

Утверждаю:
Заведующая



Гарипова С.Б.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ №45 "Волчок"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Какао с молоком	150	3,11	3,32	9,74	81,30	7/3
	Каша овсяная "Геркулес"	150	5,60	7,23	19,35	164,82	9/1
	молочная						
	Батон с сыром	30	2,47	2,50		32,39	22/12
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	11	13	45	347	
ОБЕД							
	Салат из тушеного перца	30	0,44	3,05	2,47	38,97	36/4
	Борщ	150	5,26	7,29	11,02	130,57	25/3
	Котлеты, биточки (говяжьи)	50	10,31	9,64	2,67	138,66	4/3
	Соус красный основной	30	0,35	0,76	2,01	16,17	2/3
	Картофельное пюре	110	2,80	3,97	18,89	122,52	9/1
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	5,00	21,34	20/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	22	26	62	567	
ПОЛДНИК							
	*Ряженка	150	4,50	3,88	6,51	78,90	420/9
	Крендель в сахаре	50	4,15	3,77	29,82	169,73	5/3
	-Апельсины свежие	50	1,26	0,28	11,34	52,92	118/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	8	48	302	
УЖИН							
	Салат кукурузы)и яблок	30	0,54	0,16	6,27	28,69	6/4
	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	130	11,32	5,98	7,73	129,97	14/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	200	15	7	34	257	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1440	59	54	189	1472	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком	150	3,14	3,22	10,92	85,22	10/3
	Каша кукурузная	150	5,24	6,52	22,86	171,03	8/1
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	24	0,03	2,90	0,05	26,44	666/12
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	424	9	13	50	351	
ОБЕД							

Утверждаю:
Заведующая  Гарипова С.Б.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ №45 "Волчок"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	помидоры порционный	30	0,44	0,08	1,53	8,60	/1
	Суп "Рябчик"	150	5,83	7,01	8,93	122,01	18/5
	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80	0,50	3,52	2,31	43,03	123/12
	Каша перловая рассыпчатая	110	4,21	2,68	30,15	161,45	3/1
	Компот лимонный	150	0,08	0,01	5,26	21,45	16/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	14	14	68	455	
ПОЛДНИК							
	*Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,58	420/9
	*Йогурт	150	5,43	6,20	1,71	84,32	420/9
	Печенье	40	2,56	6,72	27,40	180,32	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	340	12	17	46	383	
УЖИН							
	-Суфле из рыбы	60	1,68	4,28	1,53	51,29	284/9
	Капуста тушеная	110	2,72	2,62	8,10	66,75	10/1
	Чай полусладкий	150			4,01	16,03	6/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	360	7	8	34	233	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1684	42	51	198	1422	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток без молока	150	0,27	0,05	6,27	26,61	10/3
	Каша ячневая молочная	150	5,55	6,53	21,85	168,38	13/1
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	24	0,03	2,90	0,05	26,44	666/12
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	424	6	10	44	290	
ОБЕД							
	Огурец порционный соленый	30	0,40	0,05	0,85	5,43	15/1
	Щи из свежей капусты без картофеля	150	4,86	7,14	4,32	100,98	55/1
	Жаркое по домашнему.	150	11,50	12,32	17,01	224,87	6/1/12
	Компот из кураги	150	0,52	0,03	10,09	42,71	23/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	20	20	52	473	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	150	4,56	5,04	7,40	93,19	255/1

Утверждено:
Заведующая

Гришова С.Б.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ №45 "Волчок"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	5	5	15	129	
УЖИН							
	Салат из моркови и яблок с сахаром	30	0,32	0,14	5,98	26,36	17/2
	Пудинг творожный	120	23,55	9,32	13,93	233,67	10/3
	Подлив сладкий из джема	20	0,04	0,04	11,18	45,24	7/1
	Конфеты	15	0,29	0,30	2,04	12,02	
	Чай	150			0,01	0,02	6/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА УЖИН	375	27	11	53	416	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1549	59	46	165	1307	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком	150	3,14	3,22	10,92	85,22	10/3
	Каша кукурузная	150	5,24	6,52	22,86	171,03	8/1
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	24	0,03	2,90	0,05	26,44	666/12
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	424	9	13	50	351	
ОБЕД							
	Салат из тушеной моркови с луком	30	0,61	3,06	3,28	42,99	43/4
	Свекольник	150	5,12	7,28	11,21	130,73	34/1
	Мясной сырок с сыром	50	2,98	3,63	2,67	55,26	5/2
	Пюре из гороха с маслом	110	9,79	3,45	20,21	151,07	7/1
	Компот из кураги	150	0,52	0,03	10,09	42,71	23/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	22	18	67	521	
ПОЛДНИК							
	*Йогурт	150	5,43	6,20	1,71	84,32	420/9
	Пирог с повидлом или джемом открытый	60	3,89	3,81	35,46	191,60	3333/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	9	10	37	276	
УЖИН							
	Икра свекольная	30	0,59	3,04	3,45	43,54	22/2
	Рыба, тушеная с картофелем	150	2,00	2,83	15,73	96,39	141/1
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	5,23	21,21	19/3

