

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Апельсины	90	0,81	0,00	7,56	33,48	
	*Каша пшеничная молочная	130	3,20	3,65	15,49	107,47	230/14
	Какао с молоком	150	2,92	2,80	9,69	75,64	248/3
	Батон с маслом сливочным, сыром	32	1,36	4,26	1,65	50,43	123/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	502	8	11	42	297	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая из банок	40	0,40	2,80	2,80	38,00	150/14
	Суп рыбный	150	7,85	3,59	14,49	121,60	120/14
	Сердце в соусе.	60	8,51	5,24	3,28	94,34	361/14
	Картофель отварной с маслом	110	1,13	2,11	21,35	108,86	152/14
	Кисель из плодового или ягодного конце	150	0,02	0,00	16,92	67,75	484/14
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	20	14	71	492	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	снежок	150	4,20	3,75	6,15	75,15	100/15
	Пирожок с рисом и яйцом .	70	3,86	6,75	26,50	182,14	216/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	8	11	33	257	
УЖИН			0	0	0	0	
	Запеканка с фруктами и творогом	130	15,00	7,42	21,26	211,83	2/15
	Подлив сметанный сладкий	30	0,39	1,67	3,67	31,19	232/2
	Чай с лимоном полусладкий	200	0,06	0,13	5,18	22,04	260/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	17	10	42	326	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1672	54	45	188	1372	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша кукурузная молочная	150	3,40	3,66	16,15	111,02	231/14
	-Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,47	10,79	76,85	10/9
	Батон с маслом сливочным	24	1,36	2,08	1,65	30,77	123/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	454	8	8	36	249	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат "Зимний"	40	0,50	4,53	4,69	61,43	9/2
	Свекольник	150	3,16	5,07	18,91	133,82	34/1
	Плов с курами	180	13,59	9,55	30,76	263,35	191/3
	Компот из кураги	150	0,55	0,18	15,58	66,13	250/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	20	20	82	586	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	ряженка	150	4,20	3,75	6,15	75,15	103/15
	Печенье	50	2,00	2,50	21,00	114,50	181/15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6	6	27	190	
УЖИН			0	0	0	0	
	Груша	100	0,40	0,00	10,70	44,40	
	Омлет натуральный с маслом	85	0,95	13,66	0,98	130,60	110/1
	Чай полусладкий	200	0,02	0,13	5,04	21,32	264/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	3	14	29	258	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1639	37	49	174	1282	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Банан	100	1,50	0,00	12,40	55,60	
	Вермишель в молоке	130	4,21	3,38	11,27	92,34	140/14
	Какао с молоком	150	2,30	2,29	9,57	68,09	462/14
	Батон с маслом сливочным	24	1,36	2,08	1,65	30,77	123/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	504	9	8	42	277	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Огурец соленый долька	40	0,00	0,00	1,20	4,80	35/15
	Суп картофельный с рыбными фрикадел	150	5,09	4,41	13,58	114,36	124/14
	Бигус с мясом	150	4,12	9,11	34,49	236,38	329/2
	Компот из свежей брусники	150	0,13	0,15	8,78	36,99	498/14
	Хлеб прибрежный	20	1,53	0,18	9,94	47,50	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	12	14	78	485	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Кефир	150	4,20	3,75	6,15	75,15	420/9
	Булочка домашняя	50	4,04	3,97	29,08	168,12	274/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	8	35	243	
УЖИН			0	0	0	0	
	Пудинг творожный	130	18,27	9,53	18,98	234,74	283/14
	Подлив киселевый	30	0,01	0,02	8,52	34,30	233/1
	Чай с шиповником	200	0,00	0,00	5,46	21,78	256/3
	Хлеб прибрежный	20	1,53	0,18	9,94	47,50	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	21	10	53	383	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1634	50	39	208	1388	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Мандарин	90	0,72	0,00	7,74	33,84	
	Каша пшеничная с изюмом	130	5,01	5,07	17,00	133,64	85/1
	-Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,07	9,32	65,45	10/9
	Батон с маслом, джемом	30	1,37	2,48	4,92	47,46	14/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	9	10	46	310	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы	40	0,64	4,50	4,05	59,20	26/14
