

Разгон Наталья  
Геннадьевна

Подписано цифровой  
подписью: Разгон Наталья  
Геннадьевна  
Дата: 2025.04.15 13:27:46  
+07'00'

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №190»

Н.Г.Разгон

Приказ от 27.04.2025

№ 36/004



**Основное организованное меню МБДОУ  
«Детский сад №190» обогащенное  
витаминами и минеральными веществами  
продуктов питания  
возрастная категория 1-3 года**

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли 12 МБДОУ "Детский сад № 190"

| Прием пищи | Наименование блюда                      | Вес блюда   | Пищевые вещества, г |           |            | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|-----------------------------------------|-------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
|            |                                         |             | Б                   | Ж         | У          |                          |             |
|            | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>                  | <b>1520</b> | <b>56</b>           | <b>48</b> | <b>186</b> | <b>1404</b>              |             |
| ЗАВТРАК    |                                         | <b>350</b>  | <b>11</b>           | <b>12</b> | <b>37</b>  | <b>301</b>               |             |
|            | Каша гречневая с маслом (завтрак)       | 130         | 3,82                | 3,89      | 17,19      | 119,03                   | 168/1       |
|            | Чай с сахаром                           | 150         | 0,00                | 0,00      | 7,01       | 28,02                    | 392/1       |
|            | Бутерброд с маслом                      | 30          | 2,05                | 3,88      | 12,07      | 91,36                    | 3/1         |
|            | Яйцо отварное                           | 40          | 5,08                | 4,60      | 0,28       | 62,84                    | 213/1       |
| ОБЕД       |                                         | <b>530</b>  | <b>26</b>           | <b>21</b> | <b>56</b>  | <b>518</b>               |             |
|            | Салат из белокачаной капусты и морков   | 30          | 0,65                | 2,01      | 3,16       | 33,24                    | 5/1         |
|            | Суп - лапша домашняя с курицей          | 150         | 4,25                | 4,59      | 12,72      | 109,12                   | 101/1       |
|            | Птица тушеная порц.                     | 50          | 13,09               | 11,27     | 0,63       | 156,31                   | 301/1       |
|            | Пюре гороховое                          | 110         | 4,63                | 2,50      | 9,66       | 79,62                    | 156/1       |
|            | Компот из кураги (Витамин С)            | 150         | 0,47                | 0,03      | 11,58      | 48,42                    | 376/1       |
|            | Хлеб пшеничный                          | 20          | 1,60                | 0,20      | 9,60       | 46,60                    |             |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                    | 20          | 1,60                | 0,20      | 9,00       | 44,20                    |             |
| ПОЛДНИК    |                                         | <b>200</b>  | <b>6</b>            | <b>5</b>  | <b>36</b>  | <b>217</b>               |             |
|            | Снежок                                  | 150         | 4,80                | 3,75      | 17,70      | 123,75                   |             |
|            | Кондитерские изделия                    | 50          | 1,25                | 1,50      | 18,75      | 93,50                    | /0          |
| УЖИН       |                                         | <b>440</b>  | <b>13</b>           | <b>10</b> | <b>57</b>  | <b>368</b>               |             |
|            | Сок                                     | 180         | 0,00                | 0,00      | 21,60      | 86,40                    |             |
|            | Фрукты свежие                           | 95          | 0,38                | 0,29      | 9,79       | 43,23                    | -           |
|            | Сырники из творога                      | 130         | 9,60                | 8,13      | 7,71       | 142,42                   | 231/1       |
|            | Молоко сгущенное                        | 15          | 1,05                | 1,28      | 8,40       | 49,28                    |             |
|            | Хлеб пшеничный                          | 20          | 1,60                | 0,20      | 9,60       | 46,60                    |             |