Утверждаю:
Заведующая  Гарипова С.Б.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ №45 "Волчок"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	6	7	44	260	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1534	46	48	199	1408	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком	150	3,14	3,22	10,92	85,22	10/3
	Каша кукурузная	150	5,24	6,52	22,86	171,03	8/1
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	24	0,03	2,90	0,05	26,44	666/12
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	424	9	13	50	351	
ОБЕД							
	Помидоры соленные	30					15/1
	Свекольник	150	5,12	7,28	11,21	130,73	34/1
	Мясной сырок с сыром	50	2,98	3,63	2,67	55,26	5/2
	Соус красный основной	30	0,35	0,76	2,01	16,17	2/3
	Пюре из гороха с маслом	110	9,79	3,45	20,21	151,07	7/1
	Компот из кураги	150	0,52	0,03	10,09	42,71	23/3
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	22	16	64	487	
ПОЛДНИК							
	*Йогурт	150	5,43	6,20	1,71	84,32	420/9
	Пирог с повидлом или джемом открытый	60	3,89	3,81	35,46	191,60	3333/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	9	10	37	276	
УЖИН							
	Икра свекольная	30	0,59	3,04	3,45	43,54	22/2
	Рыба, тушеная с картофелем	150	2,00	2,83	15,73	96,39	141/1
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	5,23	21,21	19/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	5	7	42	252	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1564	45	46	194	1365	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Какао на молоке	150	4,43	4,83	12,02	109,24	8/3
	Каша пшеничная	150	5,48	6,80	20,06	163,25	7/1
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	24	0,03	2,90	0,05	26,44	666/12

Утверждаю:
Заведующая



Сарипова С.Б.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ №45 "Волчок"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	424	10	15	48	367	
ОБЕД							
	Огурец порционный	30	0,28	0,04	0,76	4,54	/1
	Суп с лапшой	150	5,22	3,92	12,95	107,97	55/2
	Азу с чесноком и картофелем	150	12,16	12,43	21,41	246,03	14/3
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	5,00	21,34	20/3
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	21	17	58	470	
ПОЛДНИК							
	*Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,58	420/9
	Мандарин	100	0,59	0,15	5,55	25,90	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	5	4	22	144	
УЖИН							
	Салат грушево-яблочный с сахаром	30	0,19	0,16	6,57	28,47	33/7
	-Запеканка из творога	120	10,77	4,69	9,66	124,00	251/9
	Подлив киселевый	30	0,04	0,02	1,54	6,51	11/1
	Чай	150			0,01	0,02	6/3
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	14	6	36	250	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1564	49	42	165	1232	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком	150	3,14	3,22	10,92	85,22	10/3
	Каша пшеничная	150	5,48	6,80	20,06	163,25	7/1
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	24	0,03	2,90	0,05	26,44	666/12
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	424	9	13	47	343	
ОБЕД							
	Салат из помидоров с репчатым луком	30	0,44	3,08	1,64	36,00	13/2
	Щи со свежей капустой	150	5,55	7,30	11,23	132,69	56/3
	-Плов из курицы	150	2,76	4,72	27,39	163,12	321/9
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	7,93	33,28	1/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	