	Рассольник	150	3,05	5,10	18,97	133,96	50/2
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,55	3,30	20,07	124,16	202/1
	Бефстроганов из печени	80	0,51	4,84	2,90	56,99	172/3
	Кисель из отвара шиповника	150	0,08	0,22	17,46	72,13	481/14
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	10	19	76	508	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	йогурт	150	3,00	4,80	5,25	76,20	105/15
	зефир	50	0,40	0,00	39,15	158,20	/15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	3	5	44	234	
УЖИН			0	0	0	0	
	*Горошек зеленый(консервированный)	40	1,24	0,00	2,60	15,36	22/1
	*Рыба, тушеная в томатном соусе	70	9,20	2,33	3,16	70,39	144/1
	-Картофельное пюре	110	1,68	2,66	20,09	111,00	377/9
	Чай полусладкий	150	0,02	0,13	5,04	21,32	264/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	14	6	43	279	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1680	37	39	210	1332	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Яблоко запеченное	90	0,40	0,02	12,30	50,99	385/1
	Каша ячневая с молоком	130	2,96	3,68	15,66	107,44	220/15
	Какао с молоком	150	2,30	2,29	9,57	68,09	462/14
	Батон с маслом сливочным, сыром	32	1,36	4,26	1,65	50,43	123/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	502	7	10	47	307	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Винегрет овощной	40	0,35	6,01	3,75	70,55	82/3
	Суп с мучными клецками	150	3,65	4,93	23,08	151,23	37/1
	Запеканка вермишелевая с отварным м	150	5,60	10,29	54,49	332,93	93/2
	Соус сметанный	30	0,38	1,63	1,67	22,81	408/14
	Компот лимонный	150	0,14	0,32	16,34	68,81	242/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	12	24	111	708	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Кефир	150	4,20	3,75	6,15	75,15	420/9
	Пирог манный	50	2,62	6,03	24,68	163,49	22/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7	10	31	239	
УЖИН			0	0	0	0	
	-Жаркое по-домашнему	180	3,11	8,15	57,12	314,23	374/3
	Чай полусладкий	180	0,02	0,13	5,04	21,32	264/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	5	9	74	397	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1662	31	53	263	1650	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Груша	100	0,40	0,00	10,70	44,40	
	Каша манная молочная	130	3,99	3,71	12,49	99,17	227/14
	-Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,07	9,32	65,45	10/9
	Батон с маслом сливочным	24	1,36	2,08	1,65	30,77	123/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	504	8	8	42	270	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из тушеной капусты	40	0,70	4,51	2,95	55,14	6/2
	Суп фасолевый со сметаной	150	3,89	5,15	19,05	138,05	52/15
	Тефтели с рисом в соусе	180	4,44	8,76	55,60	319,02	182/3
	Кисель из сухих фруктов	150	0,32	0,22	21,89	90,80	480/14
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	11	19	112	664	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	снежок	150	4,20	3,75	6,15	75,15	100/15
	*Расстегай с рыбой маленький	50	16,82	7,58	19,75	214,44	312/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	21	11	26	290	
УЖИН			0	0	0	0	
	Яйцо отварное 1/2	20	0,04	2,30	0,14	21,42	267/1
	Вареники ленивые	130	19,21	6,69	26,84	244,37	289/14
	Соус фруктовый из кураги	30	0,18	0,16	9,97	42,03	14/3
	Чай с лимоном полусладкий	180	0,06	0,13	5,18	22,04	260/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	21	10	54	391	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1664	62	48	234	1615	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	2,15	4,41	14,76	107,21	232/1
	Какао с молоком	180	2,92	2,80	9,69	75,64	248/3
	Батон с маслом, джемом	30	1,37	2,48	4,92	47,46	14/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	460	6	10	37	260	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра свекольная с чесноком	40	0,79	4,50	4,72	62,50	34/14
	Суп гороховый	150	4,11	4,26	24,61	153,12	36/3
	Куриное рагу с картофелем	150	11,88	7,54	28,02	227,39	376/14
	Компот из черной смородины	150	0,24	0,24	13,59	57,46	32/2
