

Утверждаю:  
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №10"

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		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,29	35,62	203,65	43/3/1
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,55	
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	13,19	104,79	14/10/1
	Хлеб с маслом	45	2,70	3,91	17,29	115,09	1/13/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>425</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>68</b>	<b>459</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,70	4,05	6,72	66,14	10/1/1
	Свекольник со сметаной	200	1,86	4,97	12,83	103,39	5/2/1
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	80	8,87	7,51	6,50	129,06	32/8/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	7,99	33,32	6/10/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	20,30	52,90	68,58	831,62	1/11/1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,78	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>595</b>	<b>34</b>	<b>70</b>	<b>114</b>	<b>1223</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Печенье	25	1,60	4,20	17,13	112,70	
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	10,34	61,82	12/10/1
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	-
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>325</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>212</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1445</b>	<b>52</b>	<b>91</b>	<b>228</b>	<b>1938</b>	

Утверждаю:  
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №10"

Приложение №12  
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 2</b>							
АВТРАК							
	Запеканка из творога	120	21,29	12,09	17,00	262,03	9/5/1
	Молоко сгущеное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	13,96	97,79	13/10/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>380</b>	<b>29</b>	<b>17</b>	<b>62</b>	<b>512</b>	
0 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,03	4,06	6,03	64,76	5/1/1
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,93	5,05	12,11	101,50	10/2/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,15	6,68	41,54	262,78	44/3/1
	Биточки (котлеты) рыбные	80	11,57	1,75	6,69	88,79	9/7/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	61,26	6/10/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	20,30	52,90	68,58	831,62	1/11/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>47</b>	<b>71</b>	<b>170</b>	<b>1504</b>	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка со сметаной	60	5,99	9,35	33,72	242,82	6/12/1
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	14/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	<b>396</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1490</b>	<b>87</b>	<b>101</b>	<b>300</b>	<b>2456</b>	

Утверждаю:  
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №10"

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		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша молочная ассорти (рис, гречка) с маслом сливочным	200	5,43	6,67	27,12	190,29	18/4/1
	Хлеб с маслом	41	3,12	7,57	19,81	159,85	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	13/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>441</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>63</b>	<b>456</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	4,36	
	Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	200	1,72	4,89	8,45	84,61	7/2/1
	Зразы картофельные с мясом говядины	180	15,69	15,35	35,25	341,87	19/8/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	61,26	6/10/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	1000	0,52	1,08	1,86	19,14	1/11/1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,78	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1655</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>73</b>	<b>571</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ватрушка с творогом	60	9,08	9,18	28,79	234,05	5/12/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,80	12/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>41</b>	<b>304</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>2456</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>187</b>	<b>1374</b>	



Утверждаю:  
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №10"

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		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Омлет запеченый или паровой	80	8,31	11,95	1,53	146,94	2/6/1
	Хлеб с маслом и сыром	53	7,07	11,56	19,81	211,54	4/13/1
	Чай	200	0,04	0,01	9,99	40,20	10/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>333</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>31</b>	<b>399</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами, с маслом расти	60	0,80	5,06	4,39	66,26	23/1/1
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>160</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>110</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Щи со свежей капустой со сметаной	200	1,59	2,89	6,61	58,76	6/2/1
	Картофельное пюре	150	3,28	4,80	22,69	147,03	3/3/1
	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	85	13,10	16,46	4,63	218,98	29/8/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	61,26	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>670</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>66</b>	<b>568</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,80	12/10/1
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	70	5,66	5,37	25,37	172,27	-
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>270</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>38</b>	<b>242</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1433</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>150</b>	<b>1318</b>	

Утверждаю:  
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №10"

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		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,43	6,60	46,54	271,30	7/4/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,80	12/10/1
	Хлеб с маслом	50	3,12	7,57	19,81	159,85	1/13/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>450</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>79</b>	<b>501</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп-пюре из картофеля	200	2,62	2,99	12,97	89,22	25/2/1
	Капуста тушеная	150	3,72	3,25	14,91	103,68	8/3/1
	Мясо кур отварное (порц, без кости)	80	20,05	20,24	0,20	263,20	1/9/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	7,99	33,32	6/10/1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,78	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>665</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>48</b>	<b>549</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сдоба обыкновенная	60	5,75	4,55	36,36	209,31	8/12/1
	Кисель из клюквы	200			9,38	37,54	8/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>46</b>	<b>247</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1475</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>182</b>	<b>1340</b>	

