



№ ре- с- 1	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1																
ЗАВТРАК																
199/2	**Каша пшеничная молочная жидкая	185	6,68	7,18	29,97	211,15	0,13	1,68				166,13			1,27	
286/2	**Кофейный напиток на молоке Печенье сахарное Хлеб пшеничный	200 40 30	4,49 2,56 2,28	3,72 6,72 0,24	14,03 27,40 14,76	107,49 180,32 70,32	0,07 0,04 0,03	1,91				177,82 9,20 6,00			0,30 0,32 0,33	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,01	17,86	86,16	569,28	0,27	3,58				359,2			2,22	
ОБЕД																
24/2	**Салат из свежеты с растительным маслом	60	0,95	2,07	5,04	42,58	0,04	3,65				19,71			0,51	
186/4	**Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	1,46	1,65	5,06	40,88	0,03	26,88				33,08			0,52	
57/5	**Плов из кур	200	18,18	20,31	32,31	384,77	0,12	4,10				24,83			1,70	
21/1	**Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	180 25 40	0,50 1,90 2,44	0,09 0,20 0,48	13,72 12,30 15,96	57,51 58,60 77,92	0,02 0,03 0,07	0,35				16,15 5,00 11,60			0,48 0,28 1,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД			25,43	24,80	84,39	662,26	0,31	34,98				110,4			4,93	
ПОЛДНИК																
149/6	**Роталик с повидлом	70	4,69	6,20	29,04	190,64	0,16	0,22				28,10	5,73	0,49	0,63	
251/1	**Кефир Яблоки Соль	180 100 4	5,22 0,40 	5,76 0,40 	7,20 9,80 	101,52 44,40 	0,05 0,03 	1,26 10,00 				216,00 16,00 11,04			0,18 2,20 0,09	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			10,31	12,36	46,04	336,56	0,24	11,48				271,1	5,73	0,49	3,10	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			52,00	55,00	217,00	1568,00	1,00	50,00				741,0	6,00		10,00	



Утверждено:
Заведующий

Мурыгина С.А.

МБДОУ д\с №25

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реци.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2																
ЗАВТРАК																
96/1	**Каша пшениная молочная со слив. маслом	205	6,59	7,22	27,55	201,51	0,17	1,34			133,00				0,96	
763/7	**Какао с молоком	180	3,68	2,86	10,52	82,60	0,05	1,49			137,88				0,13	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00				0,33	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК																
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
	Сок	130	0,65		13,13	55,12	0,01	2,60			9,10				1,82	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
ОБЕД																
2/1	**Салат витаминный	60	0,69	4,09	5,21	60,33	0,02	12,80			17,81				0,52	
36/1	**Суп гороховый с гренками	213	6,00	3,16	22,36	141,94	0,21	8,50			27,48				1,81	
102/2	**Тефтели мясные	90	12,52	16,41	11,37	243,13	0,06	3,34			30,95				1,11	
206/1	**Картофельное пюре	150	3,27	5,45	21,75	149,12	0,16	25,51			42,84				1,16	
291/17	**Компот из апельсинов	200	0,46		11,62	48,32	0,02	30,43			17,47				0,17	
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,07				11,60				1,44	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00				0,33	
ИТОГО ЗА ОБЕД																
ПОЛДНИК																
128/9	**Тудинг творожно- морковный	180	25,22	12,46	21,35	298,46	0,09	2,29			211,83				1,16	
280/2	**Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,22	0,07	2,34			216,00				0,18	
	Соль	4									11,04				0,09	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК																
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ																
			71,00	57,00	199,00	1594,00	1,00	91,00			879,0				11,00	

Утверждаю:
Заведующий
Мурыгина С.А.

МЕДОУ д/с №25

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рецепт	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

93/1	**Каша "Геркулес" молочная	205	6,46	7,96	24,49	195,28	0,16	1,36				141,22				1,11
------	----------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	--	--	--	--------	--	--	--	------

	жидкая с маслом сливочным															
--	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

261/1	**Чай с молоком	180	2,61	2,25	8,24	63,66	0,04	1,17				108,16				0,10
-------	-----------------	-----	------	------	------	-------	------	------	--	--	--	--------	--	--	--	------

/1	**Хлеб пшеничный с сыром	40	4,91	2,90	14,76	104,78	0,03	0,07				106,00				0,40
----	--------------------------	----	------	------	-------	--------	------	------	--	--	--	--------	--	--	--	------

