

«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ

Детский сад № 12 «Рябинушка» г.Бирска



(подпись)

С.Г.Кабирова

(ФИО)

« 07 »

03

2025 г

Основное меню

на весенний период для воспитанников (от 1,5 до 3 лет)

дошкольных образовательных учреждений муниципального района Бирский район

Республики Башкортостан посещающих

МАДОУ Детский сад № 12 «Рябинушка» г. Бирска

(с 10,5 часовым пребыванием).

УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МАДОУ
Детский сад № 12 «Рябинушка» г. Бирска
Рабилова С.Г. 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	
Неделя 1 День 1		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	8
Завтрак	Макаронные изделия отварные с томат. соусом	120/24	150/35	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196	226
	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	1
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	266
Итого за завтрак		<u>300/29</u>	<u>380/45</u>	<u>6,8</u>	<u>8</u>	<u>7,82</u>	<u>12,83</u>	<u>45,8</u>	<u>57</u>	<u>284</u>	<u>367</u>	
Обед	Порционно огурцы соленые	20	30	0,9	1,3	1,8	2,7	4,1	6,2	36	54	-
	Суп картоф. с бобовыми и гречками	150/10	200/15	4,5	6,1	2,6	3,5	17,7	23,8	114	153	60
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/4	200/5	8,4	11,2	5,4	7,0	34,6	46,2	224	296	164
	Фрикадельки мясные	50/4	70/7	7,7	10,5	7,6	9,1	6,4	7,6	125	155	98
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,7	1,0	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	276
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-
Итого за обед		<u>555/18</u>	<u>740/27</u>	<u>24,7</u>	<u>33,14</u>	<u>17,74</u>	<u>22,67</u>	<u>99,1</u>	<u>130,98</u>	<u>667,2</u>	<u>862</u>	
Полдник	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	150	200	0	0	0	0	15	20	57	76	284
	Вафли	25	30	1,6	1,76	3,78	4,98	19,42	20,43	139,5	140,1	-
Итого за полдник		<u>175</u>	<u>230</u>	<u>1,6</u>	<u>1,76</u>	<u>3,78</u>	<u>4,98</u>	<u>34,42</u>	<u>40,43</u>	<u>196,5</u>	<u>216,1</u>	
Ужин	Запеканка из творога со сгущённым молоком	120/15	150/20	21,9	27,5	15,8	19,8	27,6	35,1	341	431	214
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	266
	Батон	30	30	2,2	2,2	0,9	0,9	15	15	75	75	-
Итого за ужин		<u>300/15</u>	<u>380/20</u>	<u>24,2</u>	<u>29,8</u>	<u>16,72</u>	<u>20,73</u>	<u>47,2</u>	<u>59,2</u>	<u>434</u>	<u>531</u>	
Итого за день:		<u>1330/62</u>	<u>1730/92</u>	<u>57,3</u>	<u>72,7</u>	<u>46,06</u>	<u>61,21</u>	<u>226,52</u>	<u>287,61</u>	<u>1581,7</u>	<u>1976,1</u>	

«С»- Витаминизация третьего блюда.

Мед.сестра: Бикметова Э.Р

Повар: Михайлова Л.Г.

