

Утверждаю:
Заведующий

МБДОУ д/с №25

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Вели



№ ре- с- п- т	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 1																
ЗАВТРАК																
199/2	**Каша пшеничная молочная жидкая	154	5,04	6,16	18,25	148,63	0,09	1,61			154,71			0,68		
286/2	**Кофейный напиток на молоке	180	4,16	3,46	10,37	89,23	0,05	1,78			165,45			0,26		
	Печенье сахарное	20	1,28	3,36	13,70	90,16	0,02			4,60				0,16		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02			4,00				0,22		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,00	13,14	52,16	374,90	0,18	3,39			328,8			1,32		
ОБЕД																
24/2	**Салат из свежкты с растительным маслом	40	0,68	1,75	3,59	32,80	0,03	2,60			14,04			0,36		
186/4	**Ши из свежей капусты на курином бульоне	180	1,30	2,41	4,20	43,69	0,01	21,48			31,09			0,41		
57/5	**Плов из кур	180	12,89	14,48	22,07	270,14	0,09	3,14			18,48			1,21		
21/1	**Компот из смеси сухофруктов	150	0,44	0,06	9,93	42,02	0,01	0,31			14,23			0,40		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03			5,00				0,28		
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05			8,70				1,08		
ИТОГО ЗА ОБЕД			19,04	19,26	64,06	505,69	0,22	27,54			91,5			3,74		
ПОЛДНИК																
149/6	**Рогалик с повидлом	60	4,48	4,74	28,10	172,91	0,13	0,18			24,24	4,46	0,38	0,61		
251/1	**Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	0,05	1,05			180,00			0,15		
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	9,50			15,20			2,09		
	Соль	2									7,36			0,06		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,21	9,92	43,41	299,69	0,21	10,73			226,8	4,46	0,38	2,91		
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			40,00	42,00	160,00	1180,00	1,00	42,00			647,0	4,00		8,00		

Утверждаю:
Заведующий
Мурыгина С.А.

МБДОУ д\с №25

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ реци.	Пример пище- вого наименования 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																

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

96/1 **Каша пшенная молочная со

слив. маслом

763/7 **Какао с молоком

Хлеб пшеничный

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Сок

ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК

ОБЕД

2/1 **Салат витаминный

36/1 **Суп гороховый с гренками

102/2 **Тефтели мясные

206/1 **Картофельное пюре

291/17 **Компот из апельсинов

Хлеб ржаной

Хлеб пшеничный

ИТОГО ЗА ОБЕД

ПОЛДНИК

128/9 **Пудинг творожно- морковный

280/2 **Молоко кипяченое

Соль

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК

ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ

Утверждаю:
Заведующий

Мурелана С.А.

МБДОУ д/с №25

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ рек.	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	154	5,73	6,81	20,91	167,80	0,14	1,29			131,78				0,95	
	жидкая с маслом сливочным															
261/1	**Чай с молоком	150	2,43	2,10	7,95	60,44	0,03	1,09			100,88			0,09		
/1	**Хлеб пшеничный с сыром	27	3,36	2,02	9,84	71,00	0,02	0,05			74,00			0,27		
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																
60/8	**Салат из свеклы с солёным огурцом	40	0,92	2,08	4,64	40,87	0,04	3,70			19,62			0,51		
56/1	**Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,51	3,51	7,33	67,04	0,04	20,14			29,14			0,56		
63/12	**Рыба , запечен,с картофел.по-русски	180	24,71	8,34	28,97	289,65	0,28	22,67			69,40			2,02		
301/2	**Кисель из яблок	150	0,18	0,13	18,18	74,60	0,01	3,23			5,43			0,74		
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
ИТОГО ЗА ОБЕД																
ПОЛДНИК																
274/5	**Булочка "Домашняя"	50	4,56	4,85	26,61	168,27	0,13	0,28			34,12	4,46	0,38	0,54		
251/1	**Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	0,05	1,05			180,00			0,15		
	Соль	2									7,36			0,06		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК																
			8,91	9,65	32,61	252,87	0,18	1,33			221,5	4,46	0,38	0,75		

Утверждаю:
Заведующий
Мурлыгина С.А.