|            | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>                  | <b>1600</b> | <b>50</b>           | <b>53</b> | <b>184</b> | <b>1412</b>              |             |
| ЗАВТРАК    |                                         | <b>355</b>  | <b>9</b>            | <b>12</b> | <b>35</b>  | <b>284</b>               |             |
|            | Каша пшеничная молочная с маслом, саха  | 135         | 2,81                | 3,83      | 13,36      | 99,09                    | 417/1       |
|            | Кофейный напиток с молоком, сахаром     | 180         | 1,57                | 1,31      | 9,79       | 57,23                    | 395/1       |
|            | Бутерброд с маслом, с сыром             | 40          | 4,35                | 6,88      | 12,07      | 127,56                   | 3/1         |
| ОБЕД       |                                         | <b>530</b>  | <b>22</b>           | <b>22</b> | <b>64</b>  | <b>540</b>               |             |
|            | Салат из репчатого лука (по сезону)     | 30          | 0,42                | 1,06      | 3,46       | 25,04                    | 11/0        |
|            | Свекольник с кур. мясом (гов. мясом) со | 150         | 2,94                | 4,35      | 11,08      | 95,17                    | 64/1        |
|            | Гуляш из говядины                       | 50          | 11,64               | 12,65     | 2,92       | 172,07                   | 277/1       |
|            | Макаронные изделия отварные             | 110         | 3,34                | 3,29      | 21,21      | 127,79                   | 204/1       |
|            | Компот из смеси сухофруктов (Витамин    | 150         | 0,18                | 0,04      | 7,00       | 29,04                    | 376/1       |
|            | Хлеб пшеничный                          | 20          | 1,60                | 0,20      | 9,60       | 46,60                    |             |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                    | 20          | 1,60                | 0,20      | 9,00       | 44,20                    |             |
| ПОЛДНИК    |                                         | <b>315</b>  | <b>8</b>            | <b>7</b>  | <b>33</b>  | <b>221</b>               |             |
|            | Молоко                                  | 150         | 4,20                | 3,75      | 7,05       | 78,75                    |             |
|            | Фрукты свежие                           | 95          | 0,38                | 0,29      | 9,79       | 43,23                    | -           |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
|               |                                      |              | Б                    | Ж         | У          |                                |                |
|               | Булочка с корицей                    | 70           | 3,02                 | 2,64      | 15,74      | 98,71                          | 485/1          |
| УЖИН          |                                      | 400          | 12                   | 12        | 52         | 368                            |                |
|               | Яйцо отварное                        | 40           | 5,08                 | 4,60      | 0,28       | 62,84                          | 213/1          |
|               | Пудинг из моркови                    | 175          | 4,43                 | 7,39      | 24,25      | 181,13                         | /1             |
|               | Повидло                              | 10           | 0,00                 | 0,00      | 4,00       | 16,00                          |                |
|               | Хлеб пшеничный                       | 25           | 2,00                 | 0,25      | 12,00      | 58,25                          |                |
|               | Отвар шиповника с сахаром            | 150          | 0,27                 | 0,11      | 11,84      | 49,49                          | 376/1          |
|               | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>               | <b>1595</b>  | <b>68</b>            | <b>50</b> | <b>174</b> | <b>1417</b>                    |                |
| ЗАВТРАК       |                                      | 360          | 10                   | 13        | 34         | 291                            |                |
|               | Каша "Геркулес" молочная вязкая      | 140          | 2,66                 | 4,05      | 10,57      | 89,31                          | 169/1          |
|               | Какао с молоком, сахаром             | 180          | 2,55                 | 2,18      | 11,10      | 74,15                          | 397/1          |