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

			13,98	13,11	47,49	363,72	0,23	2,60				355,4				1,61
--	--	--	-------	-------	-------	--------	------	------	--	--	--	-------	--	--	--	------

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

	Сок	130	0,65		13,13	55,12	0,01	2,60				9,10				1,82
--	-----	-----	------	--	-------	-------	------	------	--	--	--	------	--	--	--	------

ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК

			0,65		13,13	55,12	0,01	2,60				9,1				1,82
--	--	--	------	--	-------	-------	------	------	--	--	--	-----	--	--	--	------

ОБЕД

60/8	**Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,70	2,31	3,37	37,04	0,03	2,90				15,18				0,39
------	-------------------------------------	----	------	------	------	-------	------	------	--	--	--	-------	--	--	--	------

56/1	**Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,97	4,75	9,13	87,14	0,06	26,85				39,20				0,70
------	------------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	-------	--	--	--	-------	--	--	--	------

63/12	**Рыба , запечен.с картофел.по-русски	200	26,67	9,27	33,42	323,74	0,30	26,77				77,38				2,29
-------	---------------------------------------	-----	-------	------	-------	--------	------	-------	--	--	--	-------	--	--	--	------

301/2	**Кисель из яблок	200	0,22	0,14	21,98	90,10	0,01	3,53				5,93				0,81
-------	-------------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	--	--	--	------	--	--	--	------

	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,07					11,60				1,44
--	-------------	----	------	------	-------	-------	------	--	--	--	--	-------	--	--	--	------

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4,00				0,22
--	----------------	----	------	------	------	-------	------	--	--	--	--	------	--	--	--	------

ИТОГО ЗА ОБЕД

			33,52	17,11	93,70	662,82	0,49	60,04				153,3				5,85
--	--	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	--	--	--	-------	--	--	--	------

ПОЛДНИК

274/5	**Булочка "Домашняя"	60	5,00	5,75	28,83	187,03	0,15	0,29				36,18	6,05	0,51		0,58
-------	----------------------	----	------	------	-------	--------	------	------	--	--	--	-------	------	------	--	------

251/1	**Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	0,05	1,26				216,00				0,18
-------	---------	-----	------	------	------	--------	------	------	--	--	--	--------	--	--	--	------

	Соль	4										11,04				0,09
--	------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------	--	--	--	------

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК

			10,22	11,51	36,03	288,55	0,20	1,55				263,2	6,05	0,51		0,85
--	--	--	-------	-------	-------	--------	------	------	--	--	--	-------	------	------	--	------

Утверждаю:
Заведующий
Мурыгина С.А.

МБДОУ д/с №25

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПиН 2.312.4.3590-20

№ реж.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			58,00	42,00	190,00	1370,00	1,00	67,00			781,0	6,00	1,00	10,00		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4																
ЗАВТРАК																
131/15	**Запеканка творожная с сухофруктами	180	24,37	12,23	26,46	313,43	0,07	1,28			228,49			1,09		
286/2	**Кофейный напиток на молоке	200	4,78	3,97	13,50	108,79	0,07	2,04			189,79			0,31		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			31,43	16,44	54,72	492,54	0,17	3,32			424,3			1,73		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
	Яблоки	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50			12,00			1,65		
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50			12,0			1,65		
ОБЕД																
42/9	**Суп с клецками	200	3,47	4,51	18,74	129,49	0,10	12,24			16,29			0,93		
120/2	**Рагу овощное с мясом	180	19,24	20,58	14,25	319,21	0,10	25,46			30,79			1,13		
293/2	**Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	7,94	33,06	0,01	2,50			4,17			0,57		
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,07				11,60			1,44		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28		
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,15	25,87	69,19	618,28	0,31	40,20			67,9			4,35		
ПОЛДНИК																
212/2	**Биточки Манные с повидлом	220	7,95	6,20	73,25	380,46	0,11	0,81			76,54			1,38		
944/4	**Чай без сахара	180			0,02	0,08					0,04					
	Соль	4									11,04			0,09		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,95	6,20	73,27	380,54	0,11	0,81			87,6			1,47		
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			67,00	49,00	205,00	1525,00	1,00	52,00			592,0			9,00		

