



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "СКАЗКА"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп с фрикадельками	150	5,30	3,18	4,37	67,26	121/2
Рыбный биточек	60	10,87	4,84	7,29	116,13	271/2
Картофельное пюре	80	2,36	4,14	13,98	102,57	339/2
Компот из сухофруктов	150	0,21		6,00	24,81	394/2
Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>510</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>48</b>	<b>393</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка	60	9,66	8,54	32,36	244,85	441/2
Напиток фруктовый	150	1,37		4,04	21,68	395/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>210</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>36</b>	<b>267</b>	
<b>УЖИН</b>						
Омлет	120	11,32	14,50	6,37	201,18	229/2
Икра кабачковая	40	0,76		3,08	15,36	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
Чай с лимоном	200	0,04		7,13	28,62	412/2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>410</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>41</b>	<b>362</b>	
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1588</b>	<b>61</b>	<b>49</b>	<b>181</b>	<b>1408</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша кукурузная	150	5,35	5,22	24,12	164,85	199/2
Кофейный напиток с молоком	180	3,93	3,75	12,17	98,13	414/2
Бутерброд с маслом	25	1,57	3,66	10,37	80,62	1/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>355</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>47</b>	<b>344</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из перца	30	0,09	1,00	1,65	15,95	17/2
Борщ Зеленый	150	8,21	5,74	5,76	107,55	71/2
Азу по-татарски	140	8,59	11,98	17,36	211,47	292/2
Компот из сухофруктов	150	0,21		6,00	24,81	394/2
Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>510</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>47</b>	<b>438</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	217,90	
Чай	150			0,02	0,06	410/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>37</b>	<b>218</b>	
<b>УЖИН</b>						
Сырники	120	26,00	19,88	32,43	412,60	245/2



**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "СКАЗКА"

Приложение №12

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Ягодная подлива	50	0,40	1,74	19,91	96,90	378/2
Яблоки	200	0,80		19,60	81,60	
Чай с лимоном	200	0,04		7,13	28,62	412/2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>570</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>79</b>	<b>620</b>	
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1735</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>225</b>	<b>1682</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная	150	6,89	5,18	23,92	169,85	199/2
Какао с молоком	180	3,90	3,90	10,99	94,66	416/2
Бутерброд с маслом и сыром	28	2,58	3,49	10,47	83,57	3/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>358</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>45</b>	<b>348</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Напиток из шиповника	100	0,34		10,82	44,63	156/2
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>		<b>11</b>	<b>45</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Помидор свежий порционный	30	0,18	0,06	1,26	6,30	126/2
Суп гороховый	150	10,52	4,05	14,26	135,57	87/2
Мясные биточки	60	10,55	9,60	7,61	158,90	299/2
Капуста тушеная	80	1,51	5,90	4,83	78,38	143/2
Компот из сухофруктов	150	0,21		6,00	24,81	394/2
Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>510</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>50</b>	<b>482</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка ванильная	50	6,31	7,61	31,90	221,19	449/2
Чай	150			0,02	0,06	410/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>221</b>	
<b>УЖИН</b>						
Суп рыбный	200	9,86	10,39	7,73	163,81	95/2
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
Чай с лимоном	200	0,04		7,13	28,62	412/2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>39</b>	<b>310</b>	
<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1618</b>	<b>59</b>	<b>51</b>	<b>178</b>	<b>1405</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша овсяная	150	5,54	5,90	18,85	150,57	4/2
Кофейный напиток с молоком	180	3,93	3,75	12,17	98,13	414/2
Бутерброд с маслом	25	1,57	3,66	10,37	80,62	1/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>355</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>41</b>	<b>329</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "СКАЗКА"

