

Утверждаю:
Заведующий

Корцева Т.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 74 "Филиппок"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			71,00	75,00	246,00	2075,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	7,26	8,53	28,72	220,63	10/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	11,70	93,06	10/3
	Бутерброд с маслом	35/6	2,68	5,37	18,07	131,25	21/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,45	17,48	58,49	444,94	
10 ЧАСОВ	Сок	100			11,20	188,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ					11,20	188,00	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	60	1,66	4,12	3,91	59,28	6/4
	Щи со свежей капустой	200	5,50	8,30	11,16	141,32	31/3
	Котлеты домашние	70	8,69	11,63	7,91	171,06	1/1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,61	6,33	34,34	224,75	1/1
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,72	3,49	3,08	46,55	5/2
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	7,99	34,01	20/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			28,37	35,44	93,44	794,47
ПОЛДНИК	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,20	
	Печенье хрустящие палочки	22	1,45	6,25	12,91	14,40	
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,03	13,73	21,75	242,68	
УЖИН	Свекла порционная	60	0,96	0,06	5,63	26,94	1/1
	Рыба с картофелем в молочном соусе	220	17,12	8,04	27,85	252,07	7/1
	Чай полусладкий	200			5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
ИТОГО ЗА УЖИН			21,50	8,46	60,63	404,52	
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			85,00	71,00	260,00	2150,00	
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	200	6,21	7,96	27,71	207,36	8а/1
	Какао с молоком	200	4,50	4,89	12,10	110,40	7/3
	Бутерброд с маслом и сыром	35/6/12	5,84	8,56	18,07	172,60	23/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,55	21,41	57,88	490,36	
10 ЧАСОВ	Сок	100			11,20	188,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ					11,20	188,00	
ОБЕД	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,78	
	Суп с мучными клецками	200	5,62	6,76	17,47	153,22	18/1
	Бигос с мясом	220	14,68	15,44	10,29	238,72	9/2
	Компот лимонный	200	0,07	0,01	18,20	73,18	16/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
ИТОГО ЗА ОБЕД			24,64	23,77	72,15	589,40	
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 74 "Филиппок"

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Ватрушка с джемом	70	5,84	4,80	42,98	238,30	6/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			10,70	9,30	62,42	376,00	
УЖИН	Салат из свеклы и яблок	60	0,73	4,11	5,63	62,47	37/2
	Залежанка творожная с пшеном или рисом, гречн. крупой	150	27,15	10,56	18,37	277,02	7/3
	Сладкий молочный подлив	40	1,32	1,44	6,72	45,11	8/3
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	0,11	0,08	3,69	15,86	25/3
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
ИТОГО ЗА УЖИН			32,73	16,55	56,55	505,94	
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			71,00	78,00	201,00	1915,00	
ЗАВТРАК	Макаронные изделия с молоком	200	6,15	7,89	24,25	192,58	15/1
	Какао с молоком	200	4,64	4,98	12,16	112,04	7/3
	Бутерброд с маслом	35/6	2,68	5,37	18,07	131,25	21/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,47	18,24	54,48	435,87	
10 ЧАСОВ	Сок	100			11,20	188,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ					11,20	188,00	
ОБЕД	Салат из консервированных помидор с луком.	60	0,08	2,01	0,49	20,39	5а/0
	Суп овощной	200	2,18	5,45	12,35	107,18	23/3
	Куры порционные	80	21,69	18,68	1,04	259,03	15/1
	Картофельное пюре	150	3,32	5,79	21,05	149,57	9/1
	Компот из чернослива	200	0,35	0,11	15,62	64,77	15/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
ИТОГО ЗА ОБЕД			31,47	33,54	75,60	718,44	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,22	4,50	7,56	91,62	
УЖИН	Яйца, запеченные в сметанном соусе	80	5,56	8,53	2,64	109,53	214/1
	Котлеты из рыбы	70	8,98	4,99	8,27	113,90	/1
	Гарнир свекльно-морковный	150	2,60	7,47	13,74	132,60	19/1
	Чай полусладкий	200			5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
ИТОГО ЗА УЖИН			20,56	21,35	51,80	481,54	
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			81,00	77,00	226,00	2241,00	
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,84	8,94	24,45	205,64	9/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	11,70	93,06	10/3
	Бутерброд с маслом	35/6	2,68	5,37	18,07	131,25	21/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 74 "Филиппок"