Утверждено:
Заведующий

МБДОУ д/с №25

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5																
ЗАВТРАК																
110/1	**Омлет натуральный	150	12,21	14,43	3,08	191,06	0,08	0,67				109,45				2,16
332/1	**Салат из зеленого горошка	60	2,09	1,65	4,92	42,84	0,08	7,30				15,70				0,52
263/1	**Чай с сахаром	180			5,01	20,04						0,19				0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03					6,00				0,33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,58	16,32	27,77	324,26	0,19	7,97				131,3				3,03
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
	Сок	130	0,65		13,13	55,12	0,01	2,60				9,10				1,82
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			0,65		13,13	55,12	0,01	2,60				9,1				1,82
ОБЕД																
43/10	**Борщ красный со сметаной	200	2,30	4,06	13,15	98,28	0,09	25,59				40,11				0,94
186/16	**Суфле из печени	80	20,16	11,14	14,12	237,46	0,32	32,31				59,90				6,93
104/5	**Макаронные отварные с маслом	200	5,78	5,83	36,75	222,52	0,09					11,58				0,84
178/5	**Соус сметанный с томатом	40	0,66	3,34	2,75	43,74	0,01	0,56				10,34				0,11
294/2	**Напиток апельсиновый или лимонный	180	0,15		5,85	24,01		5,40				3,21				0,04
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,07					11,60				1,44
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03					5,00				0,28
ИТОГО ЗА ОБЕД			33,39	25,05	100,88	762,53	0,61	63,86				141,7				10,58
ПОЛДНИК																
273/2	**Булочка молочная	70	6,01	1,16	35,27	175,53	0,19	0,29				35,73	6,05	0,51		0,62
280/2	**Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,22	0,07	2,34				216,00				0,18
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00				16,00				2,20
	Соль	4										11,04				0,09
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			11,63	6,06	53,53	315,15	0,29	12,63				278,8	6,05	0,51		3,09

Утверждаю:
Заведующий
Муретова С.А.

МБДОУ д\с №25

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20



№ ре- ц- 1	Прим. пицц. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ			62,00	47,00	195,00	1457,00	1,00	87,00			561,0	6,00	1,00	19,00		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1																
ЗАВТРАК																
355/1	**Макаронные изделия	150	8,16	7,56	26,85	208,11	0,06	0,11			160,45			0,75		
	отварные с сыром															
286/2	**Кофейный напиток на молоке	200	4,78	3,97	14,50	112,78	0,07	2,04			189,82			0,31		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,22	11,77	56,11	391,21	0,16	2,14			356,3			1,39		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
	Сок	120	0,60		12,12	50,88	0,01	2,40			8,40			1,68		
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			0,60		12,12	50,88	0,01	2,40			8,4			1,68		
ОБЕД																
5/2	**Салат из белокачанной капусты	70	1,05	2,07	6,21	47,67	0,01	23,16			27,33			0,40		
215/4	**Суп из овощей с зеленым горошком	200	1,77	4,87	7,90	82,61	0,06	20,11			32,29			0,59		
607/4	**Шницель мясной рубленый	70	15,68	15,17	3,88	214,78	0,03	0,65			6,08			0,93		
206/1	**Картофельное пюре	150	3,22	5,23	21,67	146,67	0,16	25,49			40,98			1,16		
297/2	**Напиток из плодов шиповника	200	0,54		12,96	54,01	0,01	160,00			9,76			0,50		
	Хлеб ржаной	35	2,14	0,42	13,97	68,18	0,06				10,15			1,26		
ИТОГО ЗА ОБЕД			24,40	27,76	66,59	613,92	0,33	229,41			126,6			4,84		
ПОЛДНИК																
60/1	**Кнели рыбные	70	15,13	6,22	3,15	129,10	0,08	0,86			41,38			0,74		
43/15	**Салат картофельный с солёными огурцами	60	1,25	4,22	8,93	78,54	0,06	10,69			12,31			0,61		
263/1	**Чай с сахаром	180			7,01	28,02					0,25			0,02		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		

Утверждаю:
Заведующий

МБДОУ д/с №25

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Соль	4									11,04				0,09	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			18,66	10,68	33,85	305,98	0,17	11,55			71,0				1,79	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			59,00	50,00	169,00	1362,00	1,00	246,00			562,0				10,00	