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	19	17	83	562	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	ряженка	150	4,20	3,75	6,15	75,15	103/15
	Пирожок с ливером.	70	6,65	6,52	24,07	181,50	309/1/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	11	10	30	257	
УЖИН			0	0	0	0	
	Апельсины	100	0,90	0,00	8,40	37,20	
	Омлет натуральный с маслом	85	0,95	13,66	0,98	130,60	110/1
	Чай с шиповником	200	0,00	0,00	5,46	21,78	256/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	4	14	27	251	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1635	40	51	177	1330	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Банан	90	1,35	0,00	11,16	50,04	
	Каша молочная рисовая	130	3,20	3,57	15,40	106,43	234/1
	-Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,07	9,32	65,45	10/9
	Батон с маслом сливочным, сыром	32	1,36	4,26	1,65	50,43	123/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	502	8	10	45	302	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Икра морковная	40	0,53	3,04	4,14	46,09	55/9
	Суп с домашней лапшой (без картофеля)	150	1,74	3,19	16,39	101,23	129/14
	Куры порционные	60	20,01	8,35	0,43	156,86	366/14
	Пюре из гороха с маслом	110	5,43	1,94	31,20	163,98	388/14
	Компот из яблок с лимоном	150	0,27	0,16	12,57	52,80	487/14
	Хлеб прибрежный	20	1,53	0,18	9,94	47,50	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	30	17	85	613	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Кефир	150	4,20	3,75	6,15	75,15	420/9
	Кекс песочный	50	3,79	5,21	32,79	193,08	204/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	9	39	268	
УЖИН			0	0	0	0	
	Пудинг творожный с курагой	130	17,45	9,23	19,52	230,95	128/3
	Подлив киселевый	30	0,01	0,02	8,52	34,30	233/1
	Чай полусладкий	200	0,02	0,13	5,04	21,32	264/3
	Хлеб прибрежный	20	1,53	0,18	9,94	47,50	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	20	10	53	379	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1652	67	46	222	1563	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Мандарин	100	0,80	0,00	8,60	37,60	
	Каша молочная гречневая (жидкая)	130	4,73	4,92	11,86	110,63	97/1
	Какао с молоком	150	2,92	2,80	9,69	75,64	248/3
	Батон с маслом сливочным	24	1,36	2,08	1,65	30,77	123/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	504	10	10	39	285	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Кукуруза консервированная	40	0,88	0,00	3,20	16,32	22/1
	Суп "Рябчик"	150	2,63	5,17	16,02	121,05	18/15
	*Рыбное суфле	70	22,74	7,75	0,83	164,02	303/14
	Капуста тушеная с томатом	110	2,56	2,31	8,81	66,29	200/1
	Компот из чернослива	150	0,27	0,24	18,55	77,42	250/2
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	31	16	60	506	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	йогурт	150	3,00	4,80	5,25	76,20	105/15
	вафли	50	1,60	2,50	32,35	158,30	110/15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5	7	38	235	
УЖИН			0	0	0	0	
	Жаркое из сердца	180	13,01	2,54	34,58	213,26	363/18
	Чай полусладкий	180	0,02	0,13	5,04	21,32	264/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	15	3	52	296	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1664	60	36	188	1321	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша "Розовые щечки"	150	5,38	4,64	19,88	142,71	88/1
	-Кофейный напиток с молоком	180	2,39	2,07	9,32	65,45	10/9
	Батон с маслом сливочным	24	1,36	2,08	1,65	30,77	123/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	454	9	9	38	269	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из томатов в с/с	40	0,08	4,50	1,70	47,57	37/1
	Борщ	150	3,24	3,37	18,47	117,02	25/3
	Макаронные изделия с маслом	110	5,23	1,75	35,79	179,83	256/15
	Гуляш мясной	60	1,70	8,34	27,86	193,17	327/14
	Компот из кураги и изюма	150	0,47	0,22	19,99	83,81	241/2
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	13	19	116	683	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Кефир	150	4,20	3,75	6,15	75,15	420/9
	Мармелад	20	0,00	0,61	9,39	43,07	111/15
	Гренки с сыром	30	1,12	3,42	2,45	45,08	5/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5	8	18	163	
УЖИН			0	0	0	0	
