

Утверждаю:
Заведующая _____

Молодых Татьяна Влад

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Макаронные изделия отварные	120	4,54	3,43	28,63	163,59	43/3/1
	Икра кабачковая	20	0,38	1,78	1,54	23,70	
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	9,91	78,72	14/10/1
	Хлеб с маслом	34	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	324	10	11	55	363	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,47	3,04	4,48	47,08	10/1/1
	Свекольник со сметаной	150	1,40	3,76	9,63	77,94	5/2/1
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	60	6,67	5,64	5,06	97,63	32/8/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	6,00	25,05	6/10/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	20,30	52,90	68,58	831,62	1/11/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	450	31	66	104	1131	
ПОЛДНИК							
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	7,79	46,66	12/10/1
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	-
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	3	5	30	175	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1144	45	82	198	1711	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	100	17,79	10,11	13,91	217,68	9/5/1
	Молоко сгущеное	15	1,07	0,75	8,28	44,13	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	10,48	73,34	13/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	295	24	14	47	405	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,68	3,04	4,03	46,19	5/1/1
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,45	3,79	9,08	76,20	10/2/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	7,30	5,48	33,12	210,93	44/3/1
	Биточки (котлеты) рыбные	60	8,93	1,45	5,86	72,08	9/7/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	10,99	45,01	6/10/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	20,30	52,90	68,58	831,62	1/11/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	41	67	146	1352	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка со сметаной	50	3,21	5,14	18,17	131,69	6/12/1
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	14/10/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6	8	37	246	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1165	71	89	241	2047	

Утверждаю:
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная ассорти (рис, гречка) с маслом сливочным	150	4,03	5,01	20,09	141,61	18/4/1
	Хлеб с маслом	35	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	13/10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	9	11	47	326	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,27	
	Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	150	1,31	3,72	6,45	64,36	7/2/1
	Зразы картофельные с мясом говядины	150	12,99	12,67	29,29	283,17	19/8/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	10,99	45,01	6/10/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	1000	0,52	1,08	1,86	19,14	1/11/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1510	17	18	59	466	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с творогом	40	5,46	5,63	17,30	141,63	5/12/1
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	7	7	27	196	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2135	33	36	144	1032	

Утверждаю:
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Омлет запеченый или паровой	60	6,25	9,00	1,16	110,52	2/6/1
	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	6,53	14,83	137,83	4/13/1
	Чай	150	0,03	0,01	7,99	32,15	10/10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	255	11	16	24	281	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами, с маслом расти	40	0,54	3,34	2,94	43,90	23/1/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	140	1	3	13	87	
ОБЕД							
	Щи со свежей капустой со сметаной	150	1,20	2,21	5,00	44,60	6/2/1
	Картофельное пюре	120	2,61	3,83	18,08	117,32	3/3/1
	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	64	9,87	12,53	3,59	166,62	29/8/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	10,99	45,01	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	514	16	19	52	444	
ПОЛДНИК							
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	35	2,86	2,76	12,66	86,97	-
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	185	4	4	22	142	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1094	32	42	112	953	

Утверждаю:
Заведующая _____

Молодых Татьяна Влад

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,83	4,96	34,96	203,68	7/4/1
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	Хлеб с маслом	35	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	8	10	60	362	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Суп-пюре из картофеля	150	1,96	2,25	9,72	66,91	25/2/1
	Капуста тушеная	120	2,98	2,60	11,93	82,93	8/3/1
	Мясо кур отварное (порц, без кости)	50	12,58	12,70	0,12	165,10	1/9/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	6,00	25,05	6/10/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	500	20	18	38	391	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	40	3,83	3,03	24,22	139,44	8/12/1
	Кисель из клюквы	150			7,25	28,99	8/10/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	4	3	31	168	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1125	32	31	139	965	

Утверждаю:
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Горошница	120	12,34	4,83	29,77	211,85	54-21г-
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	8,10	32,78	11/10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	300	15	5	53	315	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Рассольник со сметаной	150	1,15	2,27	7,71	55,88	9/2/1
	Рис припущенный с овощами	100	1,88	2,45	15,36	90,94	191/1
	Рыба тушеная с овощами	100	10,31	5,90	4,48	112,29	4/7/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	6,00	25,05	6/10/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	16	11	44	335	
ПОЛДНИК							
	Пряник	25	1,48	1,18	18,75	91,48	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	-
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	275	7	6	34	218	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1205	37	22	140	912	

Утверждаю:
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,23	4,34	22,67	146,67	5/4/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	10,48	73,34	13/10/1
	Хлеб с маслом	35	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	9	11	48	323	
10 ЧАСОВ							
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	-
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	8	38	
ОБЕД							
	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,18	
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	4,18	11,08	11,33	161,83	15/2/1
	Запеканка картофельная, фаршир отварным мясом кур с овощами	200	4,25	3,15	29,95	165,13	6/9/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	6,00	25,05	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	11	15	62	425	
ПОЛДНИК							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	35	2,28	1,80	23,31	118,52	17/12/1
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	185	7	7	30	207	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1170	28	32	149	993	