|               | Бутерброд с маслом, с сыром          | 40           | 4,35                 | 6,88      | 12,07      | 127,56                         | 3/1            |
| ОБЕД          |                                      | 540          | 23                   | 21        | 65         | 537                            |                |
|               | Салат из репчатого лука (по сезону)  | 30           | 0,42                 | 1,06      | 2,46       | 21,05                          | 11/0           |
|               | Суп карт с фасолью, с гов и сметаной | 150          | 3,45                 | 2,85      | 10,38      | 80,95                          | 83/1           |
|               | Тефтели из говядины                  | 60           | 12,98                | 11,91     | 3,04       | 171,25                         | 286/1          |
|               | Капуста тушеная                      | 50           | 1,17                 | 2,47      | 4,26       | 43,84                          | /1             |
|               | Картофельное пюре (обед)             | 60           | 1,30                 | 1,90      | 8,65       | 56,89                          | 335/1          |
|               | Сок                                  | 150          | 0,00                 | 0,00      | 18,00      | 72,00                          |                |
|               | Хлеб пшеничный                       | 20           | 1,60                 | 0,20      | 9,60       | 46,60                          |                |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20           | 1,60                 | 0,20      | 9,00       | 44,20                          |                |
| ПОЛДНИК       |                                      | 295          | 10                   | 7         | 27         | 216                            |                |
|               | Пирожок с печенью                    | 50           | 5,69                 | 3,33      | 10,89      | 96,24                          | 462/1          |
|               | Йогурт                               | 150          | 4,35                 | 3,75      | 6,30       | 76,35                          |                |
|               | Фрукты свежие                        | 95           | 0,38                 | 0,29      | 9,79       | 43,23                          | -              |
| УЖИН          |                                      | 400          | 26                   | 9         | 48         | 374                            |                |
|               | Рыба тушеная под овощами             | 165          | 22,13                | 8,35      | 17,45      | 233,43                         | 247/1          |
|               | Свекла отварная порционная           | 60           | 1,50                 | 0,10      | 8,80       | 42,10                          | 339/1          |
|               | Чай с сахаром                        | 150          | 0,00                 | 0,00      | 10,00      | 40,00                          | 392/1          |
|               | Хлеб пшеничный                       | 25           | 2,00                 | 0,25      | 12,00      | 58,25                          |                |
|               | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>               | <b>1620</b>  | <b>61</b>            | <b>51</b> | <b>175</b> | <b>1404</b>                    |                |
| ЗАВТРАК       |                                      | 355          | 15                   | 10        | 39         | 303                            |                |
|               | Запеканка из творога с изюмом        | 140          | 11,57                | 8,38      | 15,81      | 184,82                         | 207/1          |
|               | Бутерброд с повидлом                 | 35           | 2,00                 | 0,25      | 16,00      | 74,25                          | 3/1            |
|               | Кофейный напиток с молоком, сахаром  | 180          | 1,29                 | 1,06      | 7,32       | 44,00                          | 395/1          |
| ОБЕД          |                                      | 570          | 21                   | 21        | 62         | 524                            |                |
|               | Салат из свеклы (по сезону)          | 30           | 0,60                 | 1,04      | 3,52       | 25,83                          | 24/1           |
|               | Суп с рыбными консервами             | 150          | 1,84                 | 3,06      | 6,78       | 61,94                          | 66/1           |
|               | Рис отварной*                        | 110          | 1,77                 | 1,70      | 18,53      | 96,49                          | 192/1          |