УТВЕРЖДАЮ Заведующий МАДОУ
Детский сад № 12 «Рябинушка» г. Бирска
Кабирова С.Г. 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 2		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	200/5	6,1	8,1	7,4	9,8	26,7	35,60	198	264	167
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	200	2,1	2,8	2,1	2,8		14,7	70	93	271
	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/5	50/15/5	6,7	9,7	9,6	9,9	13,2	30,8	167	254	2
Итого за завтрак		<u>330/14/5</u>	<u>450/20/5</u>	<u>14,9</u>	<u>20,6</u>	<u>19,1</u>	<u>22,5</u>	<u>50,9</u>	<u>81,1</u>	<u>435</u>	<u>611</u>	
Обед	Салат «Студенческий»	40	60	0,3	0,4	1,8	2,7	1,4	2,1	23	34	38
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	200/8	1,1	1,4	3,3	4,5	5	6,8	55	73	50
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	137	137
	Кнели куриные с рисом	60/4	80/5	7,8	11	10,8	15,2	8,3	10,9	163	225	134
	Напиток из плодов шиповника	150	200	0,7	1,0	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	281
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-
Итого за обед		<u>525/10</u>	<u>690/15</u>	<u>14,8</u>	<u>19,94</u>	<u>19,94</u>	<u>27,37</u>	<u>67,1</u>	<u>87,08</u>	<u>518,2</u>	<u>673</u>	
Полдник	Кефир/йогурт	150	200	4,5	5,6	0,07	0,1	5,8	7,3	42	51	261
	Баранки	50	50	2,2	2,2	0,9	0,9	15	15	75	75	-
Итого за полдник		<u>200</u>	<u>250</u>	<u>6,7</u>	<u>7,8</u>	<u>0,97</u>	<u>1</u>	<u>20,8</u>	<u>22,3</u>	<u>117</u>	<u>126</u>	
Ужин	Уха с рыбными консервами	150/10	200/20	3,4	5,9	2,0	3,0	7,5	10,0	61	94	68
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	266
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-
Итого за ужин		<u>335/4</u>	<u>440/5</u>	<u>9,4</u>	<u>12,14</u>	<u>4,12</u>	<u>5,45</u>	<u>60,3</u>	<u>81,78</u>	<u>317,2</u>	<u>403</u>	
Итого за день:		<u>1390/28/5</u>	<u>1830/40/5</u>	<u>45,8</u>	<u>60,48</u>	<u>44,13</u>	<u>56,32</u>	<u>199,1</u>	<u>272,26</u>	<u>1387,4</u>	<u>1813</u>	

«С»- Витаминизация третьего блюда.

Мед.сестра: Бикметова Э.Р

Повар: Михайлова Л.Г.

УТВЕРЖДАЮ Заведующий МАДОУ
Детский сад № 12 «Рябинушка» г. Бирска
Кабилова С.Г. 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	
Неделя 1 День 3		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	200/5	5,8	7,7	7,2	9,6	24,3	32,4	185	247	168
	Чай с лимоном	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	268
	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	1
Итого за завтрак		<u>330/9</u>	<u>430/15</u>	<u>8,3</u>	<u>10,2</u>	<u>11,62</u>	<u>18,23</u>	<u>37,5</u>	<u>56,1</u>	<u>312</u>	<u>418</u>	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,5	0,8	2,9	4,9	3,2	4,8	42	66	24
	Суп рассольник ленинградский	150/5	200/8	1,6	2,1	1,5	2,1	11,6	15,5	68	90	51
	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196	203
	Котлеты мясные	60/4	80/5	10,4	13,9	15,1	20,1	4	5,4	194	259	93
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,7	1,0	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	276
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-
Итого за обед		<u>555/13</u>	<u>730/18</u>	<u>20</u>	<u>26,34</u>	<u>23,24</u>	<u>31,67</u>	<u>81,8</u>	<u>106,18</u>	<u>629,2</u>	<u>815</u>	
Полдник	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	9,1	9,1	38	38	-
	Батон	25	30	4,2	4,2	4	4	30,2	30,2	174	174	-
	Фрукты	100	100	0,8	0,8	5,5	5,5	4,3	4,3	67,1	67,1	-
Итого за полдник		<u>225</u>	<u>230</u>	<u>2,9</u>	<u>3,06</u>	<u>9,28</u>	<u>10,48</u>	<u>32,82</u>	<u>33,83</u>	<u>244,6</u>	<u>245,2</u>	
Ужин	Омлет натуральный	60/3	90/4	5,8	8,7	9,5	13,8	1,1	1,6	113	165	209
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	266
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-
Итого за ужин		<u>335</u>	<u>440</u>	<u>8,4</u>	<u>11,3</u>	<u>9,82</u>	<u>14,15</u>	<u>21,4</u>	<u>30,38</u>	<u>217,2</u>	<u>284</u>	
Итого за день:		<u>1445/22/5</u>	<u>1830/33/5</u>	<u>39,6</u>	<u>50,9</u>	<u>53,96</u>	<u>14,53</u>	<u>173,52</u>	<u>226,49</u>	<u>2027</u>	<u>1762,2</u>	