	Яблоко запеченное	100	0,40	0,02	12,30	50,99	385/1
	Омлет с овощами	80	1,01	5,52	2,19	62,49	188/14
	Чай полусладкий	180	0,02	0,13	5,04	21,32	264/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	3	6	32	196	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1604	30	42	204	1311	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Груша	90	0,36	0,00	9,63	39,96	
	*Каша пшеничная молочная	130	3,20	3,65	15,49	107,47	230/14
	Какао с молоком	150	2,30	2,29	9,57	68,09	462/14
	Батон с маслом сливочным, сыром	32	1,36	4,26	1,65	50,43	123/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	502	7	10	44	296	
ОБЕД			0	0	0	0	
	*Горошек зеленый(консервированный)	40	1,24	0,00	2,60	15,36	22/1
	Уха с крупой	150	3,64	0,85	9,38	59,57	122/14
	Печень в сметанном соусе	70	0,29	5,01	1,56	52,41	359/14
	-Картофельное пюре	110	1,68	2,66	20,09	111,00	377/9
	Кисель из плодового или ягодного конце	150	0,02	0,00	16,92	67,75	484/14
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	9	9	63	367	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	снежок	150	4,20	3,75	6,15	75,15	100/15
	Пирожок с капустой	50	4,60	5,88	27,04	179,45	291/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	10	33	255	
УЖИН			0	0	0	0	
	Творожные ватрушки с курагой	130	20,53	8,42	29,43	275,67	173/2
	Сладкий подлив с джемом	30	0,01	0,04	8,00	32,36	123/1
	Чай полусладкий	200	0,02	0,13	5,04	21,32	264/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	23	9	55	391	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1662	47	38	194	1309	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Апельсины	90	0,81	0,00	7,56	33,48	
	Каша кукурузная молочная	130	3,40	3,66	16,15	111,02	231/14
	-Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,07	9,32	65,45	10/9
	Батон с маслом, джемом	30	1,37	2,48	4,92	47,46	14/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	8	8	45	287	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат "Зимний"	40	0,50	4,53	4,69	61,43	9/2
	Бульон куриный	150	3,39	2,90	0,21	40,49	28/3
	Котлеты (биточки) куриные	60	9,86	6,20	1,63	101,69	374/14
	Рис припущенный с маслом	110	3,20	2,27	31,57	159,49	386/14
	-Соус сметанный с томатом и луком	30	0,22	0,64	1,34	12,03	375/9
	Компот из свежей брусники	150	0,13	0,15	8,78	36,99	498/14
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580	19	17	60	473	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	ряженка	150	4,20	3,75	6,15	75,15	103/15
	Печенье злаковое	50	50,00	50,00	50,00	850,00	181/15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	54	54	56	925	
УЖИН			0	0	0	0	
	*Рыба, тушеная в томатном соусе	70	9,20	2,33	3,16	70,39	144/1
	Картофель отварной с маслом	110	1,13	2,11	21,35	108,86	152/14
	Чай с шиповником	180	0,00	0,00	5,46	21,78	256/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	12	5	42	262	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1680	94	84	204	1948	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
	Банан	90	1,35	0,00	11,16	50,04	
	Вермишель в молоке	130	4,21	3,38	11,27	92,34	140/14
	Какао с молоком	150	2,92	2,80	9,69	75,64	248/3
	Батон с маслом сливочным, сыром	32	1,36	4,26	1,65	50,43	123/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	502	10	10	41	298	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая из банок	40	0,40	2,80	2,80	38,00	150/14
	Суп картофельный с рыбными фрикадел	150	5,09	4,41	13,58	114,36	124/14
	Бигус с мясом	150	4,12	9,11	34,49	236,38	329/2
	Компот лимонный	150	0,14	0,32	16,34	68,81	242/3
	Хлеб прибрежный	20	1,53	0,18	9,94	47,50	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	12	17	87	550	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Кефир	150	4,20	3,75	6,15	75,15	420/9
	Кекс песочный	50	3,79	5,21	32,79	193,08	204/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	9	39	268	
УЖИН			0	0	0	0	
	Яйцо отварное 1/2	20	0,04	2,30	0,14	21,42	267/1
	Пудинг творожный	130	18,27	9,53	18,98	234,74	283/14
	Подлив киселевый	30	0,01	0,02	8,52	34,30	233/1
	Чай полусладкий	180	0,02	0,13	5,04	21,32	264/3