| Прием<br>пищи  | Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
|                |                                        |              | Б                    | Ж         | У          |                                |                |
|                | Рулет мясной с яйцом                   | 60           | 12,85                | 11,61     | 4,08       | 172,13                         | 72/1           |
|                | Соус томатный                          | 30           | 0,50                 | 3,50      | 3,43       | 47,20                          | 216/1          |
|                | Компот из смеси сухофруктов (Витамин   | 150          | 0,23                 | 0,05      | 7,00       | 29,32                          | 376/1          |
|                | Хлеб пшеничный                         | 20           | 1,60                 | 0,20      | 9,60       | 46,60                          |                |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                   | 20           | 1,60                 | 0,20      | 9,00       | 44,20                          |                |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                        | <b>295</b>   | <b>8</b>             | <b>7</b>  | <b>34</b>  | <b>226</b>                     |                |
|                | Крендель сахарный                      | 50           | 3,14                 | 2,70      | 16,89      | 104,37                         | 460/1          |
|                | Молоко                                 | 150          | 4,20                 | 3,75      | 7,05       | 78,75                          |                |
|                | Фрукты свежие                          | 95           | 0,38                 | 0,29      | 9,79       | 43,23                          | -              |
| <b>УЖИН</b>    |                                        | <b>400</b>   | <b>18</b>            | <b>13</b> | <b>40</b>  | <b>351</b>                     |                |
|                | Суфле из печени                        | 80           | 14,25                | 8,10      | 13,33      | 183,05                         | 104/1          |
|                | Рагу из овощей                         | 120          | 1,58                 | 5,08      | 10,19      | 92,68                          | 141/1          |
|                | Хлеб пшеничный                         | 20           | 1,60                 | 0,20      | 9,60       | 46,60                          |                |
|                | Отвар шиповника с сахаром              | 180          | 0,14                 | 0,06      | 6,92       | 28,74                          | 376/1          |
|                | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>                 | <b>1630</b>  | <b>46</b>            | <b>50</b> | <b>197</b> | <b>1424</b>                    |                |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                        | <b>355</b>   | <b>10</b>            | <b>13</b> | <b>34</b>  | <b>289</b>                     |                |
|                | Каша манная молочная с маслом, сахар   | 140          | 2,66                 | 2,82      | 12,85      | 87,38                          | 416/1          |
|                | Какао с молоком, сахаром               | 180          | 3,39                 | 2,93      | 11,51      | 85,91                          | 397/1          |
|                | Бутерброд с маслом, с сыром            | 35           | 3,95                 | 6,83      | 9,67       | 115,91                         | 3/1            |
| <b>ОБЕД</b>    |                                        | <b>580</b>   | <b>20</b>            | <b>17</b> | <b>76</b>  | <b>537</b>                     |                |
|                | Салат из моркови (по сезону)           | 30           | 0,52                 | 2,04      | 3,76       | 35,45                          | 18/1           |
|                | Суп карт с мясн фрик, яйцом и сметаной | 150          | 4,21                 | 5,96      | 5,43       | 92,15                          | 776/1          |
|                | Рыба запеченная в сметанном соусе      | 50           | 8,60                 | 4,38      | 1,69       | 80,57                          | /1             |
|                | Картофельное пюре (обед)               | 110          | 3,48                 | 4,17      | 22,66      | 142,07                         | 335/1          |
|                | Сок                                    | 200          | 0,00                 | 0,00      | 24,00      | 96,00                          |                |
|                | Хлеб пшеничный                         | 20           | 1,60                 | 0,20      | 9,60       | 46,60                          |                |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                   | 20           | 1,60                 | 0,20      | 9,00       | 44,20                          |                |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                        | <b>295</b>   | <b>7</b>             | <b>7</b>  | <b>32</b>  | <b>214</b>                     |                |
|                | Кондитерские изделия                   | 30           | 1,40                 | 2,20      | 14,00      | 81,40                          | /0             |
|                | Молоко                                 | 170          | 4,76                 | 4,25      | 7,99       | 89,25                          |                |
|                | Фрукты свежие                          | 95           | 0,38                 | 0,29      | 9,79       | 43,23                          | -              |
| <b>УЖИН</b>    |                                        | <b>400</b>   | <b>10</b>            | <b>14</b> | <b>55</b>  | <b>384</b>                     |                |
|                | Суп молочный с макаронными изделиями   | 170          | 7,58                 | 9,94      | 33,30      | 252,99                         | 93/1           |
|                | Бутерброд с маслом                     | 30           | 2,05                 | 3,88      | 12,07      | 91,36                          | 3/1            |
|                | Чай с сахаром                          | 200          | 0,00                 | 0,00      | 10,00      | 40,00                          | 392/1          |
|                | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>                 | <b>1575</b>  | <b>62</b>            | <b>51</b> | <b>178</b> | <b>1419</b>                    |                |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                        | <b>350</b>   | <b>7</b>             | <b>8</b>  | <b>47</b>  | <b>288</b>                     |                |
|                | Макаронные изделия отварные с маслом   | 140          | 4,45                 | 4,15      | 28,27      | 168,19                         | 197/1          |
|                | Бутерброд с маслом                     | 30           | 2,05                 | 3,88      | 12,07      | 91,36                          | 3/1            |