МБДОУ д/с №25

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ реж.	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		
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			52,00	35,00	165,00	1185,00	1,00	56,00			674,0	4,00		9,00		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4																
ЗАВТРАК																
131/15	**Залепанка творожная с сухофруктами	150	19,51	9,86	21,96	254,64	0,06	1,09			186,02			0,87		
286/2	**Кофейный напиток на молоке Хлеб пшеничный	180 20	4,74 1,52	3,96 0,16	13,31 9,84	107,79 46,88	0,06 0,02	2,04			189,51 4,00			0,29 0,22		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			25,77	13,98	45,11	409,31	0,14	3,13			379,5			1,38		
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	180	3,12	3,91	17,31	116,95	0,08	11,03			14,55			0,84		
120/2	**Рагу овощное с мясом	150	16,95	18,04	11,88	277,72	0,08	21,22			25,67			0,94		
293/2	**Компот из свежих плодов Хлеб ржаной	150 30	0,08 1,83	0,08 0,36	7,20 11,97	29,84 58,44	0,01 0,05	2,00			3,36 8,70			0,46 1,08		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,50	22,55	58,20	529,83	0,24	34,25			56,3			3,54		
ПОЛДНИК																
212/2	**Биточки Манные с повидлом	165	5,11	5,37	45,20	249,56	0,05	0,53			52,10			0,84		
944/4	**Чай без сахара Соль	150 2			0,02	0,07					0,04 7,36			0,06		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,11	5,37	45,22	249,63	0,05	0,53			59,5			0,90		
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			55,00	42,00	156,00	1222,00		45,00			507,0			7,00		

№ 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	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

110/1	**Омлет натуральный	130	11,02	12,01	2,67	162,83	0,07	0,58				96,34			1,96	
332/1	**Салат из зеленого горошка	40	1,46	1,10	3,43	29,49	0,05	5,10				10,97			0,37	
263/1	**Чай с сахаром	150			3,01	12,04						0,12			0,01	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4,00			0,22	

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

43/10	**Борщ красный со сметаной	180	2,03	3,73	11,65	88,16	0,08	22,94				35,71			0,83	
186/16	**Суфле из печени	60	16,11	8,31	10,39	180,65	0,26	25,76				45,69			5,57	
104/5	**Макаронные отварные с маслом	130	4,45	4,87	28,28	174,73	0,07					9,04			0,65	
178/5	**Соус сметанный с томатом	30	0,49	2,67	1,91	33,59		0,42				8,18			0,07	
294/2	**Напиток апельсиновый или лимонный	150	0,13		3,79	15,68		4,35				2,56			0,03	

	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05					8,70			1,08	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4,00			0,22	

ИТОГО ЗА ОБЕД

ПОЛДНИК

273/2	**Булочка молочная	50	4,56	0,96	26,18	131,60	0,16	0,26				30,65	5,10	0,43	0,47	
280/2	**Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,05	79,35	0,06	1,95				180,00			0,15	

	Яблоки	96	0,38	0,38	9,41	42,62	0,03	9,60				15,36			2,11	
--	--------	----	------	------	------	-------	------	------	--	--	--	-------	--	--	------	--

	Соль	2										7,36			0,06	
--	------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------	--	--	------	--

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК

			9,29	5,09	42,64	253,57	0,25	11,81				233,4	5,10	0,43	2,79	
--	--	--	------	------	-------	--------	------	-------	--	--	--	-------	------	------	------	--

№ реж.	Пример пищевого 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ			51,00	38,00	153,00	1158,00	1,00	74,00			468,0	5,00		16,00		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

355/1	**Макаронные изделия	120	4,60	5,80	14,16	127,30	0,03	0,06			96,61			0,40		
	отварные с сыром															
286/2	**Кофейный напиток на молоке	180	4,74	3,96	11,31	99,81	0,06	2,04			189,45			0,28		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		

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			0,60		12,12	50,88	0,01	2,40			8,4			1,68		

ОБЕД

5/2	**Салат из белокочанной капусты	40	0,89	1,55	3,56	31,74	0,01	20,65			23,33			0,32		
215/4	**Суп из овощей с зеленым горошком	180	1,66	4,41	7,38	75,95	0,05	20,47			30,36			0,58		

607/4	**Шницель мясной рубленый	60	14,97	13,76	3,48	197,60	0,03	0,55			6,32			1,12		
-------	---------------------------	----	-------	-------	------	--------	------	------	--	--	------	--	--	------	--	--