Приложение №12

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Напиток из каркаде	100	0,27		9,85	40,49	461/2
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>		<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат и свежего огурца и лука	30	0,27	1,03	0,91	14,02	13/2
Борщ из свежей капусты	150	7,15	4,58	6,79	96,90	62/2
Бефстроганов	60	9,18	10,03	4,65	145,50	293/2
Гречка отварная	80	3,85	4,07	17,22	120,83	179/2
Компот из сухофруктов	150	0,21		6,00	24,81	394/2
Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>510</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>480</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок с картошкой	70	7,24	8,20	32,28	231,70	437/2
Компот из ягод	150	0,27	1,31	8,82	48,09	396/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>41</b>	<b>280</b>	
<b>УЖИН</b>						
Творожно-рисовая запеканка	120	18,99	10,27	25,73	271,21	208/2
Варенье	50	0,15		36,00	144,60	
Чай с лимоном	200	0,04		7,13	28,62	412/2
Апельсины	200	1,80		16,20	72,00	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>570</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>85</b>	<b>516</b>	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1755</b>	<b>63</b>	<b>53</b>	<b>229</b>	<b>1646</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная	150	5,24	5,13	20,51	149,14	199/2
Какао с молоком	180	3,90	3,90	10,99	94,66	416/2
Бутерброд с маслом и сыром	28	2,58	3,49	10,47	83,57	3/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>358</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>42</b>	<b>327</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат и свежего помидора и лука	30	0,21	1,06	1,42	16,09	135/2
Суп кудрявый	150	7,69	4,80	4,43	91,68	83/2
Окорочка отварные	60	9,67	4,20	0,30	77,66	317/2
Макароны отварные	80	4,47	3,60	28,29	163,36	218/2
Компот из сухофруктов	150	0,21		6,00	24,81	394/2
Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>510</b>	<b>25</b>	<b>14</b>	<b>56</b>	<b>452</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "СКАЗКА"

Приложение №12

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утвержден  
Исполнительный директор  
И.В. ШЕВЦОВА Н.В.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Бутерброд с повидлом	50	2,33	0,87	28,42	130,83	161/0
Кисель	150	0,32	1,31	14,45	70,82	396/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>43</b>	<b>202</b>	
<b>УЖИН</b>						
Печень тушеная в сметане	80	10,04	7,68	8,05	141,33	293/2
Рис отварной	80	2,52	3,43	25,99	144,83	332/2
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
Чай с лимоном	200	0,04		7,13	28,62	412/2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>410</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>66</b>	<b>432</b>	
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1578</b>	<b>56</b>	<b>40</b>	<b>222</b>	<b>1475</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшенная	150	5,99	5,64	23,22	167,59	199/2
Кофейный напиток с молоком	180	3,93	3,75	12,17	98,13	414/2
Бутерброд с маслом	25	1,57	3,66	10,37	80,62	1/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>355</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>46</b>	<b>346</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Огурец свежий порционный	30	0,24	0,03	0,75	4,23	119/2
Суп с клецками	150	7,86	4,46	7,98	103,40	91/2
Рыбная котлета	60	10,03	5,94	6,52	119,55	271/2
Картофельное пюре	80	2,36	4,14	13,98	102,57	339/2
Компот из сухофруктов	150	0,21		6,00	24,81	394/2
Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
Напиток из шиповника	100	0,34		10,82	44,63	156/2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>610</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>62</b>	<b>477</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка "Веснушка"	55	6,62	8,25	34,04	236,84	456/2
Напиток фруктовый	150	1,37		4,04	21,68	395/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>205</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>259</b>	
<b>УЖИН</b>						
Омлет	120	11,32	14,50	6,37	201,18	229/2
Свекольная икра	40	0,71	1,05	4,07	28,50	55/2
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
Чай с лимоном	200	0,04		7,13	28,62	412/2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>410</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>42</b>	<b>376</b>	
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1580</b>	<b>59</b>	<b>52</b>	<b>188</b>	<b>1457</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша кукурузная	150	5,35	5,22	24,12	164,85	199/2