Утверждаю:

Заведующая

Разгон Наталья Генна

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 12 МБДОУ "Детский сад № 190"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда                     | Вес блюда   | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|----------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
|            |                                        |             | Б                    | Ж         | У          |                                |             |
|            | Чай с сахаром                          | 180         | 0,00                 | 0,00      | 7,01       | 28,02                          | 392/1       |
| ОБЕД       |                                        | <b>540</b>  | <b>27</b>            | <b>21</b> | <b>62</b>  | <b>540</b>                     |             |
|            | Салат из моркови (по сезону)           | 30          | 0,39                 | 3,03      | 3,07       | 41,07                          | 18/1        |
|            | Рассольник домашний с сметаной         | 150         | 2,86                 | 6,49      | 7,13       | 98,32                          | 32/3        |
|            | Печень по-строгановски                 | 60          | 16,08                | 6,16      | 8,85       | 155,09                         | /0          |
|            | Каша гречневая с маслом (обед)         | 110         | 3,83                 | 4,62      | 17,20      | 125,66                         | 168/1       |
|            | Компот из смеси сухофруктов (Витамин   | 150         | 0,23                 | 0,05      | 7,00       | 29,32                          | 376/1       |
|            | Хлеб пшеничный                         | 20          | 1,60                 | 0,20      | 9,60       | 46,60                          |             |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                   | 20          | 1,60                 | 0,20      | 9,00       | 44,20                          |             |
| ПОЛДНИК    |                                        | <b>285</b>  | <b>6</b>             | <b>9</b>  | <b>30</b>  | <b>225</b>                     |             |
|            | Кондитерские изделия                   | 30          | 0,90                 | 4,80      | 13,40      | 100,40                         | /0          |
|            | Йогурт                                 | 160         | 4,64                 | 4,00      | 6,72       | 81,44                          |             |
|            | Фрукты свежие                          | 95          | 0,38                 | 0,29      | 9,79       | 43,23                          | -           |
| УЖИН       |                                        | <b>400</b>  | <b>23</b>            | <b>13</b> | <b>39</b>  | <b>366</b>                     |             |
|            | Соус томатный                          | 20          | 0,49                 | 0,78      | 3,41       | 22,60                          | 216/1       |
|            | Рулет рыбный с яйцом                   | 140         | 17,37                | 10,50     | 6,76       | 190,97                         | /1          |
|            | Чай с молоком и сахаром                | 200         | 1,68                 | 1,50      | 9,83       | 59,52                          | 259/1       |
|            | Хлеб пшеничный                         | 40          | 3,20                 | 0,40      | 19,20      | 93,20                          |             |
|            | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>                 | <b>1615</b> | <b>53</b>            | <b>55</b> | <b>174</b> | <b>1400</b>                    |             |
| ЗАВТРАК    |                                        | <b>350</b>  | <b>8</b>             | <b>12</b> | <b>39</b>  | <b>301</b>                     |             |
|            | Каша кукурузная молочная с маслом      | 170         | 2,56                 | 5,25      | 12,98      | 109,39                         | /1          |
|            | Кофейный напиток с молоком, сахаром    | 150         | 3,67                 | 3,19      | 14,32      | 100,60                         | 395/1       |
|            | Бутерброд с маслом                     | 30          | 2,05                 | 3,88      | 12,07      | 91,36                          | 3/1         |
| ОБЕД       |                                        | <b>550</b>  | <b>20</b>            | <b>24</b> | <b>53</b>  | <b>510</b>                     |             |
|            | Салат из белокачаной капусты и морков  | 50          | 0,67                 | 3,01      | 3,28       | 42,82                          | 5/1         |
|            | Щи с капустой, с картофелем и сметаной | 150         | 3,22                 | 5,21      | 6,96       | 87,60                          | 49/1        |
