



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года осень-зима

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом 1,5-3 (Осень-зима)	110	3	3	19	111	5
	Яйцо отварное. 1,5-3 (Осень-зима)	40	5	5		63	88
	Икра кабачковая промышленного производства. 1,5-3 (Осень-зима)	40	1	4	3	48	80
	Какао с молоком сгущенным 1,5-3 (Осень-зима)	150	2	2	17	98	68
	Батон с маслом. 1,5-3 (Осень-зима)	30/7	2	6	15	131	81
Итого за Завтрак		377	13	20	54	451	
Завтрак2	Сок яблочный 1,5-3 (по 0,2 л) (Осень-зима)	150			17	72	82,04
	Итого за Завтрак2		150			17	72
Обед	Суп крестьянский с рисовой крупой и сметаной. 1,5-3 (Осень-зима)	150	2	4	13	96	28
	Макаронные отварные со сливочным маслом 1,5-3 (Осень-зима)	110	4	3	26	148	3
	Курица в соусе с томатом 1,5-3 (Осень-зима)	90	13	16	4	216	32
	Свежий огурец. 1,5-3 (Осень-зима)	40			1	6	83
	Компот из яблок и лимонов. 1,5-3 (Осень-зима)	150			14	61	74
	Хлеб пшеничный. 1,5-3 (Осень-зима)	24	2		12	56	85
	Хлеб ароматный 1,5-3 (Осень-зима)	36	2		18	84	84
	Итого за Обед		600	23	23	88	667
Полдник	Ватрушка с творогом 1,5-3 (Осень-зима)	60	8	7	32	226	59
	Кефир 1,5-3 (Осень-зима)	150	4	4	6	80	86,03
	Итого за Полдник		210	12	11	38	306
Итого за день		1 337	48	54	197	1496	

(лист 2)

Рацион: 1,5-3 года осень-зима

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая. 1,5-3 (Осень-зима)	150	5	6	21	159	12
	Чай с сахаром 1,5-3 (Осень-зима)	150			11	44	70
	Батон с маслом. 1,5-3 (Осень-зима)	30/7	2	6	15	131	81
	Сыр Российский. 1,5-3 (Осень-зима)	13	2	3		36	89
	Итого за Завтрак		350	9	15	47	370
Завтрак2	Яблоко 1,5-3 (Осень-зима)	100			9	45	86
	Итого за Завтрак2		100			9	45
Обед	Борщ со сметаной 1,5-3 (Осень-зима)	150/7	3	3	12	90	21,01
	Гуляш из свинины 1,5-3 (Осень-зима)	60/20	13	10	3	158	41,02
	Каша гречневая рассыпчатая 1,5-3 (Осень-зима)	110	6	5	28	179	2
	Компот из смеси с/ф 1,5-3 (Осень-зима)	150			11	44	73
	Свекла отварная 1,5-3 (Осень-зима)	50	1		4	19	44
	Хлеб пшеничный. 1,5-3 (Осень-зима)	24	2		12	56	85
	Хлеб ароматный 1,5-3 (Осень-зима)	36	2		18	84	84
Итого за Обед		607	27	18	88	630	
Полдник	Булочка "Дорожная" 1,5-3 (Осень-зима)	45	4	5	27	174	63
	Кефир 1,5-3 (Осень-зима)	150	4	4	6	80	86,03
	Повидло яблочное 1,5-3	20			13	50	91
	Итого за Полдник		215	8	9	46	304
Итого за день		1 272	44	42	190	1349	

