



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад "Солнышко"

*Гутина*

Т.В. Гутина

" *28* " *января* 20 *21* г.

## Меню приготавливаемых блюд\*

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

\*СанПин 2.3/2.4.3590-20

Приложение №8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша жидкая (овсяная)	160	2,85	5,01	19,23	133	185
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	392
	Печенье	30	2,1	4,8	20,1	135	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>347</b>	<b>4,99</b>	<b>9,82</b>	<b>46,32</b>	<b>296</b>	
II завтрак	Фрукты (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	Суп картофельный	150	1,41	1,7	9,98	60,75	77
	Голубцы ленивые	135	10,61	6,81	15,04	164	298
	Соус сметанный	15	0,29	0,68	1,99	15,23	354
	Кисель	150	0,43	0,045	22,65	92,7	382
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>14,72</b>	<b>9,6</b>	<b>59,68</b>	<b>384,88</b>	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	215
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за полдник</b>		<b>255</b>	<b>11,33</b>	<b>21,31</b>	<b>28,68</b>	<b>352</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1172</b>	<b>31,44</b>	<b>41,13</b>	<b>144,48</b>	<b>1077</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша вязкая (гречка)	160	4,67	4,86	25,83	166	168
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,46</b>	<b>14,41</b>	<b>51,08</b>	<b>372</b>	
II завтрак	Сок (виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	68	399
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>68</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,04	2,94	7,32	60	57
	Бефстроганов из отварного мяса	120	15,51	12,43	3,29	187	278
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	317
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>23,06</b>	<b>19,46</b>	<b>59,7</b>	<b>507,16</b>	
Полдник	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,55	2,08	3,43	34,64	22
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
<b>Итого за полдник</b>		<b>217</b>	<b>2,17</b>	<b>2,29</b>	<b>20,08</b>	<b>109,64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1237</b>	<b>34,99</b>	<b>36,36</b>	<b>147,16</b>	<b>1056,8</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	235
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>20,51</b>	<b>21,67</b>	<b>53,56</b>	<b>491,45</b>	
<b>II завтрак</b>	Сок (яблочный)	100	0,5	0	10,1	43	399
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	150	1,33	1,79	8,47	55,35	80
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161	302
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>12,73</b>	<b>8,67</b>	<b>55,81</b>	<b>353,3</b>	
<b>Полдник</b>	Винегрет	40	0,55	2,47	3,38	38	45
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
<b>Итого за полдник</b>		<b>217</b>	<b>2,2</b>	<b>2,68</b>	<b>20,14</b>	<b>114</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1147</b>	<b>35,94</b>	<b>33,02</b>	<b>139,61</b>	<b>1001,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая (рисовая)	160	3,12	3,89	26,86	151	185
	Какао с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10,19</b>	<b>12,77</b>	<b>52,05</b>	<b>360</b>	
<b>II завтрак</b>	Фрукты (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,32	90,12	336
	Котлета рубленая	60	6,65	19,62	9,64	242	282
	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,65	92,7	382
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>14,83</b>	<b>27,065</b>	<b>63,42</b>	<b>557,87</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи	65	4,58	7,33	24,75	183	449
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>222</b>	<b>4,62</b>	<b>7,34</b>	<b>31,74</b>	<b>211</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1187</b>	<b>30,04</b>	<b>47,57</b>	<b>157,01</b>	<b>1173</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша жидкая (манная)	160	2,4	3,82	21,04	128	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7,19</b>	<b>13,37</b>	<b>46,29</b>	<b>334</b>	
II завтрак	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95	368
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	109	93
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	321
	Рыба отварная	60	10,5	1,42	0,47	57	242
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>19,57</b>	<b>9,56</b>	<b>61,8</b>	<b>412,95</b>	
Полдник	Ватрушка	35	4,61	2,74	14,59	101	458