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Бутерброд с маслом	35/6	2,68	5,37	18,07	131,25	21/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			18,11	22,49	54,50	492,79	
10 ЧАСОВ	Сок	100			11,20	188,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ					11,20	188,00	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	244,32	
	Свекольник	200	4,59	7,68	13,14	140,02	41/1
	Слоёные голубцы с мясом	220	14,66	16,88	15,81	273,80	31/2
	Компот из черной смородины	200	0,25	0,10	9,81	41,14	31а/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,95	30,36	68,01	816,78	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,20	
	Булочка венская	70	5,81	4,77	34,59	204,37	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			12,11	11,97	36,57	301,57	
УЖИН	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,32	1/1
	Запеканка творожная с морковью	150	21,50	8,17	16,60	225,89	13/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
	Чай полусладкий	200			5,01	20,03	6/3
ИТОГО ЗА УЖИН			26,83	12,25	55,97	441,41	
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			72,00	69,00	235,00	1988,00	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	26,48	204,13	13/1
	Какао с молоком	200	4,64	4,98	12,16	112,04	7/3
	Закрытый бутерброд с сыром.	53	6,63	9,36	18,07	182,94	5а/0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17,85	22,33	56,71	499,11	
10 ЧАСОВ	Сок	100			11,20	188,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ					11,20	188,00	
ОБЕД	Икра свекольная с чесноком	60	1,05	4,07	6,00	64,79	22/2
	Суп с болгарским перцем	200	4,69	6,54	11,07	121,99	10/4
	Суфле из печени	80	15,42	9,66	5,38	170,04	20/3
	Макаронные изделия с маслом	150	5,25	4,90	35,83	208,40	6/1
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,72	3,49	3,08	46,55	5/2
	Компот из клюквы.	200	0,13	0,05	10,91	44,57	22 а/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
ИТОГО ЗА ОБЕД			31,11	30,21	97,32	773,84	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Банан	82	1,23	0,08	15,74	72,98	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,45	4,58	23,30	164,60	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 74 "Филиппок"

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УЖИН	Рыба в томатном соусе	70	11,94	4,16	4,81	104,35	1/1
	Рагу овощное со сметаной	220	4,22	7,96	22,48	178,33	18/2
	Чай не сладкий	200			0,02	0,07	/0
	Мармелад	35			19,60	79,45	
	Хлеб прибрежный	45					
ИТОГО ЗА УЖИН			16,16	12,12	46,91	362,20	
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			77,00	90,00	275,00	2353,00	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	6,44	7,90	26,21	201,72	7/1
	Какао с молоком	200	4,64	4,98	12,16	112,04	7/3
	Бутерброд с маслом	35/6	2,68	5,37	18,07	131,25	21/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,76	18,25	56,44	445,01	
10 ЧАСОВ	Сок	100			11,20	188,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ					11,20	188,00	
ОБЕД	Салат из тушеной моркови с луком	60	0,86	5,08	4,66	67,71	43/4
	Борщ	200	4,81	7,69	13,03	140,63	36/3
	Котлеты домашние	70	8,69	11,63	7,91	171,06	/11
	Каша перловая рассыпчатая	150	5,17	4,96	36,88	212,74	3/1
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,72	3,49	3,08	46,55	5/2
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	9,99	41,99	20/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
ИТОГО ЗА ОБЕД			24,44	34,42	100,60	798,18	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Печенье хрустящие палочки	33	2,18	9,37	19,37	171,60	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,40	13,87	26,93	263,22	
УЖИН	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,81	4,11	3,81	55,44	23/2
	Омлет натуральный .	80	8,46	10,70	1,79	137,28	215/1
	Расстегай с рыбой	150	19,10	8,63	46,64	340,52	6/1
	Чай полусладкий	200			5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
ИТОГО ЗА УЖИН			31,79	23,80	79,39	658,75	
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			87,00	70,00	266,00	2176,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	6,91	7,99	27,03	207,65	8/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	11,70	93,06	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	35/6/13	6,10	8,83	18,07	176,05	23/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,52	20,40	56,80	476,76	
10 ЧАСОВ	Сок	100			11,20	188,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ					11,20	188,00	
ОБЕД	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,65	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 74 "Филиппок"

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп картофельный с вермишелью	200	4,67	6,13	15,09	134,28	7/1
	Мясо с рисом и овощами	220	14,35	17,24	18,56	286,77	17/2
	Компот из брусники.	200	0,18	0,13	12,03	49,95	22/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,40	25,05	71,68	594,15	
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Булочка домашняя	70	5,82	4,77	35,59	208,48	3/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			10,68	9,27	55,03	346,18	
УЖИН	Салат из свеклы с изюмом	60	1,03	4,13	13,83	96,45	29/1
	Творожные ватрушки с курагой	150	30,62	9,41	24,31	304,41	5/2
	Сладкий молочный подлив	40	1,32	1,44	6,72	45,11	8/3
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	0,11	0,08	4,68	19,86	25/3
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
ИТОГО ЗА УЖИН			36,50	15,42	71,68	571,31	
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			75,00	85,00	210,00	2034,00	
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,84	8,94	24,45	205,64	9/1
	Какао с молоком	200	4,50	4,89	12,10	110,40	7/3
	Бутерброд с маслом и джемом	53	2,70	5,39	24,78	158,39	22/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,04	19,22	61,33	474,43	
10 ЧАСОВ	Сок	100			11,20	188,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ					11,20	188,00	
ОБЕД	Салат из редиса	60	0,67	4,06	1,90	46,77	20/2
	Суп овощной со свежемороженными овощами	200	2,10	5,49	12,75	108,80	24/3
	Суфле куринное	80	24,08	24,68	3,01	330,56	25/3
	Картофельно-гороховое пюре	150	9,12	6,05	26,52	196,97	21/1
	Компот лимонный	200	0,14	0,02	10,43	42,40	16/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
ИТОГО ЗА ОБЕД			39,96	41,80	79,66	843,00	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Печенье хрупкие палочки	22	1,45	6,25	12,91	114,40	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,67	12,01	20,11	215,92	
УЖИН	Свекла порционная	60	0,96	0,06	5,63	26,94	/1
	Котлеты из рыбы	70	8,98	4,99	8,27	113,90	/1
	Каша гречневая рассыпчатая.	70	3,55	2,95	16,03	104,89	1а/1
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,72	3,49	3,08	46,55	5/2
	Чай полусладкий	200			5,01	20,03	6/3