Утверждаю:
Заведующий

МБДОУ д/с №25

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ ре- цен	Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
86/1	**Каша гречневая жидкая на молоке	205	6,66	7,97	20,89	181,90	0,14	1,95			184,91				1,38	
763/7	**Какао с молоком	180	4,42	3,50	11,72	96,09	0,06	1,82			168,48				0,16	
/1	**Хлеб пшеничный с сыром	40	4,91	2,90	14,76	104,78	0,03	0,07			106,00				0,40	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,99	14,37	47,37	382,77	0,23	3,84			459,4				1,94	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00			16,00				2,20	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00			16,0				2,20	
ОБЕД																
33/2	**Салат "Здоровье"	70	1,13	3,23	5,48	55,52	0,05	4,14			18,36				0,50	
70/2	**Уха с крупой	220	13,97	0,61	11,44	107,21	0,14	10,18			25,49				1,10	
153/1	**Жаркое по-домашнему	200	23,20	21,13	19,17	359,70	0,22	24,20			34,69				4,19	
268/2	**Компот из кураги	200	0,68	0,04	9,62	41,56	0,01	0,52			20,89				0,43	
	Хлеб ржаной	35	2,14	0,42	13,97	68,18	0,06				10,15				1,26	
ИТОГО ЗА ОБЕД			41,12	25,43	59,68	632,17	0,48	39,04			109,6				7,48	
ПОЛДНИК																
110/1	**Омлет натуральный	150	10,84	13,48	3,01	176,75	0,07	0,67			103,61				1,89	
332/1	**Салат из зеленого горошка	60	2,09	2,15	4,92	47,33	0,08	7,30			15,70				0,52	
263/1	**Чай с сахаром	180			5,18	20,72					0,20				0,02	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00				0,28	
	Соль	4									11,04				0,09	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			14,83	15,83	25,41	303,40	0,18	7,97			135,6				2,80	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ			72,00	56,00	142,00	1363,00	1,00	61,00			721,0				14,00	

Утверждено:
Заведующий

Мурягина С.А.

МЕДПУ Д/С №25

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанГигН 2.3/2.4.3590-20

№ ре- ц.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3																
ЗАВТРАК																
98/1	**Каша рисовая молочная	200	6,82	6,66	34,28	224,23	0,09	2,18			204,70				0,48	
286/2	**Кофейный напиток на молоке	200	5,65	4,72	15,91	128,65	0,08	2,43			225,82				0,34	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00				0,33	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,75	11,62	64,95	423,20	0,20	4,61			436,5				1,15	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
	Сок	120	0,60		12,12	50,88	0,01	2,40			8,40				1,68	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			0,60		12,12	50,88	0,01	2,40			8,4				1,68	
ОБЕД																
65/2	**Суп - лапша домашняя	200	2,49	1,71	14,33	82,65	0,05	5,05			11,96				0,55	
183/5	**Суфле из птицы	75	21,22	24,34	3,94	319,50	0,11	2,30			50,71				1,67	
124/5	**Рагу овощное	150	4,04	5,02	22,60	151,78	0,17	62,49			63,16				1,67	
301/2	**Кисель из яблок	200	0,22	0,14	18,49	76,11	0,01	3,52			5,81				0,79	
	Хлеб ржаной	35	2,14	0,42	13,97	68,18	0,06				10,15				1,26	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00				0,28	
ИТОГО ЗА ОБЕД			32,01	31,83	85,63	756,82	0,43	73,36			146,8				6,22	
ПОЛДНИК																
274/5	**Булочка "Домашняя"	60	5,38	8,08	29,20	210,89	0,17	0,46			51,77	6,05	0,51		0,59	
251/1	**Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	0,05	1,26			216,00				0,18	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00			16,00				2,20	
	Соль	4									11,04				0,09	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			11,00	14,24	46,20	356,81	0,25	11,72			294,8	6,05	0,51		3,06	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			58,00	58,00	209,00	1588,00	1,00	92,00			887,0	6,00	1,00		12,00	

Утверждаю:
Заведующий

Мурлыгина С.А.