Утверждаю:
Заведующая _____

Молодых Татьяна Влад

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,21	5,09	25,74	169,60	11/4/1
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	6,53	14,83	137,83	4/13/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	345	11	13	50	362	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,44	3,74	8,33	72,60	31/2/1
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	120	2,14	2,78	11,91	81,30	16/3/1
	Бифштекс рубленый паровой	60	14,75	14,56	2,49	199,93	13/8/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	10,99	45,01	6/10/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510	20	21	44	450	
ПОЛДНИК							
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	13/10/1
	Шаньга с картофелем	40	3,58	4,32	20,92	136,71	3/12/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	6	7	33	218	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1145	38	41	138	1074	

Утверждаю:
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	100	17,79	10,11	13,91	217,68	9/5/1
	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	13/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	300	24	14	52	428	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и маслом рас	40	0,68	2,77	4,27	44,61	4/1/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,40	3,41	13,17	97,02	17/2/1
	Картофельное пюре	120	2,61	3,83	18,08	117,32	3/3/1
	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	9,48	2,58	4,64	79,65	6/7/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	10,99	45,01	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	19	13	66	454	
ПОЛДНИК							
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	9,91	78,72	14/10/1
	Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	6,53	14,83	137,83	4/13/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	8	10	25	217	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1165	51	36	153	1142	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,21	4,49	26,22	166,12	15/4/1
	Хлеб с маслом	35	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	14/10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	11	11	60	384	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Суп фасолевый	150	2,93	3,33	9,82	80,96	32/2/1
	Макаронные изделия отварные	120	4,54	3,43	28,63	163,59	43/3/1
	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	65	7,53	8,89	4,87	129,58	23/8/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	6,00	25,05	6/10/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	515	17	16	59	450	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	40	3,83	3,03	24,22	139,44	8/12/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	13/10/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	6	5	37	221	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1140	35	33	166	1099	

Утверждаю:
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная с маслом	150	3,76	5,11	17,72	131,92	4/4/1
	Хлеб с сыром	40	4,91	2,90	14,76	104,78	3/13/1
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340	10	9	42	291	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из отварн картофеля, кукурузы и репч лука с маслом рас	40	0,76	2,84	5,31	49,84	27/1/1
	Борщ с фасолью и сметаной	150	2,22	3,76	9,00	78,76	3/2/1
	Омлет запеченый или паровой	60	6,25	9,00	1,16	110,52	2/6/1
	Минтай неразделанный	70	11,13	0,63		50,19	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	350	22	17	25	341	
ПОЛДНИК							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с морковью	35	2,46	1,95	13,19	80,16	9/12/1
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	185	4	3	23	135	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	975	36	29	101	810	

Утверждаю:
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,09	6,35	22,55	167,70	8/4/1
	Хлеб с маслом	35	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	9	11	47	326	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Суп картофельный с рыбой	150	5,81	3,51	10,68	97,56	19/2/1
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	11,41	11,75	10,29	192,54	5/9/1
	Морковь тушенная	120	1,79	5,38	11,37	101,05	10/3/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	10,99	45,01	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510	21	21	58	506	
ПОЛДНИК							
	Расстегай с рыб. консервами	35	2,40	1,34	15,28	82,80	17/12/1
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	185	4	3	25	137	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1130	34	35	140	1013	

Утверждаю:
Заведующая _____

Молодых Татьяна Влад

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,76	4,49	25,32	160,72	14/4/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	13/10/1
	Хлеб с маслом	35	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	9	11	53	345	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Горошек зеленый с яйцом	50	4,05	3,09	2,64	54,53	2/1/1
	Борщ со сметаной	150	1,38	3,71	8,48	72,74	2/2/1
	Макаронные изделия отварные	120	4,54	3,43	28,63	163,59	43/3/1
	Печень по-строгановски	80	10,37	10,24	1,95	141,32	9/8/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	10,99	45,01	6/10/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580	23	21	63	528	
ПОЛДНИК							
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,02	
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	3	2	33	162	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1285	35	34	159	1080	

Утверждаю:
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,54	5,09	22,89	159,52	2/4/1
	Хлеб с маслом	34	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	9,91	78,72	14/10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	334	11	11	48	335	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,34	2,18	
	Суп из овощей со сметаной	150	1,33	4,53	6,90	73,65	14/2/1
	Рагу из мяса кур	120	13,85	19,46	13,98	286,48	3/9/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	6,00	25,05	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	470	18	24	42	458	
ПОЛДНИК							
	Молоко	150	4,35	4,80	7,05	88,80	
	Хлеб с повидлом	43	1,97	0,20	24,00	105,69	1/13/1
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	293	7	5	39	232	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1197	36	41	139	1068	