**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "СКАЗКА"

Приложение №12

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Какао с молоком	150	3,90	3,90	10,99	94,66	416/2
Бутерброд с маслом и сыром	28	2,58	3,49	10,47	83,57	3/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>328</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>46</b>	<b>343</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Помидор свежий порционный	30	0,18	0,06	1,26	6,30	126/2
Свекольник	150	8,23	5,71	6,82	111,60	64/2
Жаркое	140	10,49	13,67	16,81	232,14	292/2
Компот из сухофруктов	150	0,21		8,99	36,79	394/2
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>512</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Мармелад	50	0,05		39,70	159,00	
Чай	150			0,02	0,06	410/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>0</b>		<b>40</b>	<b>159</b>	
<b>УЖИН</b>						
Творожно-манная пудинг	120	22,10	10,18	16,14	244,47	249/2
Молоко сгущеное	50	3,60	4,25	27,75	163,65	
Яблоки	200	0,80		19,60	81,60	
Чай с лимоном	200	0,04		7,13	28,62	412/2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>570</b>	<b>27</b>	<b>14</b>	<b>71</b>	<b>518</b>	
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1728</b>	<b>62</b>	<b>47</b>	<b>231</b>	<b>1595</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная	150	6,89	5,18	23,92	169,85	199/2
Кофейный напиток с молоком	180	3,93	3,75	12,17	98,13	414/2
Бутерброд с маслом	25	1,57	3,66	10,37	80,62	1/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>355</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>46</b>	<b>349</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Напиток из каркаде	100	0,27		9,85	40,49	461/2
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>		<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,36	1,08	1,80	18,27	15/2
Суп овощной	150	7,13	4,58	6,48	95,64	73/2
Мясные биточки	60	10,82	7,35	7,61	139,73	299/2
Гороховое пюре	80	7,98	4,53	18,60	146,97	339/2

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "СКАЗКА"

Приложение №12

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Компот из сухофруктов	150	0,21		6,00	24,81	394/2
Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>29</b>	<b>18</b>	<b>56</b>	<b>503</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Плюшка московская	50	6,80	8,11	37,67	250,75	449/2
Чай	150			0,02	0,06	410/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>251</b>	
<b>УЖИН</b>						
Филе индейки тушенное в соусе с овощами	60	10,60	3,73	5,17	96,57	319/2
Рис отварной	80	2,52	3,43	25,99	144,83	332/2
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
Чай с лимоном	200	0,04		7,13	28,62	412/2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>390</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>63</b>	<b>387</b>	
<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1575</b>	<b>65</b>	<b>46</b>	<b>213</b>	<b>1530</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша овсяная	150	5,54	5,90	18,85	150,57	4/2
Какао с молоком	180	3,90	3,90	10,99	94,66	416/2
Бутерброд с маслом и сыром	28	2,58	3,49	10,47	83,57	3/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>358</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>40</b>	<b>329</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Напиток из шиповника	100	0,34		10,82	44,63	156/2
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>		<b>11</b>	<b>45</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Перец порционный	30	0,09		1,71	7,20	88/2
Рассольник	150	7,17	4,59	9,03	106,12	80/2
Гуляш	60	9,01	9,24	3,73	134,11	293/2
Гречка отварная	80	3,85	4,07	17,22	120,83	179/2
Компот из сухофруктов	150	0,21		6,00	24,81	394/2
Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>510</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>471</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок с джемом и яблоком	60	6,38	7,61	36,08	238,22	437/2
Компот из ягод	200	0,36	1,74	10,09	57,46	396/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>46</b>	<b>296</b>	
<b>УЖИН</b>						
Оладьи	130	9,53	16,38	49,48	383,46	432/2
Сметанная подлива	50	1,27	3,82	13,12	91,90	369/2
Апельсины	200	1,80		16,20	72,00	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "СКАЗКА"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждено: **Т.В. ВЕЛЬКОВА Н.В.**  
Заведующая

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Чай с лимоном	200	0,04		7,13	28,62	412/2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>580</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>86</b>	<b>576</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1808</b>	<b>55</b>	<b>61</b>	<b>237</b>	<b>1716</b>	
<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>16600</b>	<b>607</b>	<b>512</b>	<b>2146</b>	<b>15618</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1660</b>	<b>61</b>	<b>51</b>	<b>215</b>	<b>1562</b>	
<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>16</b>	<b>30</b>	<b>55</b>		