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 74 "Филиппок"

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб прибрежный	45					
ИТОГО ЗА УЖИН			14,21	11,49	38,02	312,31	
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			87,00	72,00	290,00	2289,00	
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	200	6,21	7,96	27,71	207,36	8а/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	11,70	93,06	10/3
	Бутерброд с маслом	35/6	2,68	5,37	18,07	131,25	21/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17,48	21,51	57,76	494,51	
10 ЧАСОВ	Сок	100			11,20	188,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ					11,20	188,00	
ОБЕД	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,97	4,19	6,95	69,24	7/1
	Суп "Рябчик"	200	5,40	7,30	10,58	129,61	20/5
	Печень по-строгановски	60/35	16,51	11,08	7,91	197,36	45*/3
	Макаронные изделия с маслом	150	5,25	4,90	35,83	208,40	6/1
	Компот из черной смородины	200	0,25	0,10	11,81	49,12	31а/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
ИТОГО ЗА ОБЕД			32,23	29,07	98,13	771,23	
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Пирог с джемом открытый	75	5,85	4,82	48,57	260,81	21/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			10,71	9,32	68,01	398,51	
УЖИН	Салат из моркови с курагой.	60	0,94	1,07	7,89	44,87	42/1
	Запеканка с фруктами и творогом	150	21,96	9,00	21,71	255,62	2/5
	-Соус молочный	20	0,41	1,13	1,46	17,66	15*/9
	Чай не сладкий	200			0,02	0,07	/0
	Конфеты	16	0,31	0,32	2,18	12,80	
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
ИТОГО ЗА УЖИН			27,04	11,88	55,40	436,50	
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			73,00	79,00	233,00	2069,00	
ЗАВТРАК	Каша гречневая на молоке	200	7,15	8,43	24,65	203,07	4/1
	Какао с молоком	200	4,64	4,98	12,16	112,04	7/3
	Бутерброд с маслом	35/6	2,68	5,37	18,07	131,25	21/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,47	18,78	54,88	446,36	
10 ЧАСОВ	Сок	100			11,20	188,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ					11,20	188,00	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными.	60	0,87	3,67	4,01	52,46	36/1
	Суп фасолевый со сметаной	200	5,72	7,95	14,42	152,09	27/4

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 74 "Филиппок"

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Мясной сырок с сыром	75	14,94	13,94	3,39	198,67	5/2
	Капуста тушеная с томатом	150	3,07	4,37	9,22	88,40	10/1
	Компот из шиповника	200	0,51	0,21	15,23	64,85	29/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,96	31,64	71,32	673,97	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Кексик	51	2,81	10,97	28,61	223,38	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,03	15,47	36,17	315,00	
УЖИН	Салат из тушеной моркови с луком	60	0,86	5,08	4,66	67,71	43/4
	Рыба с картофелем в молочном соусе	220	17,12	8,04	27,85	252,07	7/1
	Чай полусладкий	200			5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48	
ИТОГО ЗА УЖИН			21,40	13,48	59,66	445,29	
ДЕНЬ 11. Энергетическая и пищевая ценность за день			71,00	79,00	191,00	2042,00	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	6,37	8,15	27,62	209,33	2/1
	Какао с молоком	200	4,50	4,89	12,10	110,40	7/3
	Бутерброд с маслом	35/6	2,68	5,37	18,07	131,25	21/1
	Апельсины	50	0,45	0,10	4,05	18,90	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,00	18,51	61,84	469,88	
10 ЧАСОВ	Сок	100			11,20	188,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ					11,20	188,00	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,50	3,50	3,50	203,60	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	200	5,96	7,72	10,87	136,79	8/1
	!Колбаски школьные	70	7,40	17,91	4,90	210,36	/11
	Пюре из гороха с маслом	150	12,42	6,11	25,54	206,81	7/1
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	6,00	26,02	20/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	117,50	
ИТОГО ЗА ОБЕД			30,47	36,81	75,86	901,08	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,20	
	Печенье хрупкие палочки	22	1,45	6,25	12,91	114,40	
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,95	13,65	19,79	233,80	
УЖИН	Рыба под овощами	200	13,02	5,12	16,97	165,99	9/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Чай полусладкий	200			5,01	20,03	6/3
	Хлеб прибрежный	45					
ИТОГО ЗА УЖИН			18,10	9,72	22,26	248,86	