47	27/1
	25-Рассольник ленинградский со сметан	180	3,77	3,88	11,76	97,00	139/1
	25-Суфле из печени	60	9,18	4,46	10,31	118,02	57/9
	25-Рис отварной с овощами	110	2,82	3,45	26,75	149,31	421/1
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,80		20,32	84,48	537/1
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/5
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**605**	**21**	**15**	**95**	**602**	
ПОЛДНИК							
	25-Напиток из шиповника	180	0,51		12,24	50,98	538/1
	25-Пирожок печеный из дрожжевого тес	50	5,72	5,82	19,39	152,83	561,632
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**230**	**6**	**6**	**32**	**204**	
УЖИН							
	25-Голубцы ленивые	150	21,61	13,02	28,76	318,66	377/1
	25-Чай с сахаром	180			5,01	20,06	501,502
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	**445**	**23**	**13**	**44**	**386**	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	**1731**	**62**	**48**	**225**	**1581**	

Утверждаю:
Заведующий _____ Матрохина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ-204

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						
ЗАВТРАК							
	25-Каша жидкая молочная	130	4,18	4,61	17,38	127,69	182/2
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25-Бутерброд с маслом и сыром	49	5,04	6,49	18,40	151,97	96,97/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**359**	**11**	**13**	**45**	**340**	
10 ЧАСОВ							
	25-.Молоко кипяченое 100/130	100	2,90	3,20	4,70	59,20	534/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**100**	**3**	**3**	**5**	**59**	
ОБЕД							
	25-Икра кабачковая (промышленного пр	30	0,57		2,31	11,52	121/1
	25-Свекольник со сметаной, с мясом	180	3,67	3,80	10,79	92,06	136/1
	25-Гуляш	60	14,59	8,57	1,20	140,35	373/1
	25-Рис отварной с овощами	110	2,82	3,45	26,75	149,31	421/1
	25-Кисель из ягод свежемороженных	180	0,04		12,00	48,17	479/5
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**595**	**24**	**16**	**68**	**516**	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	180	4,86	4,50	19,44	137,70	535/1
	Баранки сдобные	20	1,66	1,60	12,08	69,36	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**200**	**7**	**6**	**32**	**207**	
УЖИН							
	25-Сельдь с луком репчатым	60	8,93	9,59	0,74	124,89	359/1
	25-Картофель отварной	120	2,47	3,56	19,65	120,44	431/1
	25-Чай с лимоном	180	0,05		5,16	20,84	501,504
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	**400**	**14**	**14**	**43**	**352**	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	**1654**	**59**	**52**	**193**	**1474**	

Утверждаю:
Заведующий _____ Матрыкина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ-204

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	25-Суп молочный с крупой	130	4,52	5,10	12,78	115,10	121/2
	25-Какао с молоком	180	2,04	2,11	7,94	58,89	508,509
	25-Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/1
	25-.Бутерброд с маслом	26	1,58	4,27	10,38	86,27	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**376**	**13**	**16**	**31**	**323**	
10 ЧАСОВ							
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90		22,86	95,04	537/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**180**	**1**		**23**	**95**	
ОБЕД							
	25-Салат "Овощная мозайка"	40	0,65	3,07	3,40	43,73	79/9
	25-Борщ с капустой свежей со сметаной	180	3,62	3,79	8,92	84,31	133/1
	25-Печень говяжья по-строгановски	60	10,88	9,00	3,85	139,84	403,451
	25-Картофельное пюре	120	2,60	2,84	17,53	105,97	434/1
	25-Компот из сухофруктов	180	0,34		5,00	21,39	527/1
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**615**	**20**	**19**	**54**	**469**	
ПОЛДНИК							
	25-Кисломолочный напиток 180/200	180	4,86	4,50	19,44	137,70	535/1
	25-Крендель сахарный	50	3,96	5,75	28,47	181,42	574/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**230**	**9**	**10**	**48**	**319**	
УЖИН							
	25-Овощи натуральные соленые или све	30	0,18	0,06	1,26	6,30	112,113
	25-Капуста, тушенная с мясом	150	11,42	12,37	8,69	191,80	371/1
	25-Напиток из шиповника	180	0,51		12,24	50,98	538/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	**495**	**15**	**13**	**40**	**335**	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	**1896**	**58**	**58**	**196**	**1542**	

Утверждаю:
Заведующий _____ Матрыкина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ-204