	Хлеб прибрежный	20	1,53	0,18	9,94	47,50	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	21	12	53	404	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1632	51	49	220	1521	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая с молоком	150	2,96	3,68	15,66	107,44	220/15
	-Кофейный напиток с молоком	180	2,39	2,07	9,32	65,45	10/9
	Батон с маслом сливочным	24	1,36	2,08	1,65	30,77	123/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	454	7	8	34	234	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы	40	0,64	4,50	4,05	59,20	26/14
	Суп рисовый с чесноком	150	2,96	4,05	19,61	126,64	60/2
	Запеканка картофельная с отварным мя	150	3,00	10,34	52,59	315,24	334/14
	Соус красный основной	30	0,30	0,43	2,06	13,30	422/14
	Кисель из сухих фруктов	150	0,32	0,22	21,89	90,80	480/14
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	9	20	112	666	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	йогурт	150	3,00	4,80	5,25	76,20	105/15
	-Булочка дорожная	50	3,54	3,75	29,56	166,23	453/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7	9	35	242	
УЖИН			0	0	0	0	
	Мандарин	100	0,80	0,00	8,60	37,60	
	Омлет натуральный с маслом	85	0,95	13,66	0,98	130,60	110/1
	Чай полусладкий	180	0,02	0,13	5,04	21,32	264/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	4	14	27	251	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1619	26	51	208	1393	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
	Яблоко запеченное	100	0,40	0,02	12,30	50,99	385/1
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	130	2,15	4,41	14,76	107,21	232/1
	Какао с молоком	150	2,92	2,80	9,69	75,64	248/3
	Батон с маслом сливочным	24	1,36	2,08	1,65	30,77	123/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	504	7	9	46	295	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Винегрет овощной	40	0,35	6,01	3,75	70,55	82/3
	Суп гороховый	150	4,11	4,26	24,61	153,12	36/3
	Сердце в соусе.	60	8,51	5,24	3,28	94,34	361/14
	Каша перловая рассыпчатая	110	4,24	2,50	33,24	172,32	207/1
	Компот из чернослива	150	0,27	0,24	18,55	77,42	250/2
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	19	19	96	629	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Кефир	150	4,20	3,75	6,15	75,15	420/9
	зефир	50	0,40	0,00	39,15	158,20	/15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5	4	45	233	
УЖИН			0	0	0	0	
	Кнели рыбные припущенные	50	14,25	4,47	0,68	99,99	302/14
	Рагу из овощей	110	2,56	4,70	22,58	142,81	77/1
	Чай с лимоном полусладкий	200	0,06	0,13	5,18	22,04	260/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	19	10	41	326	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1654	50	42	227	1483	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Груша	90	0,36	0,00	9,63	39,96	
	Каша молочная рисовая	130	3,20	3,57	15,40	106,43	234/1
	-Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,07	9,32	65,45	10/9
	Батон с маслом сливочным, сыром	32	1,36	4,26	1,65	50,43	123/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	502	7	10	44	292	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Икра морковная	40	0,53	3,04	4,14	46,09	55/9
	Свекольник	150	3,16	5,07	18,91	133,82	34/1
	Суфле куриное	60	20,73	13,45	1,47	209,78	368/14
	Макаронные изделия с маслом	110	5,23	1,75	35,79	179,83	256/15
	-Соус польский	30	0,10	1,72	0,44	17,61	466/3
	Кисель из отвара шиповника	150	0,08	0,22	17,46	72,13	481/14
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580	32	26	90	721	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	снежок	150	4,20	3,75	6,15	75,15	100/15
	Пирожок с яблоком.	50	3,07	3,65	25,46	146,83	316/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7	7	32	222	
УЖИН			0	0	0	0	
	Вареники ленивые	130	19,21	6,69	26,84	244,37	289/14
	Подлив сметанный сладкий	30	0,39	1,67	3,67	31,19	232/2
	Чай полусладкий	200	0,02	0,13	5,04	21,32	264/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	22	9	48	358	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1682	68	52	213	1593	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшенная молочная	150	3,55	4,08	14,90	110,42	15/1