«С»- Витаминизация третьего блюда.

Мед.сестра:Бикметова Э.Р

Повар: Михайлова Л.Г.

УТВЕРЖДАЮ Заведующий МАДОУ
Детский сад № 12 «Рябинушка» г. Бирска
Кабирова С.Г. 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 4		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Каша молочная «Артек»	150/4	200/5	4,7	6,3	6,1	8,1	25,4	33,5	174	232	176
	Какао с молоком	150	200	2,4	3,2	2,3	3,1	10,2	13,5	69	93	272
	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	1
Итого за завтрак		<u>370/9</u>	<u>490/15</u>	<u>9,9</u>	<u>12,5</u>	<u>14,6</u>	<u>22,5</u>	<u>55,6</u>	<u>70,3</u>	<u>392</u>	<u>531</u>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	200/8	1	1,4	2,9	4,1	7	9,4	58	79	53
	Рыба, запеченная в омлете	60	80	10,9	14,5	5,6	7,5	1,6	2,2	101	134	78
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	137	137
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,7	1,0	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	276
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-
Итого за обед		<u>515</u>	<u>470</u>	<u>17,5</u>	<u>23,04</u>	<u>12,54</u>	<u>16,57</u>	<u>61</u>	<u>78,88</u>	<u>436,2</u>	<u>554</u>	
Полдник	Чай	150	200	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1	265
	Пряник	50	50	2,2	2,2	0,9	0,9	15	15	75	75	-
Итого за полдник		<u>200</u>	<u>250</u>	<u>2,3</u>	<u>2,3</u>	<u>0,92</u>	<u>0,92</u>	<u>15,02</u>	<u>15,02</u>	<u>76</u>	<u>76</u>	-
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,3	4,4	3,1	4,2	11,9	15,9	89	119	75
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	266
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-
Итого за ужин		<u>335</u>	<u>440</u>	<u>5,9</u>	<u>7,54</u>	<u>3,42</u>	<u>4,55</u>	<u>32,2</u>	<u>44,68</u>	<u>193,2</u>	<u>238</u>	
Итого за день:		<u>1420/9</u>	<u>1650/15</u>	<u>356</u>	<u>45,38</u>	<u>31,48</u>	<u>44,54</u>	<u>163,82</u>	<u>208,88</u>	<u>1097,4</u>	<u>1399</u>	

«С»- Витаминизация третьего блюда.

Мед.сестра: Бикметова Э.Р

Повар: Михайлова Л.Г.