|            | Плов из говядины                       | 160         | 12,88                | 15,46     | 17,18      | 259,32                         | 106/1       |
|            | Компот из смеси сухофруктов (Витамин   | 150         | 0,23                 | 0,05      | 7,00       | 29,32                          | 376/1       |
|            | Хлеб пшеничный                         | 20          | 1,60                 | 0,20      | 9,60       | 46,60                          |             |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                   | 20          | 1,60                 | 0,20      | 9,00       | 44,20                          |             |
| ПОЛДНИК    |                                        | <b>315</b>  | <b>7</b>             | <b>7</b>  | <b>36</b>  | <b>230</b>                     |             |
|            | Расстегай с изюмом                     | 70          | 1,79                 | 2,53      | 8,32       | 63,11                          | 154/0       |
|            | Снежок                                 | 150         | 4,80                 | 3,75      | 17,70      | 123,75                         |             |
|            | Фрукты свежие                          | 95          | 0,38                 | 0,29      | 9,79       | 43,23                          | -           |
| УЖИН       |                                        | <b>400</b>  | <b>17</b>            | <b>12</b> | <b>46</b>  | <b>359</b>                     |             |
|            | Повидло                                | 30          | 0,00                 | 0,00      | 12,00      | 48,00                          |             |
|            | Творожно-розовый пудинг                | 165         | 15,30                | 11,43     | 15,00      | 223,96                         | 189/1       |
|            | Хлеб пшеничный                         | 25          | 2,00                 | 0,25      | 12,00      | 58,25                          |             |
|            | Отвар шиповника с сахаром              | 180         | 0,14                 | 0,06      | 6,92       | 28,74                          | 376/1       |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, г |           |            | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------|---------------------------------------|--------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
|               |                                       |              | Б                   | Ж         | У          |                                |                |
|               | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>                |              |                     |           |            |                                |                |
| ЗАВТРАК       |                                       | <b>1575</b>  | <b>69</b>           | <b>56</b> | <b>169</b> | <b>1449</b>                    |                |
|               |                                       | <b>350</b>   | <b>12</b>           | <b>13</b> | <b>35</b>  | <b>300</b>                     |                |
|               | Каша молочная "Дружба"                | 130          | 2,80                | 2,49      | 12,26      | 82,59                          | 183/1          |
|               | Какао с молоком, сахаром              | 150          | 1,99                | 1,68      | 10,16      | 63,65                          | 397/1          |
|               | Бутерброд с маслом                    | 30           | 2,05                | 3,88      | 12,07      | 91,36                          | 3/1            |
|               | Яйцо отварное                         | 40           | 5,08                | 4,60      | 0,28       | 62,84                          | 213/1          |
| ОБЕД          |                                       | <b>530</b>   | <b>25</b>           | <b>24</b> | <b>56</b>  | <b>541</b>                     |                |
|               | Салат из репчатого лука (по сезону)   | 30           | 0,42                | 1,06      | 3,46       | 25,04                          | 11/0           |
|               | Суп картофельный с клецками, курицей  | 150          | 3,95                | 3,65      | 18,43      | 122,25                         | 92/1           |
|               | Капуста тушеная с курицей             | 160          | 17,14               | 18,81     | 8,94       | 273,57                         | 131/1          |
|               | Компот из смеси сухофруктов (Витамин  | 150          | 0,23                | 0,05      | 7,00       | 29,32                          | 376/1          |