	Какао с молоком	180	2,92	2,80	9,69	75,64	248/3
	Батон с маслом сливочным	24	1,36	2,08	1,65	30,77	123/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	454	8	9	34	247	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра свекольная с чесноком	40	0,79	4,50	4,72	62,50	34/14
	Щи из свежей капусты без картофеля	150	3,32	5,02	10,54	100,60	55/1
	Куриное рагу с картофелем	150	11,88	7,54	28,02	227,39	376/14
	Компот из кураги	150	0,55	0,18	15,58	66,13	250/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	18	18	71	518	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	ряженка	150	4,20	3,75	6,15	75,15	103/15
	Печенье крекер	50	50,00	50,00	50,00	850,00	180/15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	54	54	56	925	
УЖИН			0	0	0	0	
	Апельсины	100	0,90	0,00	8,40	37,20	
	Омлет натуральный с маслом	85	0,95	13,66	0,98	130,60	110/1
	Чай с шиповником	180	0,00	0,00	5,46	21,78	256/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	4	14	27	251	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1589	84	95	188	1941	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Банан	100	0	0	0	0	
	Каша "Розовые щечки"	130	1,50	0,00	12,40	55,60	
	-Кофейный напиток с молоком	150	5,38	4,64	19,88	142,71	88/1
	Батон с маслом сливочным	150	2,39	2,07	9,32	65,45	10/9
	Сок 0,2	24	1,36	2,08	1,65	30,77	123/1
		100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	504	11	9	51	325	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Кукуруза консервированная	40	0,88	0,00	3,20	16,32	22/1
	Суп рыбный	150	7,85	3,59	14,49	121,60	120/14
	Азу с чесноком и картофелем	150	2,80	9,23	50,76	297,27	325/14
	Компот из черной смородины	150	0,24	0,24	13,59	57,46	32/2
	Хлеб прибрежный	20	1,53	0,18	9,94	47,50	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	14	13	102	585	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Кефир	150	4,20	3,75	6,15	75,15	420/9
	-Крендель сахарный	50	4,03	2,18	28,74	150,64	443/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	6	35	226	
УЖИН			0	0	0	0	
	Запеканка творожная с крупой	130	16,89	8,40	20,04	223,32	281/14
	Молочный подлив из крахмала	30	1,00	1,24	3,30	28,27	406/14
	Чай полусладкий	200	0,02	0,13	5,04	21,32	264/3
	Хлеб прибрежный	20	1,53	0,18	9,94	47,50	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	20	10	48	365	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1634	53	38	236	1501	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Мандарин	90	0,72	0,00	7,74	33,84	
	-Каша Дружба	130	3,75	4,00	17,53	120,97	226/3
	Какао с молоком	150	2,92	2,80	9,69	75,64	248/3
	Батон с маслом сливочным, сыром	32	1,36	4,26	1,65	50,43	123/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	502	9	11	44	311	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из тушеной капусты	40	0,70	4,51	2,95	55,14	6/2
	Суп фасолевый со сметаной	150	3,89	5,15	19,05	138,05	52/15
	Бефстроганов из печени	70	0,51	4,84	2,90	56,99	172/3
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,55	3,30	20,07	124,16	202/1
	Компот из яблок с лимоном	150	0,27	0,16	12,57	52,80	487/14
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	11	19	70	488	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	йогурт	150	3,00	4,80	5,25	76,20	105/15
	Печенье	50	2,00	2,50	21,00	114,50	181/15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5	7	26	191	
УЖИН			0	0	0	0	
	Бабушкин суп	180	2,66	6,51	31,79	196,22	39/1
	Чай с шиповником	180	0,00	0,00	6,53	26,14	256/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	5	7	50	284	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1662	29	44	191	1274	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
	Яблоко запеченное	100	0,40	0,02	12,30	50,99	385/1
	Каша кукурузная молочная	130	3,40	3,66	16,15	111,02	231/14
	-Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,07	9,32	65,45	10/9
	Батон с маслом сливочным	24	1,36	2,08	1,65	30,77	123/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	504	8	8	47	288	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Огурец соленый долька	40	0,00	0,00	1,20	4,80	35/15