Утверждаю:
Заведующая



Гарипова С.Б.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ №45 "Волчок"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	12	16	68	464	
ПОЛДНИК							
	*Ряженка	150	4,50	3,88	6,51	78,90	420/9
	-Бананы свежие	60	2,00	0,13	25,65	111,82	386/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	7	4	32	191	
УЖИН							
	Винегрет	90	0,63	3,08	3,39	43,74	30/1
	Хлебец печеночный	90	14,86	9,48	7,31	173,89	111/12
	Чай полусладкий	150			4,01	16,03	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	19	13	35	332	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1524	46	46	182	1330	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Какао с молоком	150	3,11	3,32	9,74	81,30	7/3
	Каша "Дружба"	150	4,67	6,56	15,40	139,33	2/1
	Батон с сыром	30	2,47	2,50		32,39	22/12
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	11	13	41	321	
ОБЕД							
	Салат из тушеного перца с морковью	30	0,44	3,05	2,47	38,97	36/4
	Суп с рыбными фрикадельками	150	1,72	3,42	9,10	73,84	40/3
	Люля-кебаб	53	10,20	9,22	5,20	144,52	18/5
	Макаронные изделия с маслом	110	0,02	2,18	0,04	19,83	6/1
	Компот из чернослива	150	0,23	0,07	10,74	44,51	15/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	533	16	19	47	420	
ПОЛДНИК							
	*Кефир	150	4,50	4,96	6,20	87,42	420/9
	Шарлотка яблочная простая	50	2,99	2,58	24,14	131,61	-
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7	8	30	219	
УЖИН							
	Салат из кукурузы консервированной	30	0,40	2,47	2,82	35,07	22/12
	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	70	11,32	5,98	7,73	129,97	14/1

Утверждаю:
Заведующая  Гарипова С.Б.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ №45 "Волчок"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Шоколад	20					
	Чай	150			0,01	0,02	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	310	15	9	30	264	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1473	48	48	150	1224	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Кофейный напиток с молоком	150	3,14	3,22	10,92	85,22	10/3
	Каша рисовая	150	3,75	6,30	10,08	111,99	12/1
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	24	0,03	2,90	0,05	26,44	666/12
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	424	7	13	37	292	
ОБЕД							
	свекла отварная	30	0,46	0,03	2,71	12,95	21/1
	Бабушкин суп	150	7,15	7,36	16,22	159,51	39/1
	Гуляш мясной	60	9,77	10,50	2,63	144,04	16/3
	-Картофельное пюре	110	0,87	4,38	2,56	53,03	339/9
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	0,09	0,06	1,35	6,30	25/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	21	23	45	474	
ПОЛДНИК							
	*Йогурт	150	5,43	6,20	1,71	84,32	420/9
	Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	26,64	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	6	6	8	111	
УЖИН							
	Салат из томатов в с/с	30	0,45	3,04	1,49	35,03	31/1
	ПЛОВ С ГРЕЧКОЙ (СЕРДЦЕМ, ЯЗЫКОМ ГОВЯЖЬЕМ)	170	5,72	7,06	26,19	191,06	999/12
	Чай полусладкий	150			4,01	16,03	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	390	9	11	52	341	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1564	44	53	142	1218	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Какао с молоком	150	3,11	3,32	9,74	81,30	7/3

Утверждаю:
Заведующая



Гарипова С.Б.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ №45 "Волчок"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая	150	2,27	0,59	10,28	55,53	4/1
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	24	0,03	2,90	0,05	26,44	666/12
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	424	6	7	36	231	
ОБЕД							
	Салат из моркови с чесноком	30	0,46	4,03	2,43	47,86	23/1
	Суп с мучными клецками	150	6,45	6,75	15,97	150,33	37/1
	Ласточкино гнездо	65	12,85	11,94	2,81	170,08	29/1
	Каша перловая рассыпчатая	110	4,21	2,68	30,15	161,45	3/1
	Компот из яблок с лимоном	150	0,16	0,12	8,07	34,02	17/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	27	26	79	662	
ПОЛДНИК							
	*Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,58	420/9
	-Апельсины свежие	100	1,26	0,28	11,34	52,92	118/3
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,02	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	6	5	44	242	
УЖИН							
	Салат из зеленого горошка (кукурузы)	30	0,76	3,06	1,76	37,47	6/4
	овощи тушеные с печеню	170	10,34	5,54	18,56	165,35	№6№/12
	Чай полусладкий	150			4,01	16,03	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН	390	14	9	44	317	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1629	53	47	203	1453	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15525	491	481	1786	13429	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1553	49	48	179	1343	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		15	32	53		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.
- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребёнка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"