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						
ЗАВТРАК							
	25-Каша молочная с фруктами (или тыке	130	4,44	4,80	17,05	129,07	50/9
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25-Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**370**	**13**	**11**	**36**	**299**	
10 ЧАСОВ							
	25-.Молоко кипяченое 100/130	100	2,90	3,20	4,70	59,20	534/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**100**	**3**	**3**	**5**	**59**	
ОБЕД							
	25-Салат "Морской" (с кальмарами и яб	40	0,89	2,60	1,31	32,12	43/9
	25.-Суп картофельный с бобовыми, с мя	180	5,86	3,31	13,88	108,80	149,150
	25-Гренки из пшеничного хлеба	15	2,13	0,22	13,78	65,63	176/1
	25-Азу	60	10,01	6,65	3,15	112,47	325/5
	25-Макаронные изделия отварные с ово	110	3,89	1,34	23,52	121,67	297/1
	25-Кисель из ягод свежемороженных	180	0,04		12,00	48,17	479/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**605**	**24**	**14**	**76**	**528**	
ПОЛДНИК							
	25-Компот из ягод замороженных	180			4,99	19,96	491/5
	25-Песочник (печенье песочное)	40	4,17	4,41	28,02	168,37	606/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**220**	**4**	**4**	**33**	**188**	
УЖИН							
	25-Овощи натуральные соленые или све	30	0,18	0,06	1,26	6,30	112,113
	25-Тефтели рыбные	60	7,79	4,20	6,90	96,54	355/1
	25-Картофельное пюре	120	2,60	2,84	17,53	105,97	434/1
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,80		20,32	84,48	537/1
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/5
	25-Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	**505**	**14**	**8**	**64**	**379**	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	**1800**	**58**	**41**	**213**	**1454**	

Утверждаю:
Заведующий _____ Матрехина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: **Ясли МБДОУ-204**

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 4						
ЗАВТРАК							
	25-Омлет натуральный	150	12,26	14,52	3,93	195,40	307/1
	25-Зеленый горошек или кукуруза консер	40	1,24		2,60	15,36	181/1
	25-Какао с молоком	180	2,04	2,11	7,94	58,89	508,509
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**390**	**17**	**17**	**24**	**317**	
10 ЧАСОВ							
	25-,Кисломолочный напиток 100/130	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**100**	**3**	**3**	**11**	**77**	
ОБЕД							
	25-Салат из морской капусты с яйцом	40	0,98	3,67	0,45	38,66	11/1
	25-Суп - уха с рыбой	180	8,45	2,46	12,04	103,99	159/1
	25-Запеканка картофельная с субпродук	132	11,47	5,66	22,66	187,44	284/2
	25-Компот из плодов консервированных	180	0,14		11,14	45,13	533/1
	25-Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	573/5
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**587**	**25**	**12**	**70**	**488**	
ПОЛДНИК							
	25-Молоко кипяченое 180/200	180	5,22	5,76	8,46	106,56	534/1
	25-Кондитерские изделия	35	2,63	4,13	26,22	152,53	582/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**215**	**8**	**10**	**35**	**259**	
УЖИН							
	25-Запеканка из творога	130	27,15	9,80	19,21	273,65	319/1
	25-Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,73	490/1
	25-Чай с молоком	180	0,67	0,74	6,09	33,68	501,506
	ИТОГО ЗА УЖИН	**415**	**29**	**11**	**31**	**340**	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	**1707**	**81**	**53**	**170**	**1480**	

Утверждаю:
Заведующий _____ Матрехина Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: **Ясли МБДОУ-204**

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	25.-Макаронные изделия, запеченные с	130	7,47	6,07	32,84	215,71	302/1
	25-Кофейный напиток с молоком	180	1,96	1,92	8,88	60,66	513,514
	25-.Бутерброд с маслом	26	1,58	4,27	10,38	86,27	99,100/
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**336**	**11**	**12**	**52**	**363**	
10 ЧАСОВ							
	25-,Кисломолочный напиток 100/130	100	2,70	2,50	10,80	76,50	535/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	**100**	**3**	**3**	**11**	**77**	
ОБЕД							
	25-Салат "Сытный"	40	1,53	3,12	1,65	40,72	54/9
	25-Рассольник ленинградский со сметан	180	3,77	3,88	11,76	97,00	139/1
	25.-Котлеты, биточки, шницели куриные	60	9,31	12,70	6,20	176,28	417/1
	25-Пюре из гороха с маслом	110	11,01	2,92	26,53	176,40	423/1
	25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,80		20,32	84,48	537/1
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**590**	**29**	**23**	**82**	**653**	
ПОЛДНИК							
	25-Напиток из шиповника	180	0,51		12,24	50,98	538/1
	25.-Пирожок печеный из сдобного теста	50	3,51	4,32	24,72	151,82	622,623
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**230**	**4**	**4**	**37**	**203**	
УЖИН							
	25-Голубцы ленивые	150	21,61	13,02	28,76	318,66	377/1
	25-Соус сметанный натуральный	25	0,80	4,56	1,84	51,64	452/1
	25-Чай с сахаром	180			5,01	20,06	501,502
	25-Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	**470**	**24**	**18**	**45**	**437**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1726**	**71**	**60**	**228**	**1732**	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	**35038**	**1315**	**1076**	**4148**	**31528**	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	**1752**	**66**	**54**	**207**	**1576**	
	Содержание БЖУ в % от калорийнос		**17**	**31**	**53**		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год. Под редакцией А.Я.Перевалова.

2 Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2005

5 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания (г.Пермь) , 2021 год. Под редакцией А.Я.Перевалова и Н.В. Тапешкина.