УТВЕРЖДАЮ Заведующий МАДОУ
Детский сад № 12 «Рябинушка» г. Бирска
Кабирова С.Г. 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 5		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	150/4	200/5	3,8	5	5,9	7,8	17,6	28,4	138	184	173
	Чай с лимоном	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	268
	Бутерброд с маслом	30/10/5	30/15/5	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	1
Итого за завтрак		<u>330/14/5</u>	<u>430/20/5</u>	<u>6,3</u>	<u>7,5</u>	<u>10,32</u>	<u>16,43</u>	<u>36,7</u>	<u>47,1</u>	<u>265</u>	<u>355</u>	
Обед	Салат из квашеной капусты	40	60	0,9	1,3	1,8	2,7	4,1	6,2	36	54	9
	Суп картофельный с домашней лапшой	150	200	1,7	2,3	1,7	2,2	10,7	14,3	66	88	57
	Плов из курицы	150	220	14,2	21,0	18,4	27,0	23,7	35,8	320	473	7
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,7	1,0	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	276
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-
Итого за обед		<u>535/35</u>	<u>690/58</u>	<u>19,9</u>	<u>28,54</u>	<u>22,04</u>	<u>32,17</u>	<u>75,4</u>	<u>104,28</u>	<u>591,2</u>	<u>820</u>	
Полдник	Молоко кипяченное	150	200	4,1	5,5	4,6	6,2	6,4	8,6	82	110	264
	Батон	30	30	2,2	2,2	0,9	0,9	15	15	75	75	-
Итого за полдник		<u>180</u>	<u>230</u>	<u>6,3</u>	<u>7,7</u>	<u>5,5</u>	<u>7,1</u>	<u>21,4</u>	<u>23,6</u>	<u>157</u>	<u>185</u>	
Ужин	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	200/5	6,8	9,0	6,7	9,0	27,8	37,0	200	266	174
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	266
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-
Итого за ужин		<u>335/4</u>	<u>440/5</u>	<u>9,4</u>	<u>12,14</u>	<u>7,02</u>	<u>9,35</u>	<u>48,1</u>	<u>65,78</u>	<u>304,2</u>	<u>385</u>	
Итого за день:		<u>1380/53/5</u>	<u>1790/83/5</u>	<u>41,9</u>	<u>55,88</u>	<u>44,88</u>	<u>65,05</u>	<u>181,6</u>	<u>240,76</u>	<u>1317,4</u>		

«С»- Витаминизация третьего блюда.

Мед.сестра: Бикметова Э.Р

Повар: Михайлова Л.Г.

УТВЕРЖДАЮ Заведующий МАДОУ
Детский сад № 12 «Рябинушка» г. Бирска
Кабирова С.Г. 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 6		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Плов с изюмом	150/4	200/5	3,5	4,6	13,6	18,1	38,8	51,8	292	389	197
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	266
	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	1
Итого за завтрак		<u>330/5</u>	<u>430/10</u>	<u>6</u>	<u>7,1</u>	<u>18,02</u>	<u>26,73</u>	<u>57,9</u>	<u>75,5</u>	<u>419</u>	<u>560</u>	
Обед	Порционно огурцы соленые	20	30	0,9	1,3	1,8	2,7	4,1	6,2	36	54	-
	Суп картофельный с крупой	150/5	200/8	1,6	2,1	1,5	2,1	11,6	15,5	68	90	58
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	150	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196	203
	Котлеты мясные	50/5	70/7	7,8	11	10,8	15,2	8,3	10,9	163	225	93
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,7	1,0	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	276
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-
Итого за обед		<u>525/10</u>	<u>690/15</u>	<u>17,8</u>	<u>23,94</u>	<u>17,84</u>	<u>24,57</u>	<u>87</u>	<u>113,08</u>	<u>592,2</u>	<u>769</u>	
Полдник	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0	0	9,1	9,1	38	38	-
	Батон	30	30	2,2	2,2	0,9	0,9	15	15	75	75	-
Итого за полдник		<u>130</u>	<u>130</u>	<u>2,7</u>	<u>2,7</u>	<u>0,9</u>	<u>0,9</u>	<u>24,1</u>	<u>24,1</u>	<u>113</u>	<u>113</u>	
Ужин	Омлет натуральный	60/3	90/4	3,0	3,9	3,3	4,4	22,5	30,0	134	179	209
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	266
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-
Итого за ужин		<u>335/10</u>	<u>440/20</u>	<u>6</u>	<u>7,84</u>	<u>2,52</u>	<u>3,45</u>	<u>40,6</u>	<u>57,18</u>	<u>220,2</u>	<u>281</u>	
Итого за день:		<u>1320/25</u>	<u>1690/45</u>	<u>32,5</u>	<u>41,58</u>	<u>39,20</u>	<u>55,65</u>	<u>209,6</u>	<u>269,86</u>	<u>1344,4</u>	<u>1723</u>	

«С»- Витаминизация третьего блюда.

