

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №38 «Зоренька»



Нипорук Н.П.  
2025г

Перспективное меню с 17.03.2025 по 31.03.2025  
МБДОУ детский сад № 38 «Зоренька» до 3 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша пшеничная молочная	150	5,49	6,43	18,99	155,64	10/1
	Какао с молоком	150	3,57	3,80	11,42	94,13	7/3
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Сыр	8	2,10	2,13	0,00	27,57	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>441</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>57</b>	<b>422</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из томатов в с/с	40	0,45	2,74	1,50	32,40	31/1
	Щи из свежей капусты без картофеля	150	1,20	3,94	3,49	54,23	55/1
	Плов с мясом	180	12,48	15,14	32,91	317,85	7/3
	Компот из яблок с лимоном	150	0,15	0,11	10,68	44,31	17/3
	Хлеб столичный	15	1,16	0,45	7,52	38,73	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>63</b>	<b>523</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Изделия пряничные Подмосковный 0,5 кг	24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>174</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>82</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из зеленого горошка (кукурузы)	40	1,09	2,78	2,56	39,56	6/4
	Омлет натуральный с маслом	105	11,07	14,79	2,04	185,48	110/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>330</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	<b>332</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1495</b>	<b>50</b>	<b>62</b>	<b>149</b>	<b>1358</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	5,15	6,73	15,62	143,55	9/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,40	3,64	11,88	93,84	10/3
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	



Утверждаю:  
Заведующая

Нечипорук Н.М

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 38 " Зоренька "

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		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>433</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	<b>382</b>	
ОБЕД			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из помидоров с репчатым луком	40	0,44	2,78	1,60	33,10	13/2
	Свекольник с яйцом	150	2,89	5,42	8,76	95,45	34/3
	Мясо с рисом и овощами	180	11,95	14,16	15,46	237,09	17/2
	Компот из чернослива	150	0,25	0,08	14,31	58,95	15/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>555</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>58</b>	<b>511</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Булочка с изюмом	50	3,98	3,94	29,98	171,22	4/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>36</b>	<b>256</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Банан	40	0,60	0,04	7,68	33,48	
	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	70	11,33	5,98	5,74	122,08	14/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>300</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>38</b>	<b>274</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1488</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>186</b>	<b>1424</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша ячневая молочная	150	5,00	6,02	17,47	143,98	13/1
	Чай с шиповником	150	0,27	0,11	11,85	49,55	26/3
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>433</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>56</b>	<b>338</b>	
ОБЕД			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	-Салат из свежих огурцов	40	0,27	2,44	0,72	25,87	13/9
	Суп фасолевый со сметаной	150	2,09	4,14	10,13	86,15	52/4
	-Фрикадельки мясные	80	13,25	12,79	7,09	196,47	305/9
	Картофельное пюре	120	2,66	4,49	16,84	118,34	9/1
	Компот яблочный	150	0,14	0,14	11,31	47,04	1/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>575</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>63</b>	<b>561</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Печенье	26	1,60	4,20	17,13	112,70	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>176</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>23</b>	<b>189</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Расстегай с рыбой	120	54,12	17,17	37,39	520,58	6/1
	Салат "Зимний"	40	0,76	2,80	4,19	44,97	21/2
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	10,23	41,30	19/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>345</b>	<b>58</b>	<b>21</b>	<b>69</b>	<b>694</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1529</b>	<b>93</b>	<b>63</b>	<b>212</b>	<b>1782</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,02	17,89	146,70	8/1
	Какао с молоком	150	3,57	3,80	11,42	94,13	7/3
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>433</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>56</b>	<b>386</b>	
ОБЕД			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Свекольник с отварной свеклой	150	1,52	4,03	9,05	78,57	34/8
	Салат из огурцов и помидоров	40	0,39	2,76	1,48	32,32	12/2
	Котлеты из говядины	70	5,32	4,57	5,32	83,68	/0
	Каша перловая рассыпчатая	120	4,49	3,07	32,16	174,19	3/1
	Соус красный основной	30	0,40	1,13	2,38	21,23	2/3
	Компот из сухих фруктов	150	0,25	0,05	7,99	33,46	20/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>600</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>78</b>	<b>522</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Гренки с сыром	30	3,92	5,01	12,38	110,21	44/1
	Бифидок	1	0,01	0,03	0,04	0,47	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>181</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>29</b>	<b>225</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Запеканка творожная с морковью	120	17,02	6,51	11,52	172,64	13/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	