Утверждаю:  
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №10"

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		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Горошница	150	15,42	5,13	37,20	256,55	54-21г-
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	
	Чай с лимоном	200	0,09	0,02	10,14	41,03	11/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>385</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>65</b>	<b>380</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Рассольник со сметаной	200	1,53	2,97	10,26	73,98	9/2/1
	Рис припущенный с овощами	150	3,04	2,97	26,92	146,44	191/1
	Рыба тушеная с овощами	120	12,37	7,13	5,34	134,92	4/7/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	7,99	33,32	6/10/1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,78	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>705</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>62</b>	<b>448</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Пряник	25	1,48	1,18	18,75	91,48	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	-
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>305</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	<b>236</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1495</b>	<b>46</b>	<b>26</b>	<b>172</b>	<b>1107</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,65	5,78	30,23	195,56	5/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	13,96	97,79	13/10/1
	Хлеб с маслом	50	3,12	7,57	19,81	159,85	1/13/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>450</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>64</b>	<b>453</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	-
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,27	
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,48	14,05	15,10	208,76	15/2/1
	Запеканка картофельная, фаршир отварным мясом кур с овощами	250	5,35	3,96	37,44	206,73	6/9/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	7,99	33,32	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>715</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	<b>534</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,53	3,55	46,62	236,39	17/12/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,80	12/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>270</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>59</b>	<b>306</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1535</b>	<b>33</b>	<b>40</b>	<b>209</b>	<b>1331</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,95	6,78	34,32	226,13	11/4/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,80	12/10/1
	Хлеб с маслом и сыром	65	7,07	11,56	19,81	211,54	4/13/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>465</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>66</b>	<b>507</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	1,91	4,97	11,10	96,71	31/2/1
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,68	3,49	14,95	101,85	16/3/1
	Бифштекс рубленый паровой	80	19,70	19,44	3,29	266,90	13/8/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	61,26	6/10/1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,78	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>665</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>56</b>	<b>587</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	13/10/1
	Шаньга с картофелем	60	5,28	6,49	30,94	203,16	3/12/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>47</b>	<b>309</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1490</b>	<b>51</b>	<b>58</b>	<b>179</b>	<b>1446</b>	



Утверждаю:  
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №10"

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		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Запеканка из творога	120	21,29	12,09	17,00	262,03	9/5/1
	Молоко сгущеное	30	2,13	1,50	16,56	88,26	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	13/10/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>390</b>	<b>30</b>	<b>17</b>	<b>69</b>	<b>550</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и маслом рас	60	1,00	4,09	6,32	66,03	4/1/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,52	4,55	17,42	128,63	17/2/1
	Картофельное пюре	150	3,28	4,80	22,69	147,03	3/3/1
	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	11,85	3,23	5,80	99,57	6/7/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	61,26	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>745</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>84</b>	<b>585</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	13,19	104,79	14/10/1
	Хлеб с маслом и сыром	65	7,07	11,56	19,81	211,54	4/13/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>265</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>33</b>	<b>316</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1500</b>	<b>65</b>	<b>50</b>	<b>197</b>	<b>1494</b>	

Утверждаю:  
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №10"

