

Утверждаю:
Руководитель



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли ГКДОУ д/с № 63 "Золотая рыбка"

Приложение №6
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая вязкая на молоке	153	6,70	5,67	25,61	180,25	157/1
	Какао с молоком	170	2,77	2,13	9,12	66,66	387/1
	Бутерброд с маслом	24	1,55	3,06	9,89	73,32	495/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	347	11	11	45	320	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	408/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		10	42	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,48	4,04	2,54	48,39	22/1
	Суп картофельный с рыбными консервированными	150	3,80	5,50	13,08	117,00	215/1
	Котлеты в томатном соусе	50	12,40	11,17	8,35	183,51	255/1
	Макаронные изделия отварные	110	3,65	2,61	23,31	131,27	306/1
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,12	0,12	8,93	37,27	398/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	23	24	72	595	
ПОЛДНИК							
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	-
	Молоко кипяченое	170	5,19	4,48	8,41	94,69	405/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7	10	29	230	
УЖИН							
	Сырники из творога	150	25,88	9,06	25,36	286,41	202/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	-
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,09		1,42	6,05	394/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	29	9	46	386	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1557	71	54	202	1574	

Утверждаю:
Руководитель

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли ГКДОУ д/с № 63 "Золотая рыбка"

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 2							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная (кукурузная) жидкая	153	5,65	4,45	26,93	170,28	161/1
	Чай с молоком	170	1,16	1,00	7,88	45,15	384/1
	Бутерброды с сыром	30	4,17	5,00	9,88	101,17	499/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	11	10	45	317	
10 ЧАСОВ							
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42,18	90/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	95	0	0	9	42	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	40	0,25	4,04	0,69	40,07	15/1
	Суп лапша по-домашнему	150	2,05	1,27	11,28	64,58	75/1
	Суфле из кур	50	20,63	22,28	3,66	297,59	291/1
	Капуста тушеная	110	2,83	5,18	11,90	105,65	311/1
	Компот из плодов или ягод сушеных	150			7,98	31,94	403/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	28	33	51	618	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Домашняя"	50	3,74	2,50	32,22	166,19	274/1
	Молоко кипяченое	150	4,58	3,95	7,43	83,58	405/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	6	40	250	
УЖИН							
	Картофельное пюре	110	2,35	2,98	15,84	99,48	317/1
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	0,82	1,95	4,17	37,46	12/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	-
	Чай с сахаром	180			6,00	24,00	381/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	350	5	5	36	208	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1538	53	56	181	1434	

гвардиано:
Руководитель

М.В.С.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли ГКДОУ д/с № 63 "Золотая рыбка"

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 3							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	153	3,98	4,47	20,45	137,93	155/1
	Бутерброд с маслом	24	1,55	3,06	9,89	73,32	495/1
	Какао с молоком	170	2,77	2,13	9,12	66,66	387/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	347	8	10	39	278	
10 ЧАСОВ							
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42,18	90/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	95	0	0	9	42	
ОБЕД							
	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,65	4,03	3,86	54,33	3/1
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,22	3,02	5,46	53,89	82/1
	Плов	180	14,38	14,27	34,36	323,49	286/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	-
	Компот из плодов или ягод сушеных	150			7,98	31,94	403/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	19	22	68	542	
ПОЛДНИК							
	Гренки с сыром	50	5,72	5,88	14,80	134,95	59/3
	Молоко кипяченое	150	4,57	3,94	7,40	83,32	405/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	10	10	22	218	
УЖИН							
	Вареники с картофелем и луком	150	6,59	7,40	42,39	262,60	441/3
	Чай с сахаром	180			6,00	24,00	381/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	330	7	7	48	287	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1532	44	49	187	1367	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	153	5,11	5,58	20,70	153,38	162/1
	Чай с молоком	170	1,16	1,00	7,88	45,15	384/1
	Бутерброд с маслом	24	1,55	3,06	9,89	73,32	495/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	347	8	10	38	272	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	408/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		10	42	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров	40	0,40	4,07	1,38	43,75	18/1
	Суп из овощей	150	1,34	3,47	6,95	64,33	66/1
	Гуляш из говядины	60	11,37	10,95	2,50	154,08	246/1
	Картофельное пюре	110	2,35	2,98	15,84	99,48	317/1
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,12	0,12	8,93	37,27	398/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	16,96	77,92	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	18	22	52	477	
ПОЛДНИК							
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	-
	Молоко кипяченое	170	5,19	4,48	8,41	94,69	405/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7	10	29	230	
УЖИН							
	Рагу из овощей	150	2,75	6,13	16,86	133,56	95/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	-
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,09		1,42	6,05	394/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	350	4	6	28	186	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1547	38	48	157	1208	