Утверждаю:
Заведующая _____

Молодых Татьяна Влад

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5							
АВТРАК							
	Омлет запеченый или паровой	60	6,25	9,00	1,16	110,52	2/6/1
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	9,91	78,72	14/10/1
	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,44	
	Хлеб с маслом	29	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	259	12	16	28	304	
0 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Суп-пюре из картофеля	150	1,96	2,25	9,72	66,91	25/2/1
	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	2,81	2,51	20,02	113,88	10/4/1
	Гуляш из мяса говядины	60	9,40	9,92	2,85	138,20	11/8/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	11,30	48,08	15/10/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	17	15	54	418	
ПОЛДНИК							
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,02	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	10,48	73,34	13/10/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	170	3	3	26	143	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1069	32	34	118	909	

Утверждаю:
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	150	2,82	3,58	11,67	90,13	22/2/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	10,48	73,34	13/10/1
	Хлеб с маслом и яйцом	43	4,08	4,64	10,02	98,13	2/13/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	343	9	11	32	262	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из отварн картофеля с огурцами и растительным маслом	40	0,62	2,81	4,33	45,03	31/1/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,47	3,81	10,28	81,18	11/2/1
	Суфле из печени	60	14,02	5,51	1,98	113,61	35/8/1
	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	11,30	48,08	15/10/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	430	18	13	38	339	
ПОЛДНИК							
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	7,79	46,66	12/10/1
	Расстегай с рыб. консервами	35	2,40	1,34	15,28	82,80	17/12/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	185	4	3	23	129	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1058	32	26	103	773	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с лапшой	150	2,74	3,13	9,86	78,53	21/2/1
	Хлеб с маслом и сыром	39	4,56	5,76	12,35	119,50	4/13/1
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	7,79	46,66	12/10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	339	8	10	30	245	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	4,18	11,08	11,33	161,83	15/2/1
	Икра кабачковая	20	0,38	1,78	1,54	23,70	
	Запеканка из рыбы с морковью	80	9,63	1,82	5,26	75,82	7/7/1
	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	11,30	48,08	15/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	430	17	15	44	380	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка со сметаной	35	3,21	5,14	18,17	131,69	6/12/1
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	7,79	46,66	12/10/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	185	4	6	26	178	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1054	30	32	110	846	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	100	17,79	10,11	13,91	217,68	9/5/1
	Молоко сгущеное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	9,91	78,72	14/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	295	24	14	47	414	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из отварн картофеля, зеленого горошка с маслом растите	40	1,08	4,56	4,27	62,40	32/1/1
	Борщ со сметаной	150	1,38	3,71	8,48	72,74	2/2/1
	Суфле из мяса кур паровое	60	2,56	7,00	2,94	85,07	8/9/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	11,30	48,08	15/10/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	430	7	16	37	320	
ПОЛДНИК							
	Кисель из клюквы	150			16,23	64,92	8/10/1
	Сдоба Тавдинка	45					
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	-
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	295	1	0	24	103	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1120	33	30	119	879	

Утверждаю:
Заведующая

Молодых Татьяна Влад

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливоч	150	4,43	4,91	22,73	152,88	19/4/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	13/10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	9	8	50	305	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из отв картофеля, моркови с репч луком, солен огурцом	40	0,60	6,10	4,17	73,96	30/1/1
	Суп-пюре гороховый	150	4,18	1,51	11,90	77,90	29/2/1
	Картофельное пюре	120	2,61	3,83	18,08	117,32	3/3/1
	Печень по-строгановски	80	10,70	12,19	2,39	161,94	9/8/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	6,00	25,05	6/10/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	21	24	57	526	
ПОЛДНИК							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	35	2,28	1,80	23,31	118,52	17/12/1
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	185	7	7	30	207	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1185	37	38	148	1082	

Утверждаю:
Заведующая _____

Молодых Татьяна Влад

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли 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		
НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,94	5,01	20,85	144,30	16/4/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	13/10/1
	Хлеб с маслом	35	2,32	3,87	14,83	103,37	1/13/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	335	9	11	48	329	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из отв картофеля, моркови, свеклы, лука, сол. огурц с рас	40	0,62	4,09	4,11	55,68	29/1/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,48	2,36	9,19	63,86	20/2/1
	Плов из мяса говядины	180	14,24	16,74	34,07	343,94	4/8/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	20,30	52,90	68,58	831,62	1/11/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	10,99	45,01	6/10/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580	39	76	137	1391	
ПОЛДНИК							
	Сдоба Тавдинка	45					
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	Фрукты	100	0,90	0,20	8,10	37,80	-
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	295	2	1	18	92	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1310	50	89	213	1856	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	23871	758	833	2929	22244	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1194	38	42	146	1112	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		14	34	53		

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