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		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,95	5,98	34,96	221,49	15/4/1
	Хлеб с маслом	41	3,12	7,57	19,81	159,85	1/13/1
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	25,17	152,69	14/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>441</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>80</b>	<b>534</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп фасолевый	200	3,96	4,45	13,15	108,42	32/2/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,29	35,62	203,65	43/3/1
	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	85	9,75	11,60	6,30	168,55	23/8/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	7,99	33,32	6/10/1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,78	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>670</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>75</b>	<b>574</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сдоба обыкновенная	60	5,75	4,55	36,36	209,31	8/12/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	13/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	<b>315</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1471</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>217</b>	<b>1466</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша кукурузная молочная с маслом	200	5,00	6,79	23,60	175,50	4/4/1
	Хлеб с сыром	55	6,99	4,31	19,68	145,45	3/13/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,80	12/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>455</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>56</b>	<b>391</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из отварн картофеля, кукурузы и репч лука с маслом рас	60	1,15	4,22	8,10	74,97	27/1/1
	Борщ с фасолью и сметаной	200	2,95	5,02	12,01	104,90	3/2/1
	Омлет запеченый или паровой	80	8,31	11,95	1,53	146,94	2/6/1
	Минтай неразделанный	90	14,31	0,81		64,53	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,78	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>465</b>	<b>29</b>	<b>22</b>	<b>33</b>	<b>451</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с морковью	70	4,90	3,87	26,36	159,67	9/12/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,80	12/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>270</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>229</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1290</b>	<b>49</b>	<b>41</b>	<b>138</b>	<b>1115</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,79	8,42	30,07	223,17	8/4/1
	Хлеб с маслом	50	3,12	7,57	19,81	159,85	1/13/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,80	12/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>450</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>453</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с рыбой	200	7,69	4,68	14,25	129,85	19/2/1
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	15,09	15,58	13,39	254,17	5/9/1
	Морковь тушенная	150	2,23	6,74	14,22	126,34	10/3/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	61,26	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>670</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>77</b>	<b>665</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Расстегай с рыб. консервами	70	4,48	2,65	26,87	149,03	17/12/1
	Чай	200	0,04	0,01	9,99	40,20	10/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>270</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	<b>189</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1490</b>	<b>45</b>	<b>48</b>	<b>186</b>	<b>1351</b>	

Утверждаю:  
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №10"

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		
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,35	5,98	33,76	214,29	14/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	13/10/1
	Хлеб с маслом	50	3,12	7,57	19,81	159,85	1/13/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>450</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>70</b>	<b>480</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Горошек зеленый с яйцом	70	5,06	3,85	4,32	72,14	2/1/1
	Борщ со сметаной	200	1,85	4,93	11,30	96,86	2/2/1
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	4,29	35,62	203,65	43/3/1
	Печень по-строгановски	120	15,57	15,45	2,87	212,73	9/8/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	61,26	6/10/1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,78	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>775</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>81</b>	<b>706</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,80	12/10/1
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03	
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	-
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>330</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>44</b>	<b>213</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1655</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	<b>204</b>	<b>1442</b>	

Утверждаю:

Заведующая

## Меню приготавливаемых блюд

Молодых Татьяна Влад

Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №10"

Приложение №12

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 3 ДЕНЬ 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,39	6,78	30,52	212,69	2/4/1
	Хлеб с маслом	40	2,70	3,91	17,29	115,09	1/13/1
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	13,19	104,79	14/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>440</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>61</b>	<b>433</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,18	
	Суп из овощей со сметаной	200	1,78	5,77	9,23	95,88	14/2/1
	Рагу из мяса кур	150	17,40	23,66	17,39	352,18	3/9/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	7,99	33,32	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>605</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>52</b>	<b>566</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	106,56	
	Хлеб с повидлом	50	2,36	0,24	27,76	122,64	1/13/1
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	-
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>330</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	<b>267</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1475</b>	<b>45</b>	<b>51</b>	<b>168</b>	<b>1308</b>	



Утверждаю:  
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №10"