Мед.сестра: Бикметова Э.Р

Повар: Михайлова Л.Г.



УТВЕРЖДАЮ Заведующий МАДОУ
Детский сад № 12 «Рябиноушка» г. Бирска
Кабилова С.Г. 2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 7		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/4	200/5	6,1	8,1	5,7	7,6	55,9	74,4	296	394	189
	Какао с молоком	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	272
	Бутерброд с сыром	30/11	30/16	6,7	9,7	9,6	9,9	13,2	30,8	167,	254	3
Итого за завтрак		<u>330/14/5</u>	<u>430/20/5</u>	<u>12,9</u>	<u>17,9</u>	<u>15,32</u>	<u>17,53</u>	<u>73,7</u>	<u>114,3</u>	<u>481</u>	<u>673</u>	
Обед	Салат из квашеной капусты	40	60	0,5	0,8	0,9	1,4	2,9	4,3	22	33	9
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/5	200/8	1,3	1,7	3,4	4,8	7,5	9,9	66	90	56
	Картофель тушеный	100	150	8,4	11,2	5,4	7	34,6	46,2	224	296	138
	Куры отварные	50	70	7,3	10,2	9	12	4,3	6	127	173	124
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,7	1,0	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	276
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-
Итого за обед		<u>555/8</u>	<u>740/10</u>	<u>20,7</u>	<u>27,94</u>	<u>18,64</u>	<u>26,07</u>	<u>70,6</u>	<u>114,58</u>	<u>607,2</u>	<u>805</u>	
Полдник	Чай с молоком	150	200	0	0	0	0	15	20	57	76	267
	Печенье/ Вафли	25	30	1,9	1,9	3,36	3,36	13,77	13,77	93	93	-
Итого за полдник		<u>280</u>	<u>330</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>6,4</u>	<u>6,4</u>	<u>34,3</u>	<u>39,3</u>	<u>199,1</u>	<u>218,1</u>	
Ужин	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	200/5	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	157	196	174
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	266
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-
Итого за ужин		<u>300/15</u>	<u>380/20</u>	<u>6.41</u>	<u>7.61</u>	<u>3.69</u>	<u>4.5</u>	<u>42.9</u>	<u>54</u>	<u>254.6</u>	<u>300.6</u>	
Итого за день:		<u>1466/37/5</u>	<u>1880/50/5</u>	<u>43.01</u>	<u>56.45</u>	<u>44.05</u>	<u>53.69</u>	<u>221,5</u>	<u>322,18</u>	<u>1541,9</u>	<u>1996.7</u>	

«С»- Витаминизация третьего блюда.

Мед.сестра:Бикметова Э.Р

Повар: Михайлова Л.Г.