Рацион: 1,5-3 года осень-зима

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая 1,5-3 (Осень-зима)	150	6	6	21	167	9
	Чай с молоком 1,5-3 (160) (Осень-зима)	160	2	2	15	87	72,02
	Батон с маслом 1,5-3 (40/7) (Осень-зима)	40/7	2	6	15	131	81,02
	Итого за Завтрак	357	10	14	51	385	
Завтрак2	Яблоко 1,5-3 (Осень-зима)	100			9	45	86
	Итого за Завтрак2	100			9	45	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками 1,5-3 (Осень-зима)	175	8	5	17	148	23
	Рыба тушеная в томате с овощами 1,5-3 (Осень-зима)	120	14	7	7	155	18
	Картофель отварной 1,5-3 (Осень-зима)	110	2	3	16	99	6
	Икра морковная 1,5-3 (Осень-зима)	40	1	3	5	49	48,03
	Сок яблочный 1,5-3 (по 0,2 л) (Осень-зима)	150			17	72	82,04
	Хлеб пшеничный . 1,5-3 (Осень-зима)	24	2		12	56	85
	Хлеб ароматный 1,5-3 (Осень-зима)	36	2		18	84	84
	Итого за Обед	655	29	18	92	663	
Полдник	Пирожок с яблоком 1,5-3 (Осень-зима)	60	4	6	30	196	58
	Кефир 1,5-3 (Осень-зима)	150	4	4	6	80	86,03
	Итого за Полдник	210	8	10	36	276	
Итого за день	1 322	47	42	188	1369		

(лист 4)

Рацион: 1,5-3 года осень-зима

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая. 1,5-3 (Осень-зима)	150	5	6	21	159	87
	Кофейный напиток на молоке 1,5-3 (Осень-зима)	150	3	3	15	99	67
	Батон с маслом. 1,5-3 (Осень-зима)	30/7	2	6	15	131	81
	Сыр Российский. 1,5-3 (Осень-зима)	13	2	3		36	89
	Пряник 1,5-3 ясли (Осень-зима)	20	3	2	10	68	94,02
	Итого за Завтрак	370	15	20	61	493	
Завтрак2	Кефир 1,5-3 (Осень-зима)	150	4	4	6	80	86,03
	Итого за Завтрак2	150	4	4	6	80	
Обед	Суп картофельный с горохом 1,5-3 (Осень-зима)	150	6	5	17	133	25
	Жаркое по-домашнему 1,5-3 (Осень-зима)	190	17	10	20	236	39
	Икра свекольная 1,5-3 (Осень-зима)	40	1	2	6	44	48
	Компот из яблок и лимонов. 1,5-3 (Осень-зима)	150			14	61	74
	Гренки из пшеничного хлеба. 1,5-3 (Осень-зима)	15	3		17	82	85,02
	Хлеб ароматный 1,5-3 (Осень-зима)	36	2		18	84	84
	Итого за Обед	581	29	17	92	640	
Полдник	Ленивые вареники. 1,5-3 (Осень-зима)	100	16	10	21	243	55
	Молоко кипяченое 1,5-3 (Осень-зима)	150	4	4	7	81	65
Итого за Полдник	250	20	14	28	324		
Итого за день	1 351	68	55	187	1537		

Рацион: 1,5-3 года осень-зима		Неделя: 1			День: пятница		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный 1,5-3 (1, 5 яйца) (Осень-зима)	100	9	10	2	136	43,01	
	Свекла отварная 1,5-3 (Осень-зима)	40	1		3	15	44	
	Батон с маслом 1,5-3 (40/7) (Осень-зима)	40/7	2	6	15	131	81,02	
	Чай с лимоном 1,5-3 (170) (Осень-зима)	170			12	48	71,02	
	Итого за Завтрак	357	12	16	32	330		
Завтрак2	Яблоко 1,5-3 (Осень-зима)	100			9	45	86	
	Итого за Завтрак2	100			9	45		
Обед	Рассольник ленинградский 1,5-3 (Осень-зима)	150/7	2	4	15	101	20,02	
	Печень говяжья по -строгановски 1,5-3 (Осень-зима)	90	17	13	7	219	34	
	Картофельное пюре 1,5-3 (Осень-зима)	110	2	4	14	103	1	
	Свежий огурец 1,5-3 (Осень-зима)	40			1	6	83	
	Сок яблочный 1,5-3 (по 0,2 л) (Осень-зима)	150			17	72	82,04	
	Хлеб пшеничный 1,5-3 (Осень-зима)	24	2		12	56	85	
	Хлеб ароматный 1,5-3 (Осень-зима)	36	2		18	84	84	
	Итого за Обед	607	25	21	84	641		
	Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями 1,5-3 (Осень-зима)	150	6	6	23	169	8
Чай с сахаром 1,5-3 (Осень-зима)		150			11	44	70	
Итого за Полдник		300	6	6	34	213		
Итого за день	1 364	43	43	159	1229			

(лист 6)