206/1	**Картофельное пюре	120	2,58	4,48	17,35	119,98	0,13	20,39			32,88			0,94		
-------	---------------------	-----	------	------	-------	--------	------	-------	--	--	-------	--	--	------	--	--

297/2	**Напиток из плодов шиповника	150	0,44		10,27	42,85	0,01	130,00			7,92			0,40		
-------	-------------------------------	-----	------	--	-------	-------	------	--------	--	--	------	--	--	------	--	--

	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08		
--	-------------	----	------	------	-------	-------	------	--	--	--	------	--	--	------	--	--

ИТОГО ЗА ОБЕД

ПОЛДНИК

60/1	**Кнели рыбные	60	12,43	5,89	2,70	113,67	0,07	0,71			35,43			0,61		
------	----------------	----	-------	------	------	--------	------	------	--	--	-------	--	--	------	--	--

43/15	**Салат картофельный с солеными огурцами	50	1,01	2,18	7,29	52,67	0,05	8,72			9,52			0,48		
-------	--	----	------	------	------	-------	------	------	--	--	------	--	--	------	--	--

263/1	**Чай с сахаром	150			6,01	24,01					0,21			0,02		
-------	-----------------	-----	--	--	------	-------	--	--	--	--	------	--	--	------	--	--

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

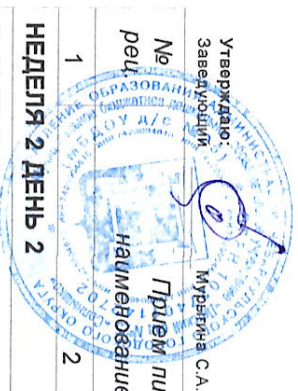
Утверждаю:
Заведующий

МБДОУ д/с №25

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ ре- ц- 1	Пример пищи, наименование 2	Масса порции 3	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал) 7	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Соль	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			14,96	8,23	25,84	237,23	0,14	9,43			56,5			1,39		
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			49,00	43,00	127,00	1089,00	1,00	206,00			464,0			8,00		



Утверждено:
Заведующий
Муренко С.А.

МБДОУ 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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2																
ЗАВТРАК																
86/1	**Каша гречневая жидкая на молоке	154	5,11	6,15	15,79	138,89	0,10	1,43				136,02			1,14	
763/7	**Какао с молоком	150	3,66	2,90	9,57	79,06	0,05	1,51				139,60			0,13	
/1	**Хлеб пшеничный с сыром	27	3,36	2,02	9,84	71,00	0,02	0,05				74,00			0,27	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК																
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	9,50				15,20			2,09	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК																
ОБЕД																
33/2	**Салат "Здоровье"	50	0,81	1,81	3,92	35,17	0,03	2,96				13,11			0,36	
70/2	**Уха с крупой	198	11,21	0,51	10,06	89,67	0,11	9,10				21,25			0,92	
153/1	**Жаркое по-домашнему	180	20,52	18,70	17,37	319,83	0,19	21,63				30,44			3,72	
268/2	**Компот из кураги	150	0,52	0,03	7,10	30,73	0,01	0,40				16,06			0,33	
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05					8,70			1,08	
ИТОГО ЗА ОБЕД																
ПОЛДНИК																
110/1	**Омлет натуральный	130	12,35	14,63	2,99	193,14	0,08	0,65				107,88			2,20	
332/1	**Салат из зеленого горошка	40	1,46	1,35	3,43	31,74	0,05	5,10				10,97			0,37	
263/1	**Чай с сахаром	150			2,02	8,04						0,09			0,01	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03					5,00			0,28	
	Соль	2										7,36			0,06	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК																
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ																
			63,00	49,00	116,00	1156,00	1,00	52,00				586,0			13,00	