Утверждаю:
Руководитель



Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли ГКДОУ д/с № 63 "Золотая рыбка"

Приложение №3
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 5							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	100	8,99	10,26	2,26	137,33	188/1
	Икра кабачковая порционная	40	0,76		3,08	15,36	5/1
	Бутерброд с маслом	24	1,55	3,06	9,89	73,32	495/1
	Кофейный напиток с молоком	170	2,70	2,17	11,08	74,57	391/0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	334	14	15	26	301	
10 ЧАСОВ							
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42,18	90/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	95	0	0	9	42	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,37	2,05	1,15	24,53	14/1
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,11	2,81	6,67	56,26	62/1
	Жаркое по-домашнему	150	12,98	13,66	15,66	237,73	247/1
	Компот из плодов или ягод сушеных	150			7,98	31,94	403/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	17	19	47	428	
ПОЛДНИК							
	Блинчики с вареньем	50	3,55	4,08	21,61	137,26	419/1
	Сок	150	0,75		15,15	63,60	408/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	4	4	37	201	
УЖИН							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,38	3,88	14,92	111,97	44/1
	Чай с сахаром	180			6,00	24,00	381/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	-
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	7	4	41	230	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1529	43	43	160	1202	

Утверждаю:
Руководитель



Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли ГКДОУ д/с № 63 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3690-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	153	5,66	5,06	26,53	174,31	165/1
	Какао с молоком	170	2,77	2,13	9,12	66,66	387/1
	Бутерброд с маслом	24	1,55	3,06	9,89	73,32	495/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	347	10	10	46	314	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	408/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		10	42	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,48	4,04	2,54	48,39	22/1
	Рассольник ленинградский	150	1,53	3,14	10,38	75,78	64/1
	Котлеты в томатном соусе	80	12,40	11,17	8,35	183,51	255/1
	Картофельное пюре	110	2,35	2,98	15,84	99,48	317/1
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,12	0,12	8,93	37,27	398/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	19	22	62	522	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Российская"	50	3,55	2,83	30,25	160,49	432/1
	Молоко кипяченое	150	4,57	3,94	7,40	83,32	405/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	7	38	244	
УЖИН							
	Запеканка из творога	150	26,74	9,28	21,31	275,68	195/1
	Кисель из фруктового или ягодного концентрата	180	0,09		1,42	6,05	394/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	-
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	30	10	42	375	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1587	68	49	198	1498	

Утвержден:
Руководитель




Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли ГКДОУ д/с № 63 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	153	3,74	4,38	21,59	140,73	167/1
	Бутерброды с сыром	30	3,91	4,73	9,88	97,72	499/1
	Чай с молоком	170	1,16	1,00	7,88	45,15	384/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	9	10	39	284	
10 ЧАСОВ							
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42,18	90/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	95	0	0	9	42	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	40	0,25	4,04	0,69	40,07	15/1
	Свекольник	150	1,40	3,25	9,29	71,99	65/1
	Пельмени мясные	170	17,68	18,03	40,24	393,96	443/1
	Компот из плодов или ягод сушеных	150			7,98	31,94	403/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	22	26	74	616	
ПОЛДНИК							
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	-
	Молоко кипяченое	150	4,57	3,94	7,40	83,32	405/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	180	6	9	28	219	
УЖИН							
	Картофельное пюре	110	2,35	2,98	15,84	99,48	317/1
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	0,82	1,95	4,17	37,46	12/1
	Чай с сахаром	180			6,00	24,00	381/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	-
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	6	5	46	255	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1548	44	51	196	1415	