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

- 0
- 2 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 640 с.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ "СКАЗКА"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная	200	6,98	7,05	27,02	199,41	199/2
Кофейный напиток с молоком	200	5,22	5,00	15,45	127,66	414/2
Бутерброд с маслом	25	1,57	3,66	10,37	80,62	1/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>425</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>53</b>	<b>408</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Напиток из шиповника	100	0,34		10,82	44,63	156/2
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>		<b>11</b>	<b>45</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,46	2,10	2,29	29,82	15/2
Суп рисовый	200	8,95	5,49	13,71	140,02	86/2
Котлета из индейки	80	15,88	8,86	8,44	176,84	322/2
Макароны отварные	100	5,59	4,96	35,37	208,44	218/2
Компот из сухофруктов	180	0,25		8,99	36,98	394/2
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>670</b>	<b>34</b>	<b>22</b>	<b>89</b>	<b>690</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	217,90	
Кисель	200	0,43	1,74	20,14	97,91	396/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>58</b>	<b>316</b>	
<b>УЖИН</b>						
Печеночные оладьи	100	19,45	12,99	27,13	303,13	299/2
Салат овощной	100	1,78	3,23	10,59	78,44	23/2
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
Чай с лимоном	200	0,04		7,13	28,62	412/2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>69</b>	<b>527</b>	
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1895</b>	<b>78</b>	<b>62</b>	<b>279</b>	<b>1985</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная	200	7,80	7,68	29,53	218,32	199/2
Какао с молоком	200	5,37	5,30	14,05	125,37	416/2
Бутерброд с маслом и сыром	30	3,13	5,25	10,58	102,01	3/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>430</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>446</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Напиток из каркаде	100			10,04	40,17	461/2
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>			<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Огурец свежий порционный	40	0,32	0,04	1,00	5,64	119/2



**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Д/с МБДОУ "СКАЗКА"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп с фрикадельками	200	6,92	4,78	6,27	95,79	121/2
Рыбный биточек	80	12,53	6,17	8,01	137,61	271/2
Картофельное пюре	100	2,89	5,67	16,52	128,67	339/2
Компот из сухофруктов	180	0,25		6,00	25,00	394/2
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>650</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>58</b>	<b>490</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка	60	9,66	8,54	32,37	244,85	441/2
Напиток фруктовый	200	1,60		5,05	26,62	395/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>37</b>	<b>271</b>	
<b>УЖИН</b>						
Омлет	120	11,32	14,50	6,37	201,18	229/2
Икра кабачковая	80	1,52		6,16	30,72	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
Чай с лимоном	200	0,04		7,13	28,62	412/2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>44</b>	<b>378</b>	
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1890</b>	<b>70</b>	<b>59</b>	<b>204</b>	<b>1625</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша кукурузная	200	7,00	7,15	30,65	214,89	199/2
Кофейный напиток с молоком	200	5,22	5,00	15,45	127,66	414/2
Бутерброд с маслом	25	1,57	3,66	10,37	80,62	1/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>425</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>423</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из перца	40	0,12	2,00	2,34	27,82	17/2
Борщ Зеленый	200	10,37	8,37	8,52	150,92	71/2
Азу по-татарски	180	11,21	16,04	21,12	273,60	292/2
Компот из сухофруктов	180	0,25		6,00	25,00	394/2
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>650</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>58</b>	<b>575</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Конфеты шоколадные	50	1,95	7,30	35,00	213,50	
Чай	200			0,02	0,06	410/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	<b>214</b>	
<b>УЖИН</b>						
Сырники	150	32,30	21,38	33,33	454,90	245/2