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>192</b>	<b>4,65</b>	<b>2,75</b>	<b>21,58</b>	<b>129</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1152</b>	<b>32,91</b>	<b>26,18</b>	<b>150,67</b>	<b>971</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	206
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	392
	Печенье	30	2,1	4,8	20,1	135	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>337</b>	<b>11,43</b>	<b>14,82</b>	<b>49,8</b>	<b>381</b>	
II завтрак	Фрукты (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	67
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	304
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>19,35</b>	<b>18,08</b>	<b>62,7</b>	<b>491,8</b>	
Полдник	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	21	41
	Какао	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>6,1</b>	<b>10,31</b>	<b>32,23</b>	<b>246</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1157</b>	<b>37,28</b>	<b>43,61</b>	<b>154,53</b>	<b>1162,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша жидкая (пшеничная)	160	3,31	3,96	25,2	150	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>8,1</b>	<b>13,51</b>	<b>50,45</b>	<b>356</b>	
II завтрак	Сок (виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	68	399
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>68</b>	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	87
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	274
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>23,46</b>	<b>18,8</b>	<b>47,56</b>	<b>453,75</b>	
Полдник	Пирожок печеный ( фарш рисовый с яйцом)	60	4,28	5,37	25,1	166	454
	Чай с молоком	150/7	2,65	2,33	11,31	77	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>217</b>	<b>6,93</b>	<b>7,7</b>	<b>36,41</b>	<b>243</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1167</b>	<b>38,79</b>	<b>40,21</b>	<b>150,72</b>	<b>1120,75</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	237
<b>Завтрак</b>	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>320</b>	<b>22,91</b>	<b>22,96</b>	<b>46,38</b>	<b>483,45</b>	
<b>II завтрак</b>	Сок (яблочный)	100	0,5	0	10,1	43	399
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	150	1,34	3,21	9,74	73,2	76
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	277
	Каша рассыпчатая (гречка)	120	6,88	4,87	30,91	195	313
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>4,55</b>	<b>20,865</b>	<b>75,46</b>	<b>594,15</b>	
<b>Полдник</b>	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	33
	Яйцо вареное	1 шт (40 г)	5,08	4,6	0,28	63	213
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
<b>Итого за полдник</b>		<b>257</b>	<b>7,27</b>	<b>7,25</b>	<b>20,27</b>	<b>175,56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1247</b>	<b>35,23</b>	<b>51,08</b>	<b>152,21</b>	<b>1296,16</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
Завтрак	Каша жидкая (пшенная)	160	3,46	4,57	24,7	154	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>8,25</b>	<b>14,12</b>	<b>49,95</b>	<b>360</b>	
II завтрак	Фрукты (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	82
	Рагу овощное	120	2,24	5,13	11,68	103,08	344
	Котлета рыбная	60	8,02	2,82	6	81	255
	Кисель	150	0,43	0,045	22,65	92,7	382
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>14,28</b>	<b>10,05</b>	<b>60,64</b>	<b>391,83</b>	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
	Пирог открытый	50	3,09	1,61	27,66	192,5	459
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,44</b>	<b>5,36</b>	<b>33,66</b>	<b>267,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1160</b>	<b>30,37</b>	<b>29,93</b>	<b>154,05</b>	<b>1063,33</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
Завтрак	Каша жидкая (манная)	160	2,4	3,82	21,04	128	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7,19</b>	<b>13,37</b>	<b>46,29</b>	<b>334</b>	
II завтрак	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95	368
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
Обед	Суп молочный с крупой (гречка)	150	4,48	4,11	12,77	106,2	94
	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	276
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>27,59</b>	<b>9,815</b>	<b>62,12</b>	<b>448,15</b>	
Полдник	Оладьи из творога	50	6,95	5,3	11,52	122	239
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>207</b>	<b>6,99</b>	<b>5,31</b>	<b>18,51</b>	<b>150</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1157</b>	<b>43,27</b>	<b>29,00</b>	<b>147,92</b>	<b>1027,15</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>35,03</b>	<b>37,81</b>	<b>150</b>	<b>1095</b>	