	Суп крестьянский с пшеном	150	3,22	3,40	14,25	100,32	119/14
	Люля-кебаб	60	2,08	7,72	28,61	192,19	94/15
	-Картофельное пюре с капустой тушеной	110	1,79	3,89	14,21	99,03	440/3
	Кисель из свежемороженомороженной см	150	0,24	0,24	15,98	67,01	32/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	9	16	86	525	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Кефир	150	4,20	3,75	6,15	75,15	420/9
	Хачапури	50	3,52	7,54	23,53	176,06	294/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	11	30	251	
УЖИН			0	0	0	0	
	Плов сладкий	180	6,35	5,31	77,76	384,21	236/14
	Чай полусладкий	180	0,02	0,13	5,04	21,32	264/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	8	6	95	467	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1654	33	41	258	1531	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Груша	90	0,36	0,00	9,63	39,96	
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	130	2,15	4,41	14,76	107,21	232/1
	Какао с молоком	150	2,92	2,80	9,69	75,64	248/3
	Батон с маслом, джемом	30	1,37	2,48	4,92	47,46	14/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	7	10	47	300	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из томатов в с/с	40	0,08	4,50	1,70	47,57	37/1
	Борщ со сметаной и яйцом	150	3,31	5,99	18,71	141,89	25/3
	*Рыбное суфле	70	22,74	7,75	0,83	164,02	303/14
	Картофель аппетитный	110	2,30	2,47	25,35	132,82	154/14
	Кисель из плодового или ягодного конче	150	0,02	0,00	16,92	67,75	484/14
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	30	21	76	615	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	снежок	150	4,20	3,75	6,15	75,15	100/15
	Гренки с сыром	30	1,12	3,42	2,45	45,08	5/1
	Мармелад	20	0,00	0,61	9,39	43,07	111/15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5	8	18	163	
УЖИН			0	0	0	0	
	-Салат витаминный	40	0,47	6,01	2,55	66,17	5/3
	Сырники "Розовые"	130	16,64	7,56	21,07	218,92	288/14
	Подлив сметанный сладкий	30	0,39	1,67	3,67	31,19	232/2
	Чай с лимоном полусладкий	180	0,06	0,13	5,18	22,04	260/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	20	16	45	400	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1680	62	55	185	1478	

Утверждаю:
Заведующая

Гайнуллина И.Р.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 61 "Лель"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша молочная гречневая (жидкая)	150	4,73	4,92	11,86	110,63	97/1
	-Кофейный напиток с молоком	180	2,39	2,07	9,32	65,45	10/9
	Батон с маслом сливочным, сыром	32	1,36	4,26	1,65	50,43	123/1
	Сок 0,2	100	0,00	0,00	7,50	30,00	501/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	462	8	11	30	257	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свеклы	40	0,64	4,50	4,05	59,20	26/14
	Суп с лапшой	150	3,28	2,94	18,93	115,23	130/14
	Жаркое из сердца	150	13,01	2,54	34,58	213,26	363/18
	Компот из шиповника	150	0,14	0,15	8,74	36,87	496/14
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	19	11	78	486	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	ряженка	150	4,20	3,75	6,15	75,15	103/15
	Пирог манный	50	2,62	6,03	24,68	163,49	22/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7	10	31	239	
УЖИН			0	0	0	0	
	Апельсины	100	0,90	0,00	8,40	37,20	
	Омлет натуральный с маслом	85	0,95	13,66	0,98	130,60	110/1
	Чай с лимоном полусладкий	180	0,06	0,13	5,18	22,04	260/3
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,40	2,20	16,40	/1
	Хлеб столичный	20	0,94	0,14	9,96	44,86	/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	4	14	27	251	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1597	38	46	166	1232	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	36251	1103	1081	4558	32367	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1648	50	49	207	1471	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		14	30	56	0	

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
- 9 Питание детей раннего и дошкольного возраста. В.Г. Кисляковская, Л.П. Васильева, Д.Б. Гуввич

14 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ.....Пермь 2018

15

18 Сборник 2021