Утверждаю:
Руководитель



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли ГКДОУ д/с № 63 "Золотая рыбка"

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 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная (кукурузная) жидкая	153	5,65	4,45	26,93	170,28	161/1
	Какао с молоком	170	2,77	2,13	9,12	66,66	387/1
	Бутерброд с маслом	24	1,55	3,06	9,89	73,32	495/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	347	10	10	46	310	
10 ЧАСОВ							
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42,18	90/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	95	0	0	9	42	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,65	4,03	3,86	54,33	3/1
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,54	2,51	11,60	83,16	36/1
	Тефтели из говядины с рисом	80	11,96	15,82	7,88	221,72	267/1
	Макаронные изделия отварные	110	3,85	2,61	23,31	131,27	306/1
	Компот из плодов или ягод сушеных	150			7,98	31,94	403/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	22	25	71	600	
ПОЛДНИК							
	Гренки с сыром	50	5,72	5,88	14,80	134,95	59/3
	Молоко кипяченое	150	4,57	3,94	7,40	83,32	405/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	10	10	22	218	
УЖИН							
	Омлет натуральный	110	9,89	11,99	2,51	157,47	188/1
	Икра кабачковая порционная	40	0,76		3,08	15,36	5/1
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88	-
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,09		1,42	6,05	394/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	12	12	17	226	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1582	55	57	165	1397	

Утверждаю:
Руководитель



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли ГКДОУ д/с № 63 "Золотая рыбка"

Приложение №8

« СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прим пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	153	4,10	4,10	20,53	135,45	160/1
	Чай с молоком	170	1,16	1,00	7,88	45,15	384/1
	Бутерброд с маслом	24	1,55	3,06	9,89	73,32	495/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	347	7	8	38	254	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	408/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1		10	42	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров	40	0,40	4,07	1,38	43,75	18/1
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,05	3,00	6,56	57,33	62/1
	Плов из отварной птицы	180	21,89	26,14	33,43	456,57	289/1
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,12	0,12	8,93	37,27	398/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	26	34	66	673	
ПОЛДНИК							
	Пирожки с картофелем	50	3,40	4,01	22,99	141,59	455/3
	Молоко кипяченое	170	5,19	4,48	8,41	94,69	405/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	9	8	31	236	
УЖИН							
	Котлеты картофельные с соусом молочным	180	6,07	8,79	37,75	254,32	226/1
	Чай с сахаром	180			6,00	24,00	381/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	-
	ИТОГО ЗА УЖИН	380	8	9	54	325	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1607	49	59	200	1531	

Утверждаю:
Руководитель



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли ГКДОУ д/с № 63 "Золотая рыбка"

Приложение №5

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	100	8,99	10,26	2,26	137,33	188/1
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	0,82	1,95	4,17	37,46	12/1
	Кофейный напиток с молоком	170	2,70	2,17	11,08	74,57	391/0
	Бутерброд с маслом	24	1,55	3,06	9,89	73,32	495/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	334	14	17	27	323	
10 ЧАСОВ							
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42,18	90/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	95	0	0	9	42	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,37	2,05	1,15	24,53	14/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,74	1,91	12,50	74,12	70/1
	Котлеты в томатном соусе	80	12,40	11,17	8,35	183,51	255/1
	Калуста тушеная	110	2,83	5,16	11,90	105,65	311/1
	Компот из плодов или ягод сушеных	150			7,96	31,94	403/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	-
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	20	21	58	498	
ПОЛДНИК							
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	-
	Сок	150	0,75		15,15	63,60	408/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	180	3	5	36	199	
УЖИН							
	Суп молочный с крупой	150	3,83	3,97	14,60	109,41	43/1
	Чай с сахаром	180			6,00	24,00	381/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	-
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	7	4	40	227	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1549	44	48	171	1289	
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		15576	508	513	1817	13913	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1558	51	51	182	1391	
Содержание БЖУ в % от калорийности			15	33	52		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2006г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
- 3 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2011 г.