|               | Хлеб пшеничный                        | 20           | 1,60                | 0,20      | 9,60       | 46,60                          |                |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                  | 20           | 1,60                | 0,20      | 9,00       | 44,20                          |                |
| ПОЛДНИК       |                                       | <b>295</b>   | <b>7</b>            | <b>8</b>  | <b>31</b>  | <b>223</b>                     |                |
|               | Молоко                                | 150          | 4,20                | 3,75      | 7,05       | 78,75                          |                |
|               | Ватрушка с повидлом                   | 50           | 2,63                | 3,65      | 14,36      | 100,70                         | 459/1          |
|               | Фрукты свежие                         | 95           | 0,38                | 0,29      | 9,79       | 43,23                          | -              |
| УЖИН          |                                       | <b>400</b>   | <b>25</b>           | <b>11</b> | <b>46</b>  | <b>385</b>                     |                |
|               | Суфле из рыбы                         | 110          | 22,00               | 10,95     | 6,60       | 212,93                         | 268/1          |
|               | Свекла отварная порционная            | 70           | 1,05                | 0,07      | 6,16       | 29,47                          | 339/1          |
|               | Сок                                   | 200          | 0,00                | 0,00      | 24,00      | 96,00                          |                |
|               | Хлеб пшеничный                        | 20           | 1,60                | 0,20      | 9,60       | 46,60                          |                |
|               | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>                | <b>1585</b>  | <b>60</b>           | <b>57</b> | <b>166</b> | <b>1411</b>                    |                |
| ЗАВТРАК       |                                       | <b>360</b>   | <b>13</b>           | <b>15</b> | <b>28</b>  | <b>296</b>                     |                |
|               | Каша пшеничная молочная с маслом, се  | 130          | 2,28                | 1,86      | 9,68       | 64,54                          | 167/1          |
|               | Кофейный напиток с молоком, сахаром   | 150          | 1,57                | 1,31      | 5,80       | 41,26                          | 395/1          |
|               | Бутерброд с маслом, с сыром           | 40           | 4,35                | 6,88      | 12,07      | 127,56                         | 3/1            |
|               | Яйцо отварное                         | 40           | 5,08                | 4,60      | 0,28       | 62,84                          | 213/1          |
| ОБЕД          |                                       | <b>530</b>   | <b>19</b>           | <b>21</b> | <b>68</b>  | <b>540</b>                     |                |
|               | Салат из моркови (по сезону)          | 30           | 0,33                | 3,03      | 2,73       | 39,39                          | 18/1           |
|               | Борщ с капустой и картофелем, со смет | 150          | 3,66                | 5,01      | 11,56      | 105,89                         | 52/1           |
|               | Компот из кураги (Витамин С)          | 150          | 0,52                | 0,03      | 13,08      | 54,69                          | 376/1          |
|               | Запеканка картофельная с мясом        | 160          | 11,61               | 12,65     | 22,14      | 248,83                         | /1             |
|               | Хлеб пшеничный                        | 20           | 1,60                | 0,20      | 9,60       | 46,60                          |                |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                  | 20           | 1,60                | 0,20      | 9,00       | 44,20                          |                |
| ПОЛДНИК       |                                       | <b>295</b>   | <b>7</b>            | <b>7</b>  | <b>30</b>  | <b>212</b>                     |                |
|               | Молоко                                | 150          | 4,20                | 3,75      | 7,05       | 78,75                          |                |
|               | Булочка слойка                        | 50           | 2,78                | 2,79      | 13,37      | 89,59                          | 121/0          |
|               | Фрукты свежие                         | 95           | 0,38                | 0,29      | 9,79       | 43,23                          | -              |