Утверждаю:  
Заведующая

Нечипорук Н.М

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 38 " Зоренька "

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		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Сладкий молочный подлив из крахмала	30	1,00	1,09	5,11	34,18	8/3
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>190</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>305</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1404</b>	<b>56</b>	<b>46</b>	<b>199</b>	<b>1438</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша кукурузная молочная	150	4,71	6,00	18,42	146,48	13/2
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,40	3,64	11,88	93,84	10/3
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>433</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	<b>385</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из тушеного перца	40	0,39	2,74	2,24	35,22	36/4
	Суп картофельный с помидорами	150	1,25	2,90	9,38	68,60	18/5
	Шницель из мяса птицы 90гр	90	5,70	4,83	5,70	89,02	/0
	Картофельно-гороховое пюре	120	7,30	4,70	21,21	156,26	21/1
	Компот лимонный	150	0,10	0,01	8,31	33,76	16/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>585</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>64</b>	<b>470</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Мармелад	20	0,08	0,00	14,96	60,16	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>170</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>142</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Макаронные изделия с маслом	120	0,03	2,90	0,05	26,44	6/1
	Винегрет	40	0,70	2,79	3,41	41,34	30/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>345</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>175</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1533</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	<b>164</b>	<b>1171</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша молочная из разных круп	150	5,80	6,94	19,15	162,22	18/0
	Кисель молочный	150	4,38	4,80	18,09	133,08	9/2
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>433</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>64</b>	<b>440</b>	
ОБЕД			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Свекла порционная	40	1,13	0,08	6,60	31,58	49/1
	Щи из свежей капусты без картофеля	150	1,20	3,94	3,49	54,23	55/1
	Мясной сырок с сыром	65	13,05	12,17	2,92	173,50	5/2
	Картофель отварной с луком	130	2,78	5,87	22,08	152,19	20/5
	Компот из изюма	150	0,32	0,07	19,19	78,69	2/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>570</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>72</b>	<b>577</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Изделия пряничные Подмосковный 0,5 кг	24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>174</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>76</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	-Огурцы свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,52	112/3
	Омлет натуральный с маслом	105	11,07	14,79	2,04	185,48	110/1
	Кофейный напиток без молока	150	0,24	0,05	7,14	29,94	50/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>330</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>27</b>	<b>307</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1507</b>	<b>53</b>	<b>57</b>	<b>169</b>	<b>1400</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша пшеничная молочная	150	5,49	6,43	18,99	155,64	10/1
	Какао с молоком	150	3,57	3,80	11,42	94,13	7/3
	Батон " К чаю "	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>433</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	<b>395</b>	
ОБЕД			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	-Салат из свежих помидоров с перцем	40	0,35	4,06	1,55	44,13	33/3
	-Солянка рыбная	150	4,16	1,39	8,24	62,12	142/9
	Слоёные голубцы с мясом	180	11,98	13,82	12,85	223,69	31/2
	Компот лимонный	150	0,10	0,01	8,31	33,76	16/3



Утверждаю:  
Заведующая

Нечипорук Н.М

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 38 " Зоренька "