**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Д/с МБДОУ "СКАЗКА"

Приложение №12

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Яблочная подлива	50	0,43	1,74	23,13	109,89	378/2
Яблоки	200	0,80		19,60	81,60	
Чай с лимоном	200	0,04		7,13	28,62	412/2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>600</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>83</b>	<b>675</b>	
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>2025</b>	<b>75</b>	<b>73</b>	<b>248</b>	<b>1949</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная	200	8,92	7,10	30,40	221,14	199/2
Какао с молоком	200	5,12	5,15	13,95	122,64	416/2
Бутерброд с маслом и сыром	30	3,13	5,25	10,58	102,01	3/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>430</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>55</b>	<b>446</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Напиток из шиповника	100	0,34		10,82	44,63	156/2
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>		<b>11</b>	<b>45</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Помидор свежий порционный	40	0,24	0,08	1,68	8,40	126/2
Суп гороховый	200	13,37	5,88	18,64	180,93	87/2
Мясные биточки	80	15,10	12,54	8,38	206,68	299/2
Капуста тушеная	100	1,92	8,33	6,33	107,79	143/2
Компот из сухофруктов	180	0,25		6,00	25,00	394/2
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>650</b>	<b>34</b>	<b>27</b>	<b>61</b>	<b>626</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка ванильная	50	6,31	7,61	31,91	221,19	449/2
Чай	200			0,02	0,06	410/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>221</b>	
<b>УЖИН</b>						
Суп рыбный	200	9,86	10,39	7,73	163,81	95/2
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
Чай с лимоном	200	0,04		7,13	28,62	412/2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>39</b>	<b>310</b>	
<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1880</b>	<b>71</b>	<b>63</b>	<b>198</b>	<b>1647</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша овсяная	200	7,38	8,07	24,80	201,31	4/2
Кофейный напиток с молоком	200	5,22	5,00	15,45	127,66	414/2
Бутерброд с маслом	25	1,57	3,66	10,37	80,62	1/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>425</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>51</b>	<b>410</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
* Напиток из каркаде	100	0,27		9,85	40,49	461/2
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>		<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат и свежего огурца и лука	40	0,38	2,05	1,33	25,23	13/2
Борщ из свежей капусты	200	9,39	7,20	9,93	142,10	62/2
Бефстроганов	80	12,16	13,89	5,35	194,99	293/2
Гречка отварная	100	4,50	5,47	20,11	147,57	179/2
Компот из сухофруктов	180	0,25		6,00	25,00	394/2
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>650</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>63</b>	<b>632</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок с картошкой	70	7,24	8,20	32,28	231,70	437/2
Компот из ягод	200	0,36	1,74	11,09	61,45	396/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>270</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>293</b>	
<b>УЖИН</b>						
Творожно-рисовая запеканка	150	23,19	11,27	26,33	299,41	208/2
Варенье	50	0,15		36,00	144,60	
Чай с лимоном	200	0,04		7,13	28,63	412/2
Апельсины	200	1,80		16,20	72,00	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>600</b>	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>86</b>	<b>545</b>	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>2045</b>	<b>77</b>	<b>67</b>	<b>252</b>	<b>1920</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная	200	6,98	7,05	27,02	199,41	199/2
Какао с молоком	200	5,12	5,15	13,95	122,64	416/2
Бутерброд с маслом и сыром	30	3,13	5,25	10,58	102,01	3/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>430</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>52</b>	<b>424</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат и свежего помидора и лука	40	0,30	2,09	2,01	27,99	135/2
Суп кудрявый	200	9,51	6,53	6,33	122,14	83/2
Окорочка отварные	80	12,87	5,60	0,30	103,06	317/2
Макаронные отварные	100	5,59	4,96	35,37	208,44	218/2
Компот из сухофруктов	180	0,25		6,00	25,00	394/2
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>650</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>70</b>	<b>584</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ "СКАЗКА"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Бутерброд с повидлом	50	2,33	0,87	28,42	130,83	161/0
Кисель	200	0,43	1,74	20,14	97,91	396/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>49</b>	<b>229</b>	
<b>УЖИН</b>						
Печень тушеная в сметане	80	10,04	7,68	8,05	141,33	293/2
Рис отварной	100	2,89	4,71	29,72	172,79	332/2
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
Чай с лимоном	200	0,04		7,13	28,63	412/2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>430</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>70</b>	<b>460</b>	
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1860</b>	<b>67</b>	<b>53</b>	<b>255</b>	<b>1760</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная	200	7,80	7,68	29,53	218,32	199/2
Кофейный напиток с молоком	200	5,17	5,00	15,26	126,73	414/2
Бутерброд с маслом	25	1,57	3,66	10,37	80,62	1/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>425</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>55</b>	<b>426</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Огурец свежий порционный	40	0,32	0,04	1,00	5,64	119/2
Суп с клецками	200	10,65	6,61	13,46	155,91	91/2
Рыбная котлета	80	12,16	8,63	7,29	155,41	271/2
Картофельное пюре	100	2,89	5,67	16,52	128,67	339/2
Компот из сухофруктов	180	0,25		6,00	25,00	394/2
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
Напиток из шиповника	100	0,34		10,82	44,63	156/2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>75</b>	<b>613</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка "Веснушка"	55	6,62	8,25	34,05	236,84	456/2
Напиток фруктовый	200	1,60		5,05	26,62	395/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>255</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>39</b>	<b>263</b>	
<b>УЖИН</b>						
Омлет	120	11,32	14,50	6,37	201,18	229/2
Свекольная икра	80	1,34	2,09	7,75	55,13	55/2
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
Чай с лимоном	200	0,04		7,13	28,63	412/2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>450</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>46</b>	<b>402</b>	
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1880</b>	<b>69</b>	<b>63</b>	<b>215</b>	<b>1704</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша кукурузная	200	7,00	7,15	30,65	214,89	199/2