Утверждаю:  
Руководитель \_\_\_\_\_

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли 12 МБДОУ "Детский сад № 190"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда                        | Вес блюда    | Пищевые вещества, г. |            |             | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|------------|-------------|--------------------------------|-------------|
|            |                                           |              | Б                    | Ж          | У           |                                |             |
| УЖИН       |                                           | 400          | 20                   | 14         | 39          | 364                            |             |
|            | Творожно-рисовый пудинг                   | 130          | 16,35                | 13,02      | 12,42       | 232,20                         | 189/1       |
|            | Хлеб пшеничный                            | 30           | 2,40                 | 0,30       | 14,40       | 69,90                          |             |
|            | Соус молочный сладкий                     | 40           | 1,15                 | 0,78       | 5,53        | 33,74                          | 224/1       |
|            | Чай с сахаром                             | 200          | 0,00                 | 0,00       | 7,01        | 28,02                          | 392/1       |
|            | <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>                    | <b>1605</b>  | <b>45</b>            | <b>42</b>  | <b>210</b>  | <b>1397</b>                    |             |
| ЗАВТРАК    |                                           | 350          | 11                   | 13         | 31          | 284                            |             |
|            | Каша вязкая рисовая молочная с маслом     | 130          | 2,26                 | 2,82       | 12,26       | 83,44                          | 185/1       |
|            | Какао с молоком, сахаром                  | 150          | 1,71                 | 1,43       | 6,69        | 46,43                          | 397/1       |
|            | Бутерброд с маслом                        | 30           | 2,05                 | 3,88       | 12,07       | 91,36                          | 3/1         |
|            | Яйцо отварное                             | 40           | 5,08                 | 4,60       | 0,28        | 62,84                          | 213/1       |
| ОБЕД       |                                           | 560          | 19                   | 17         | 75          | 529                            |             |
|            | Суп гороховый со сметаной на курином      | 150          | 4,24                 | 3,87       | 11,44       | 97,45                          | 99/1        |
|            | Шницель рубленый                          | 60           | 8,89                 | 7,98       | 5,65        | 129,95                         | /1          |
|            | Свекла тушеная в сметанном соусе          | 110          | 2,84                 | 4,58       | 15,64       | 115,12                         | 340/1       |
|            | Хлеб пшеничный                            | 20           | 1,60                 | 0,20       | 9,60        | 46,60                          |             |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                      | 20           | 1,60                 | 0,20       | 9,00        | 44,20                          |             |
|            | Сок                                       | 200          | 0,00                 | 0,00       | 24,00       | 96,00                          |             |
| ПОЛДНИК    |                                           | 295          | 7                    | 7          | 35          | 229                            |             |
|            | Кондитерские изделия                      | 40           | 1,75                 | 2,75       | 17,50       | 101,75                         | /0          |
|            | Молоко                                    | 160          | 4,48                 | 4,00       | 7,52        | 84,00                          |             |
|            | Фрукты свежие                             | 95           | 0,38                 | 0,29       | 9,79        | 43,23                          | -           |
| УЖИН       |                                           | 400          | 8                    | 6          | 68          | 355                            |             |
|            | Компот из смеси сухофруктов (Витамин      | 180          | 0,23                 | 0,05       | 11,99       | 49,28                          | 376/1       |
|            | Картофель отварной                        | 160          | 5,06                 | 5,35       | 40,83       | 231,73                         | 125/1       |
|            | Огурец м/с порционно                      | 30           | 0,00                 | 0,00       | 0,90        | 3,60                           | /1          |
|            | Хлеб пшеничный                            | 30           | 2,40                 | 0,30       | 14,40       | 69,90                          |             |
|            |                                           |              | 0                    | 0          | 0           | 0                              |             |
|            | <b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>        | <b>15900</b> | <b>569</b>           | <b>513</b> | <b>1814</b> | <b>14139</b>                   |             |
|            |                                           |              | 0                    | 0          | 0           | 0                              |             |
|            | <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>         | <b>1590</b>  | <b>57</b>            | <b>51</b>  | <b>181</b>  | <b>1414</b>                    |             |
|            |                                           |              | 0                    | 0          | 0           | 0                              |             |
|            | <b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b> |              | <b>16</b>            | <b>33</b>  | <b>51</b>   | <b>0</b>                       |             |

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

0

1

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.

3