Рацион: 1,5-3 года осень-зима		Неделя: 2			День: понедельник		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом 1,5-3 (Осень-зима)	110	4	3	26	148	3	
	Яйцо отварное 1,5-3 (Осень-зима)	40	5	5		63	88	
	Икра кабачковая промышленного производства 1,5-3 (Осень-зима)	40	1	4	3	48	80	
	Какао с молоком сгущенным 1,5-3 (Осень-зима)	150	2	2	17	98	68	
	Батон с маслом 1,5-3 (Осень-зима)	30/7	2	6	15	131	81	
	Печенье 1,5-3 (Осень-зима)	15	3	2	10	68	94,01	
	Итого за Завтрак	392	17	22	71	556		
Завтрак2	Кефир 1,5-3 (Осень-зима)	150	4	4	6	80	86,03	
	Итого за Завтрак2	150	4	4	6	80		
Обед	Суп картофельный с клецками 1,5-3 (Осень-зима)	150/25	3	3	19	118	26	
	Плов из птицы 1,5-3 (Осень-зима)	160	17	15	28	316	29	
	Свежий огурец 3-7 (Осень-зима)	50			1	7	83,01	
	Компот из яблок и лимонов 1,5-3 (Осень-зима)	150			14	61	74	
	Хлеб пшеничный 1,5-3 (Осень-зима)	24	2		12	56	85	
	Хлеб ароматный 1,5-3 (Осень-зима)	36	2		18	84	84	
	Итого за Обед	595	24	18	92	642		
Полдник	Рыба отварная минтай 1,5-3 (Осень-зима)	85	16	3		98	15	
	Чай с сахаром 1,5-3 (Осень-зима)	150			11	44	70	
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом 1,5-3 (Осень-зима)	110	4	3	22	132	5,01	
	Итого за Полдник	345	20	6	33	274		
		1482	65	50	202	1552		

Рацион: 1,5-3 года осень-зима			Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша из крупы "Геркулес" молочная жидкая 1,5-3 (Осень-зима)	150	6	7	20	161	13,01	
	Чай с сахаром 1,5-3 (Осень-зима)	150			11	44	70	
	Батон с маслом. 1,5-3 (Осень-зима)	30/7	2	6	15	131	81	
	Сыр Российский. 1,5-3 (Осень-зима)	13	2	3		36	89	
		350	10	16	46	372		
Итого за Завтрак								
Завтрак2					9	45	86	
	Яблоко 1,5-3 (Осень-зима)	100			9	45		
Итого за Завтрак2								
Обед	Суп крестьянский с пшенной крупой 1,5-3 (Осень-зима)	150	2	5	14	106	27	
	Голубцы ленивые с отварным мясом. 1,5-3 (Осень-зима)	180	18	13	16	250	40	
	Свекла отварная 1,5-3 (Осень-зима)	50	1		4	19	44	
	Компот из смеси с/ф 1,5-3 (Осень-зима)	150			11	44	73	
	Хлеб пшеничный . 1,5-3 (Осень-зима)	24	2		12	56	85	
	Хлеб ароматный 1,5-3 (Осень-зима)	36	2		18	84	84	
		590	25	18	75	559		
Итого за Обед								
Полдник	Пудинг творожный запеченый. 1,5-3 (Осень-зима)	100	15	9	20	226	53	
	Кефир 1,5-3 (Осень-зима)	150	4	4	6	80	86,03	
	Повидло яблочное 1,5-3	20			13	50	91	
		270	19	13	39	356		
Итого за Полдник								
Итого за день			1 310	54	47	169	1332	(лист 8)

Рацион: 1,5-3 года осень-зима			Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная 1,5-3	150	5	6	24	173	10	
	Чай с молоком 1,5-3 (160)	160	2	2	15	87	72,02	
	Батон с маслом. 1,5-3	30/7	2	6	15	131	81	
	Вафли 1,5-3	15	1	5	9	81	93,01	
		362	10	19	63	472		
Итого за Завтрак								
Завтрак2		150	4	4	6	80	86,03	
	Кефир 1,5-3	150	4	4	6	80		
Итого за Завтрак2								
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 1,5-3	150	2	3	14	93	22	
	Котлеты или биточки рыбные 1,5-3	60	9	1	5	76	17	
	Картофельное пюре 1,5-3	110	2	4	14	103	1	
	Икра морковная 1,5-3	40	1	3	5	49	48,03	
	Компот из яблок и лимонов. 1,5-3	150			14	61	74	
	Хлеб пшеничный . 1,5-3	24	2		12	56	85	
	Хлеб ароматный 1,5-3	36	2		18	84	84	
	570	18	11	82	522			
Итого за Обед								
Полдник	Омлет натуральный 1,5-3 (1яйцо)	65	6	8	2	99	43	
	Зеленый горошек консервированный. 1,5-3	40	1		3	16	92,01	
	Чай с сахаром 1,5-3	150			11	44	70	
		255	7	8	16	159		
Итого за Полдник								
Итого за день			1 337	39	42	167	1233	