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ "СКАЗКА"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Какао с молоком	200	5,12	5,15	13,95	122,64	416/2
Бутерброд с маслом и сыром	30	3,13	5,25	10,58	102,01	3/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>430</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>55</b>	<b>440</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Помидор свежий порционный	40	0,24	0,08	1,68	8,40	126/2
Свекольник	200	10,33	8,33	9,57	154,64	64/2
Жаркое	180	13,74	18,39	20,27	301,41	292/2
Компот из сухофруктов	180	0,25		8,99	36,98	394/2
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>75</b>	<b>669</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Мармелад	50	0,05		39,70	159,00	
Чай	200			0,02	0,07	410/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>0</b>		<b>40</b>	<b>159</b>	
<b>УЖИН</b>						
Творожно-манная пудинг	150	26,30	11,18	16,74	272,67	249/2
Молоко сгущеное	50	3,60	4,25	27,75	163,65	
Яблоки	200	0,80		19,60	81,60	
Чай с лимоном	200	0,04		7,13	28,63	412/2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>600</b>	<b>31</b>	<b>15</b>	<b>71</b>	<b>547</b>	
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>2060</b>	<b>76</b>	<b>61</b>	<b>257</b>	<b>1877</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная	200	8,92	7,10	30,40	221,14	199/2
Кофейный напиток с молоком	200	5,17	5,00	15,26	126,73	414/2
Бутерброд с маслом	25	1,57	3,66	10,37	80,62	1/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>425</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>428</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Напиток из каркаде	100	0,27		9,85	40,49	461/2
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>		<b>10</b>	<b>40</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,46	2,10	2,29	29,82	15/2
Суп овощной	200	9,51	7,22	9,95	142,86	73/2
Мясные биточки	80	15,46	10,54	8,38	190,11	299/2
Гороховое пюре	100	9,27	6,11	21,49	177,98	339/2



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МБДОУ "СКАЗКА"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Компот из сухофруктов	180	0,25		6,00	25,00	394/2
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>670</b>	<b>38</b>	<b>27</b>	<b>68</b>	<b>663</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Плюшка московская	50	6,80	8,11	37,68	250,75	449/2
Чай	200			0,02	0,07	410/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>251</b>	
<b>УЖИН</b>						
Филе индейки тушенное в соусе с овощами	80	15,36	6,07	7,71	146,73	319/2
Рис отварной	100	2,89	4,71	29,72	172,79	332/2
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
Чай с лимоном	200	0,04		7,13	28,63	412/2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>430</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>69</b>	<b>465</b>	
<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1875</b>	<b>83</b>	<b>62</b>	<b>241</b>	<b>1848</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша овсяная	200	7,38	8,07	24,80	201,31	4/2
Какао с молоком	200	5,12	5,15	13,95	122,64	416/2
Бутерброд с маслом и сыром	30	3,13	5,25	10,58	102,01	3/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>430</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>49</b>	<b>426</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Напиток из шиповника	100	0,34		10,82	44,63	156/2
<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>0</b>		<b>11</b>	<b>45</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Перец порционный	40	0,12		2,28	9,60	88/2
Рассольник	200	9,60	7,26	15,22	164,63	80/2
Гуляш	80	12,20	12,69	6,21	187,69	293/2
Гречка отварная	100	4,50	5,47	20,11	147,57	179/2
Компот из сухофруктов	180	0,25		6,00	25,00	394/2
Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>650</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>70</b>	<b>632</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок с джемом и яблоком	60	6,38	7,61	36,09	238,22	437/2
Компот из ягод	200	0,36	1,74	11,09	61,45	396/2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>260</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>47</b>	<b>300</b>	
<b>УЖИН</b>						
Оладьи	130	9,53	16,38	49,48	383,46	432/2
Сметанная подлива	50	1,27	3,82	13,12	91,90	369/2
Апельсины	200	1,80		16,20	72,00	