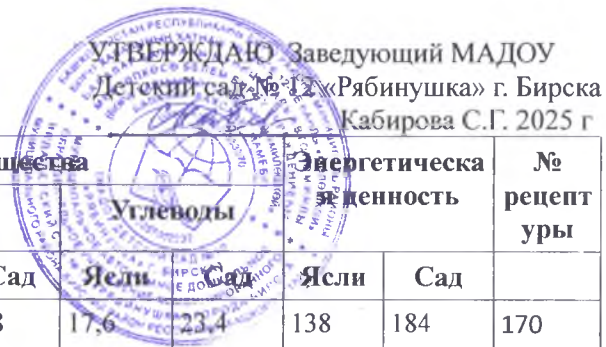
УТВЕРЖДАЮ Заведующий МАДОУ
Детский сад № 12 «Рябинушка» г. Бирска
Кабилова С.Г. 2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 8		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	150/4	200/5	5,8	7,7	7,2	9,6	24,3	33,4	185	247	173
	Чай с лимоном	150	200	2,4	3,2	2,3	3,1	10,2	13,5	69	93	268
	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	6,7	9,7	9,6	9,9	13,2	30,8	167,	254	2
Итого за завтрак		<u>330/9/5</u>	<u>430/15/5</u>	<u>10,6</u>	<u>13,3</u>	<u>13,9</u>	<u>21,3</u>	<u>49</u>	<u>60,5</u>	<u>363</u>	<u>486</u>	
Обед	Винегрет овощной	40	60	0,9	1,3	1,8	2,7	4,1	6,2	36	54	39
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	200	1,6	2,2	1,5	2,1	11,3	15,1	67	89	62
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	150	2,2	3,3	6,1	9,2	15,1	22,7	126	189	164
	Фрикадельки куриные с соусом	50	70	12,5	17,5	10,5	14,7	0,2	0,3	145	203	126
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,7	1,0	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	276
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-
Итого за обед		<u>525</u>	<u>720</u>	<u>20,5</u>	<u>28,44</u>	<u>20,44</u>	<u>29,17</u>	<u>66,4</u>	<u>90,68</u>	<u>541,2</u>	<u>738</u>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,1	5,5	4,6	6,2	6,4	8,6	82	110	264
	Баранки	50	50	4,2	4,2	4	4	30,2	30,2	174	174	-
	Фрукты	100	100	0,8	0,8	5,5	5,5	4,3	4,3	67,1	67,1	-
Итого за полдник		<u>300</u>	<u>250</u>	<u>8,3</u>	<u>9,7</u>	<u>8,6</u>	<u>10,2</u>	<u>36,6</u>	<u>38,8</u>	<u>256</u>	<u>284</u>	
Ужин	Пудинг рисовый с повидлом	130/20	175/25	9,8	14,6	3,4	5,1	22,1	33,1	160	240	198
	Сок фруктовый	100	100	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	-
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-
Итого за ужин		<u>240/15</u>	<u>320/20</u>	<u>7,91</u>	<u>10,81</u>	<u>9,79</u>	<u>14,1</u>	<u>17,3</u>	<u>22,3</u>	<u>210,6</u>	<u>269,6</u>	
Итого за день:		<u>1295/17/5</u>	<u>1720/20/4</u>	<u>47,31</u>	<u>62,25</u>	<u>52,73</u>	<u>74,77</u>	<u>169,3</u>	<u>212,28</u>	<u>1370,8</u>	<u>1777,6</u>	

«С»- Витаминизация третьего блюда.

Мед.сестра:Бикметова Э.Р

Повар: Михайлова Л.Г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 9		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150/4	200/5	3,8	5	5,9	7,8	17,6	23,4	138	184	170
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	200	2,1	2,8	2,1	2,8	11	14,7	70	93	271
	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	1
Итого за завтрак		<u>330/9</u>	<u>430/15</u>	<u>8,3</u>	<u>10,2</u>	<u>12,4</u>	<u>19,2</u>	<u>43,1</u>	<u>52,7</u>	<u>317</u>	<u>423</u>	
Обед	Салат карт. с зеленым горошком	40	60	1,3	1,9	4,0	6,0	4,1	6,1	58	87	36
	Суп рассольник ленинградский	150/5	200/8	1,3	1,7	3,0	4,2	9,3	12,3	71	96	51
	Каша перловая рассыпчатая	120	150	2,6	3,3	3,9	4,9	11,3	14,1	90	113	165
	Биточки паровые	50/5	70/7	7,4	10,4	6,0	8,6	6,1	8,7	109	154	104
	Напиток из плодов шиповника	150	200	0,7	1,0	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	281
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-
Итого за обед		<u>505/25</u>	<u>660/38</u>	<u>14,5</u>	<u>19,44</u>	<u>13,24</u>	<u>18,07</u>	<u>63</u>	<u>82,28</u>	<u>438,2</u>	<u>567</u>	
Полдник	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах	150	200	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1	284
	Печенье	30	30	1,6	1,76	3,78	4,98	19,42	20,43	139,5	140,1	-
Итого за полдник		<u>125</u>	<u>130</u>	<u>2,1</u>	<u>2,26</u>	<u>3,78</u>	<u>4,98</u>	<u>28,42</u>	<u>29,53</u>	<u>177,5</u>	<u>178,1</u>	
Ужин	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	150/15	200/20	5,6	7,4	6,6	8,8	26,4	35,1	187	250	203
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	266
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-
Итого за ужин		<u>335/4</u>	<u>440/5</u>	<u>7,5</u>	<u>9,64</u>	<u>5,12</u>	<u>6,75</u>	<u>28</u>	<u>39,08</u>	<u>200,2</u>	<u>247</u>	
Итого за день:		<u>1295/23</u>	<u>1660/35</u>	<u>39,4</u>	<u>51,14</u>	<u>44,34</u>	<u>60,8</u>	<u>158,52</u>	<u>196,69</u>	<u>1230,9</u>	<u>1529,1</u>	