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		
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>555</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>48</b>	<b>451</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Зефир	20	0,21	0,27	2,24	12,21	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>170</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>97</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Пудинг творожный с курагой (изюмом)	120	22,75	8,99	13,93	227,68	9/3
	Банан	70	1,05	0,07	13,44	58,59	
	Кисель из сухих фруктов	150	0,28	0,05	11,05	45,80	12/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>375</b>	<b>27</b>	<b>10</b>	<b>56</b>	<b>419</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1533</b>	<b>62</b>	<b>48</b>	<b>169</b>	<b>1361</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша гречневая на молоке	150	5,44	6,36	16,06	143,17	4/1
	Кофейный напиток без молока	150	0,24	0,05	7,14	29,94	50/1
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>434</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	<b>381</b>	
ОБЕД			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	-Салат из свеклы с сыром	40	2,08	3,63	2,92	52,64	32/9
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,05	2,86	7,94	61,68	38/1
	Бефстроганов из мяса	80	9,55	11,88	3,12	157,50	19/3
	Каша перловая рассыпчатая	120	4,49	3,07	32,16	174,19	3/1
	Компот из кураги	150	0,47	0,03	12,57	52,42	23/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>575</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>76</b>	<b>585</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Пирог с яйцом и рисом	90	108,10	98,76	47,84	1512,37	/0
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>112</b>	<b>103</b>	<b>64</b>	<b>1627</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Картофель отварной с луком	130	2,78	5,87	22,08	152,19	20/5
	Суфле рыбное	70	11,75	3,85	1,26	86,69	11/2
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	10,23	41,30	19/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Груша	60	0,24	0,18	6,18	27,30	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>445</b>	<b>18</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	<b>394</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1694</b>	<b>163</b>	<b>149</b>	<b>247</b>	<b>2987</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша "Дружба"	150	4,85	6,15	18,33	148,03	2/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,40	3,64	11,88	93,84	10/3
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Батон "К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>433</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	<b>387</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из огурцов и помидоров	40	0,39	2,76	1,48	32,32	12/2
	Суп гороховый	150	3,78	3,04	13,56	96,80	36/3
	Сердце говяжье в соусе.	60	0,29	3,06	1,02	32,65	133**/0
	Каша перловая рассыпчатая	120	4,49	3,07	32,16	174,19	3/1
	Компот из брусники (клюквы) и яблок	150	0,13	0,11	10,53	43,64	18/3
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>79</b>	<b>478</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Гренки с сыром	30	3,92	5,01	12,38	110,21	44/1
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>180</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>187</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Зразы творожные с курагой	120	23,44	8,63	19,42	249,04	12/3
	Сладкий молочный подлив из крахмала	30	1,00	1,09	5,11	34,18	8/3
			0,00	0,00	0,00	0,00	
	Отвар из шиповника	150	0,37	0,15	13,29	56,07	29/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>340</b>	<b>28</b>	<b>11</b>	<b>58</b>	<b>438</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1513</b>	<b>59</b>	<b>45</b>	<b>212</b>	<b>1489</b>	



Утверждаю:  
Заведующая

Нечипорук Н.М

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 38 " Зоренька "

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		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша рисовая молочная	150	4,49	5,97	18,93	147,33	12/1
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Какао с молоком	150	3,57	3,80	11,42	94,13	7/3
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>433</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	<b>386</b>	
<b>ОБЕД</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из тушеной моркови с луком	60	0,86	5,08	4,66	67,71	43/4
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	150	4,33	5,69	8,01	100,61	39/1
	Язык отварной	40	0,04	0,00	0,20	0,96	/0
	Компот из чернослива	150	0,25	0,08	14,31	58,95	15/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>440</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>47</b>	<b>327</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	0,09	0,06	7,27	29,94	25/3
	Булочка с изюмом	50	3,98	3,94	29,98	171,22	4/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>37</b>	<b>201</b>	
<b>УЖИН</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Винегрет	40	0,70	2,79	3,41	41,34	30/1
	Макароны с сыром	137	4,52	8,87	0,08	98,23	8/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	5,01	20,02	6/3
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	26,46	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>437</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>34</b>	<b>285</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1510</b>	<b>32</b>	<b>41</b>	<b>175</b>	<b>1199</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,02	17,89	146,70	8/1
	Чай насыщенный с молоком	150	0,87	0,96	9,42	49,81	35/1
	Батон " К чаю"	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,83	
	Сок 0,2	100	0,30	0,10	11,10	46,50	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>433</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>341</b>	
ОБЕД			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из моркови тушеной с чесноком	40	0,69	2,75	3,65	42,11	35/2
	Суп овощной с болгарским перцем и помидорами	150	1,53	4,07	9,10	79,23	46/4
	Запеканка из печени(сердце говяжье ) с рисом	150	23,93	9,48	21,95	268,86	/0
	Компот из сухих фруктов	150	0,25	0,05	7,99	33,46	20/3
	Хлеб прибрежный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>29</b>	<b>17</b>	<b>63</b>	<b>522</b>	
ПОЛДНИК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Изделия пряничные Подмосковный 0,5 кг	24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>174</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>82</b>	
УЖИН			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Салат из огурцов и помидоров	40	0,39	2,76	1,48	32,32	12/2
	Омлет с зеленым горошком	70	6,08	8,54	2,05	109,30	111/1
	Отвар из шиповника	150	0,37	0,15	13,29	56,07	29/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб прибрежный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>300</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>37</b>	<b>296</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1437</b>	<b>53</b>	<b>45</b>	<b>155</b>	<b>1241</b>	
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>16643</b>	<b>711</b>	<b>651</b>	<b>2037</b>	<b>16851</b>	
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1513</b>	<b>65</b>	<b>59</b>	<b>185</b>	<b>1532</b>	
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>17</b>	<b>35</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	

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

- 0
- 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
- 8 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Уральский региональный центр питания, 2004г.
- 9