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		
<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Омлет запеченый или паровой	80	8,31	11,95	1,53	146,94	2/6/1
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	13,19	104,79	14/10/1
	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,44	
	Хлеб с маслом	35	3,12	7,57	19,81	159,85	1/13/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>335</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>37</b>	<b>423</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп-пюре из картофеля	200	2,62	2,99	12,97	89,22	25/2/1
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	200	3,29	3,29	23,36	136,17	10/4/1
	Гуляш из мяса говядины	70	10,98	11,57	3,36	161,42	11/8/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	14,24	60,85	15/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>67</b>	<b>516</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,02	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	13,96	97,79	13/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>29</b>	<b>168</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1365</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>144</b>	<b>1150</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с крупой	200	3,76	4,77	15,56	120,17	22/2/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	13,96	97,79	13/10/1
	Хлеб с маслом и яйцом	55	4,86	6,17	14,97	134,79	2/13/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>455</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>44</b>	<b>353</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из отварн картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,94	4,17	6,57	67,50	31/1/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,96	5,06	13,69	108,13	11/2/1
	Суфле из печени	80	18,72	7,35	2,65	151,49	35/8/1
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	15,23	64,85	15/10/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
	Напиток витаминизированный	200			32,40	129,60	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>780</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>84</b>	<b>590</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	10,34	61,82	12/10/1
	Расстегай с рыб. консервами	70	4,48	2,65	26,87	149,03	17/12/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>270</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>37</b>	<b>211</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1605</b>	<b>43</b>	<b>36</b>	<b>176</b>	<b>1197</b>	

Утверждаю:  
Заведующая \_\_\_\_\_

Молодых Татьяна Влад

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №10"

Приложение №12  
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 4 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с лапшой	200	3,66	4,17	13,15	104,71	21/2/1
	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	6,53	14,83	137,83	4/13/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	10,34	61,82	12/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>445</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>304</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,48	14,05	15,10	208,76	15/2/1
	Икра кабачковая	20	0,38	1,78	1,54	23,70	
	Запеканка из рыбы с морковью	100	12,08	2,29	6,58	95,10	7/7/1
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	15,23	64,85	15/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>555</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>56</b>	<b>474</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ватрушка со сметаной	65	5,99	9,35	33,72	242,82	6/12/1
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	10,34	61,82	12/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>265</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>305</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1365</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>148</b>	<b>1127</b>	



Утверждаю:  
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад №10"

Приложение №12  
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 4 ДЕНЬ 3</b>							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	120	21,29	12,09	17,00	262,03	9/5/1
	Молоко сгущеное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	
	Какао с молоком	200	4,12	3,95	13,19	104,79	14/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>370</b>	<b>29</b>	<b>17</b>	<b>56</b>	<b>496</b>	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
ОБЕД							
	Салат из отварн картофеля, зеленого горошка с маслом растите	60	1,63	6,83	6,50	94,01	32/1/1
	Борщ со сметаной	200	1,85	4,93	11,30	96,86	2/2/1
	Суфле из мяса кур паровое	80	3,42	9,35	3,91	113,41	8/9/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	
	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	14,24	60,85	15/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>580</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>49</b>	<b>433</b>	
ПОЛДНИК							
	Кисель из клюквы	200			21,36	85,44	8/10/1
	Сдоба Тавдинка	45					
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>345</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>123</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1395</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>145</b>	<b>1096</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5</b>							
<b>АВТРАК</b>							
	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,31	6,67	28,16	193,99	16/4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	15,96	105,77	13/10/1
	Хлеб с маслом	50	3,12	7,57	19,81	159,85	1/13/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>450</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>64</b>	<b>460</b>	
<b>0 ЧАСОВ</b>							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из отв картофеля, моркови, свеклы, лука, сол. огурц с рас	60	0,92	6,13	6,03	82,94	29/1/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,98	3,13	12,21	84,92	20/2/1
	Плов из мяса говядины	250	19,68	23,45	47,46	479,61	4/8/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	20,30	52,90	68,58	831,62	1/11/1
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,05	14,98	61,26	6/10/1
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	59,78	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>775</b>	<b>45</b>	<b>86</b>	<b>161</b>	<b>1600</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сдоба Тавдинка	45					
	Чай с молоком	200	1,49	1,61	12,34	69,80	12/10/1
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	-
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>345</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>108</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1670</b>	<b>60</b>	<b>105</b>	<b>255</b>	<b>2211</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>30670</b>	<b>969</b>	<b>1076</b>	<b>3789</b>	<b>28707</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1534</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>189</b>	<b>1435</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>14</b>	<b>34</b>	<b>53</b>		

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

- 1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях 1часть и 2 часть  
Методические рекомендации и технические документы.  
Д.В.Гращенко, Л.И. Николаева 2011г
- 3 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск 2022