«С»- Витаминизация третьего блюда.

Мед.сестра:Бикметова Э.Р

Повар: Михайлова Л.Г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества								Энергетическая ценность	№ рецептур
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Неделя 2 День 10													
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/4	200/5	7	9,3	6	7,9	34,2	45,7	221	295	183	
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	266	
	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146	1	
Итого за завтрак		<u>330/9</u>	<u>430/15</u>	<u>9,5</u>	<u>11,8</u>	<u>10,42</u>	<u>16,53</u>	<u>53,3</u>	<u>69,4</u>	<u>348</u>	<u>466</u>		
Обед	Салат из квашеной капусты	40	60	0,3	0,4	1,8	2,7	1,4	2,1	23	34	9	
	Суп свекольник на мк/б со сметаной	150/6	200/8	1,2	1,6	3,1	4,1	8,2	10,9	66	87	65	
	Тефтели рыбные	60	80	7,8	11,8	6,7	10,0	8,8	13,2	127	191	82	
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	137	137	
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,7	1,0	0,04	0,05	20,6	27,5	82	110	276	
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-	
Итого за обед		<u>545/25</u>	<u>725/38</u>	<u>15</u>	<u>21,04</u>	<u>15,94</u>	<u>22,47</u>	<u>70,1</u>	<u>92,48</u>	<u>493,2</u>	<u>656</u>		
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,1	5,5	4,6	6,2	6,4	8,6	82	110	264	
	Булочка с сахаром	30	30	2,2	2,2	0,9	0,9	15	15	75	75	-	
Итого за полдник		<u>180</u>	<u>230</u>	<u>6</u>	<u>7,4</u>	<u>7,96</u>	<u>9,56</u>	<u>20,17</u>	<u>22,37</u>	<u>175</u>	<u>203</u>		
Ужин	Пюре гороховое	100/3	150/5	5,8	8,7	9,5	13,8	1,1	1,6	113	165	160	
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	18	25	266	
	Хлеб пшеничный (витамин-ый)	35	40	2,5	3,04	0,3	0,32	15,7	19,68	86,2	94	-	
Итого за ужин		<u>280/3</u>	<u>380/5</u>	<u>11,91</u>	<u>16,71</u>	<u>3,69</u>	<u>5,4</u>	<u>38,3</u>	<u>53,8</u>	<u>257,6</u>	<u>344,6</u>		
Итого за день:		<u>1335/37</u>	<u>1765/58</u>	<u>42,41</u>	<u>56,95</u>	<u>38,01</u>	<u>53,96</u>	<u>181,87</u>	<u>238,05</u>	<u>1273,8</u>	<u>1669,6</u>		

«С»- Витаминизация третьего блюда.

Мед.сестра:Бикметова Э.Р

Повар: Михайлова Л.Г.