Рацион: 1,5-3 года осень-зима

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная 3-7	200	7	7	29	209	11,01
	Кофейный напиток на молоке 1,5-3	150	3	3	15	99	67
	Батон с маслом. 1,5-3	30/7	2	6	15	131	81
	Сыр Российский. 1,5-3	13	2	3		36	89
Итого за Завтрак		400	14	19	59	475	
Завтрак2	Яблоко 1,5-3	100			9	45	86
		100			9	45	
Итого за Завтрак2							
Обед	Борщ с фасолью и картофелем 1,5-3	150	4	3	15	106	21,02
	Запеканка из печени с рисом 1,5-3	160	19	8	23	242	33,02
	Сок яблочный 1,5-3 (по 0,2 л)	150			17	72	82,04
	Икра свекольная 1,5-3	40	1	2	6	44	48
	Хлеб пшеничный . 1,5-3	24	2		12	56	85
	Хлеб ароматный 1,5-3	36	2		18	84	84
Итого за Обед		560	28	13	91	604	
Полдник	Сырники из творога запеченные. 1,5-3	110	16	14	23	280	51
	Молоко кипяченое 1,5-3	150	4	4	7	81	65
		260	20	18	30	361	
Итого за Полдник							
Итого за день		1 320	62	50	189	1485	

(лист 10)

Рацион: 1,5-3 года осень-зима

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая. 1,5-3 (Осень-зима)	150	5	6	21	159	12
	Чай с сахаром 1,5-3 (170) (Осень-зима)	170			12	50	70,02
	Батон с маслом. 1,5-3 (Осень-зима)	30/7	2	6	15	131	81
		357	7	12	48	340	
Итого за Завтрак							
Завтрак2	Яблоко 1,5-3 (Осень-зима)	100			9	45	86
		100			9	45	
Итого за Завтрак2							
Обед	Свекольник со сметаной 1,5-3 (Осень-зима)	150/7	3	5	13	109	19
	Картофель отварной 1,5-3 (Осень-зима)	110	2	3	16	99	6
	Котлеты из говядины 1,5-3 (Осень-зима)	60	13	9	8	171	37
	Свежий огурец. 1,5-3 (Осень-зима)	40			1	6	83
	Сок яблочный 1,5-3 (по 0,2 л) (Осень-зима)	150			17	72	82,04
	Хлеб пшеничный . 1,5-3 (Осень-зима)	24	2		12	56	85
	Хлеб ароматный 1,5-3 (Осень-зима)	36	2		18	84	84
		577	22	17	85	597	
Итого за Обед							
Полдник	Крендель сахарный 1,5-3 (Осень-зима)	50	4	7	33	216	225
	Кефир 1,5-3 (Осень-зима)	150	4	4	6	80	86,03
Итого за Полдник		200	8	11	39	296	
Итого за день		1 234	37	40	181	1278	

Итого за период	13 329	507	465	1829	1886
Среднее значение за период		50,7	46,5		

Составил Жермилова / Шлокоф Администратор
 МБДОУ д/с "Здоровый ребенок"

Утвердил



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года осень-зима

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за Завтрак							
Завтрак2							
Итого за Завтрак2							
Обед							
Итого за Обед							
Полдник							
Итого за Полдник							
Итого за день							

(лист 2)

Рацион: 1,5-3 года осень-зима

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за Завтрак							
Завтрак2							
Итого за Завтрак2							
Обед							
Итого за Обед							
Полдник							
	Повидло яблочное 1,5-3	20			13	50	91
Итого за Полдник							
Итого за день							