Утверждаю:
Заведующий

МБДОУ д/с №25

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПиН 2.312.4.3590-20



№ реж.	Примеч. пишу, 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	150	5,26	5,16	23,80	162,66	0,07	1,85			172,32			0,32		
286/2	**Кофейный напиток на молоке	180	4,74	3,96	14,31	111,78	0,06	2,04			189,54			0,29		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,52	9,28	47,95	321,32	0,15	3,88			365,9			0,83		
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	150	1,95	1,43	10,61	63,05	0,03	2,98			8,85			0,41		
183/5	**Суфле из птицы	64	19,56	22,03	3,50	290,48	0,10	2,05			39,11			1,55		
124/5	**Рагу овощное	120	2,89	4,04	17,69	118,65	0,12	41,58			38,88			1,22		
301/2	**Кисель из яблок	150	0,19	0,14	14,39	59,52	0,01	3,43			5,63			0,77		
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,94	28,16	68,00	637,02	0,33	50,04			105,2			5,25		
ПОЛДНИК																
274/5	**Булочка "Домашняя"	50	4,76	6,04	27,30	182,54	0,15	0,31			37,89	5,10	0,43	0,55		
251/1	**Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	0,05	1,05			180,00			0,15		
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	9,50			15,20			2,09		
	Соль	2									7,36			0,06		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,49	11,22	42,61	309,32	0,23	10,86			240,5	5,10	0,43	2,85		
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			50,00	49,00	171,00	1319,00	1,00	67,00			720,0	5,00		11,00		



Утверждаю:
Заведующий

Мурлыгина С.А.

МБДОУ д/с №25

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рек. 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 4	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
128/9	**Пудинг творожно- морковный	150	19,05	10,26	20,30	249,48	0,08	1,94			166,59			0,96	
263/1	**Чай с сахаром	150			11,00	43,97					0,36			0,03	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			20,57	10,42	41,14	340,33	0,10	1,94			171,0			1,21	
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	180	1,72	3,36	10,34	78,57	0,06	17,73			24,64			0,70	
6н/13	**Ежики в томатно-сметанном соусе	95	14,90	14,92	10,67	236,39	0,02	1,40			11,17			0,38	
118/10	**Свекла, тушёная с томатом	120	1,75	6,00	9,17	97,59	0,08	7,13			35,27			0,95	
293/2	**Компот из свежих плодов	150	0,08	0,08	7,20	29,84	0,01	2,00			3,36			0,46	
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70			1,08	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
ИТОГО ЗА ОБЕД			21,80	24,88	59,19	547,71	0,24	28,26			87,1			3,79	
ПОЛДНИК															
	Печенье сахарное	40	2,56	6,72	27,40	180,32	0,04				9,20			0,32	
763/7	**Какао с Молоком	150	3,66	2,90	12,57	91,03	0,05	1,51			139,69			0,14	
	Соль	2									7,36			0,06	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,22	9,62	39,97	271,35	0,09	1,51			156,3			0,52	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			49,00	45,00	148,00	1193,00		39,00			426,0			7,00	

Утверждаю:
Заведующий

Мурыгина С.А.

МБДОУ д/с №25

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Группа 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 5																
ЗАВТРАК																
88/1	**Каша манная молочная со слив.маслом	154	4,03	5,57	23,46	160,11	0,05	0,68				69,25			0,31	
286/2	**Кофейный напиток на молоке	180	4,48	3,73	12,89	103,03	0,06	1,92				178,71			0,28	
/1	**Хлеб пшеничный с сыром	27	3,36	2,02	9,84	71,00	0,02	0,05				74,00			0,27	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,87	11,32	46,19	334,14	0,13	2,65				322,0			0,86	
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																
51/1	**Суп крестьянский	180	1,62	4,03	8,30	75,92	0,05	15,97				25,44			0,54	
186/16	**Суфле из печени	60	16,62	8,64	11,53	190,27	0,26	25,88				57,33			5,61	
200/1	**Капуста тушеная	130	1,98	1,11	6,22	42,84	0,04	42,47				48,47			0,67	
239/1	**Компот из сухофруктов	150	0,52	0,11	19,80	82,26	0,03					18,15			0,70	
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05					8,70			1,08	
ИТОГО ЗА ОБЕД			22,57	14,25	57,82	449,73	0,43	84,32				158,1			8,60	
ПОЛДНИК																
32/10	**Винегрет	130	1,87	8,38	11,27	127,96	0,09	12,63				23,27			0,87	
	Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03					22,00			1,00	
263/1	**Чай с сахаром	150			11,00	43,97						0,36			0,03	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03					5,00			0,28	
	Соль	2										7,36			0,06	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,85	13,18	34,85	293,37	0,15	12,63				58,0			2,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,00	39,00	151,00	1128,00	1,00	102,00				546,0			13,00	