МБДОУ д\с №25

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4																
ЗАВТРАК																
128/9	**Пудинг-творожно- морковный	180	25,35	12,61	23,75	309,84	0,10	2,37			220,60			1,15		
263/1	**Чай с сахаром	180			12,00	47,98					0,40			0,04		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			27,63	12,85	50,51	428,14	0,13	2,37			227,0			1,52		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
	Яблоки	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50			12,00			1,65		
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50			12,0			1,65		
ОБЕД																
46/12	**Рассольник Домашний со сметаной	200	1,94	4,52	11,49	94,48	0,07	19,33			28,49			0,80		
6н/13	**Ежки в томатно-сметанном соусе	125	15,89	16,60	12,44	262,69	0,02	2,17			14,81			0,45		
118/10	**Свекла, тушёная с томатом	130	1,95	6,14	10,14	103,64	0,08	8,08			38,87			1,05		
293/2	**Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	7,94	33,06	0,01	2,50			4,17			0,57		
	Хлеб ржаной	35	2,14	0,42	13,97	68,18	0,06				10,15			1,26		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28		
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,92	27,98	68,28	620,65	0,27	32,08			101,5			4,41		
ПОЛДНИК																
	Печенье сахарное	60	3,84	10,08	41,10	270,48	0,06				13,80			0,48		
763/7	**Какао с молоком	180	4,42	3,50	16,71	116,05	0,06	1,82			168,63			0,17		
	Соль	4									11,04			0,09		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,26	13,58	57,81	386,53	0,12	1,82			193,5			0,74		
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			60,00	55,00	184,00	1469,00	1,00	44,00			534,0			8,00		

Утверждаю:
Заведующий

Мурлыгина С.А.

МБДОУ д/с №25

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
88/1	**Каша манная молочная со слив.маслом	205	5,43	7,15	30,74	209,01	0,08	0,91			92,30				0,41	
286/2	**Кофейный напиток на молоке	200	4,78	3,97	13,50	108,79	0,07	2,04			189,79				0,31	
/1	**Хлеб пшеничный с сыром	40	4,91	2,90	14,76	104,78	0,03	0,07			106,00				0,40	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК																
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
	Сок	120	0,60		12,12	50,88	0,01	2,40			8,40				1,68	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
ОБЕД																
51/1	**Суп крестьянский	200	2,00	4,98	10,15	93,46	0,07	17,81			30,47				0,65	
186/16	**Суфле из печени	80	20,26	8,54	15,52	219,94	0,32	32,31			59,82				6,94	
200/1	**Капуста тушеная	150	2,29	1,15	7,23	48,35	0,04	49,39			56,36				0,78	
239/1	**Компот из сухофруктов	180	0,65	0,14	23,69	98,65	0,04				22,89				0,87	
	Хлеб ржаной	35	2,14	0,42	13,97	68,18	0,06				10,15				1,26	
ИТОГО ЗА ОБЕД																
ПОЛДНИК																
32/10	**Винегрет	150	2,17	8,23	12,95	134,57	0,10	14,59			25,91				1,00	
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03				22,00				1,00	
263/1	**Чай с сахаром	180			10,25	40,99					0,35				0,03	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00				0,28	
	Соль	4									11,04				0,09	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК																
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,00	42,00	177,00	1299,00	1,00	120,00			640,0				16,00	

Утверждаю:
Заведующий

МБДОУ д/с №25

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

№ реци	Пример наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			612,00	511,00	1887,00	14594,00	8,00	908,00			6897,0	24,00	2,00	120,00		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			61,00	51,00	189,00	1459,00	1,00	91,00			690,0	2,00		12,00		
Содержание БЖУ в % от калорийности			16,80	31,50	51,70											

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении: Произ.-практ. изд.: В 2 ч. М-во образования и науки Челяб. обл.
- 2 Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возр. с 12-часовым пребыванием в дошкольных организациях: Мин. обр. и науки Челябинской области, ЮУрГУ, факультет пищевых технологий.
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.
- 4 Коровка Л.С. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Т. Пермь 2004г.
- 5 Бутейкис Н.Г. Технология приготовления мучных кондитерских изделий.
- 6 Организация детского питания в дошк. учр. Под ред. И.Я. Коня, 2001 г.
- 7 "Картофель рецептов блюд и кулинарных изделий для детских дошкольных учреждений" 1992 г.
- 8 Методические материалы "Организация детского питания в дошкольных учреждениях" под ред. Академика РАЕН доктора мед. наук И.Я. Коня, 2001 г.
- 9 : Мотильный М.П. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях".
- 10 Поляковский Ю.И. "Сборник технологических карточек, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных и детских оздоровительных учреждений".
- 13 Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы/Под ред. Академика РАЕН, д.м.н. И.Я. Коня.
- 15 Сборник технологий, нормативов, рецептов блюд и кулин. изделий для дошк. организаций и детских оздоровительных учржд. под об. ред. Перевалова А. Я.,
- 16 К.С. Ладоро, Л.В. Дружнина. Продукты и блюда в детском питании.
- 17 Сборник технологических карт рецептов и блюд кулинарных изделий для детского питания, ООО Фирма Партнер, Уфа-2015г под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапиной изд. "Хлебпродинформ"