

МБДОУ д/с № 59

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Менюготавливаемых блюд**

с 05.07.2023

Рацион: 1,5-3 года 12 часов

День: понедельник

Сезон: лето-осень

Неделя: 1 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая с маслом и сахаром 1-3 года - Каша овсяная "Геркулес" жидкая	150		4	5	52	272
	Чай с лимоном, 150	150			7	29	505
	Батон йодированный с маслом сливочным сыром 1-3 года	30/5/7	4	6	13	127	96
	<b>Итого за Завтрак</b>		4	10	25	208	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты (Яблоки или бананы) (при наличии средств),	150	1	1	15	71	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		1	1	15	71	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем, 150	150	1	3	6	55	147
	Плов из отварной говядины (1-3)	170	33	36	29	574	375
	Компот из смеси сухофруктов	150	1	3	22	90	527
	Хлеб ржаной, 40	40	2		16	79	
<b>Итого за Обед</b>		37	42	73	798		
<b>Полдник</b>	Омлет с жареным картофелем 1-3 года	90	6	14	6	178	316
	Зеленый горошек	60	1	1	4	32	302
	Хлеб пшеничный, 15	15	1		7	35	
	Чай с сахаром	150			7	28	411
<b>Итого за Полдник</b>		8	15	24	273		
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный, 15	15	1		7	35	
	Напиток из шиповника, 100	100			9	47	
<b>Итого за Ужин</b>		1		16	82		
<b>Итого за день</b>			51	68	153	1432	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

с 05.07.2023

Рацион: 1,5-3 года 12 часов

День: вторник

Сезон: лето-осень

Неделя: 1 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"	150		3		26	266
	Кофейный напиток с сахаром 1,2 г/мл	150	2	3	12	80	513
	Батон йодированный с маслом сливочным ,20 1-	20/5	2	3	7	63	96
	<b>Итого за Завтрак</b>		4	9	19	169	
<b>Второй завтрак</b>	Кефир	150	4	5	6	89	420
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		4	5	6	89	
<b>Обед</b>	Суп из овощей фасолью	150	5	1	17	92	148
	Котлета из говядины	70	2	6	13	115	386
	Свекла тушеная в молочном соусе,120	120	4	8	20	171	196
	Компот из смеси сухофруктов	150	1	3	22	90	527
	Хлеб ржаной,40	40	2		16	79	
	<b>Итого за Обед</b>		14	18	88	547	
<b>Полдник</b>	Тефтели рыбные	70	7	5	4	10	516
	Пюре картофельное,120	120	2	4	15	100	434
	Чай с лимоном, 150	150/7/3			8	31	505
	Соус красный основной	30		1	1	13	465
	Хлеб пшеничный,20	20	2		10	47	
	<b>Итого за Полдник</b>		11	10	38	201	
<b>Ужин</b>	Чай с молоком	100	1	1	4	27	506
	Хлеб пшеничный,15	15	1		7	35	
<b>Итого за Ужин</b>		2	1	11	62		
<b>Итого за день</b>			35	43	162	1068	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

с 05.07.2023

Рацион: 1,5-3 года 12 часов

День: среда

Сезон: лето-осень

## Неделя: 1 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с гречневой крупой	150	5	5	13	115	170
	Кофейный напиток с молоком 1,3 года	150	2	3	12	80	513
	Батон йодированный с маслом сливочным	25/5/7	2	3	7	63	96
<b>Итого за Завтрак</b>			9	11	32	258	
<b>Второй завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (при наличии средств)	150	2		4	27	537
	Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли) (при наличии средств)	25					
<b>Итого за Второй завтрак</b>			2		4	27	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными	150	2	2	12	73	152
	Суфле из кур	75	1	8	1	74	413
	Каша рисовая рассыпчатая.120	120	3		32	143	246
	Хлеб ржаной,40	40	2		16	79	
	Компот из смеси сухофруктов	150	1	3	22	90	527
	Помидоры свежие (при наличии средств)	30	1		1	11	
<b>Итого за Обед</b>			10	13	84	470	
<b>Полдник</b>							
	Рагу овощное с томатным соусом	150	2	12	12	160	362
	Чай с лимоном, 150	150			7	29	505
	Хлеб пшеничный,15	15	1		7	35	0,38
<b>Итого за Полдник</b>			3	12	26	224	
<b>Ужин</b>							
	Напиток из шиповника,100	100			9	47	417
	Хлеб пшеничный,15	15	1		7	35	
<b>Итого за Ужин</b>			1		16	82	

Итого за день	25	36	162	1061	
---------------	----	----	-----	------	--

МБДОУ д/с № 59

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

с 05.07.2023

Рацион: 1,5-3 года 12 часов

День: четверг

Сезон: лето-осень

Неделя: 1 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	150	5	6	24	166	268
	Какао с молоком	150	3	3	13	93	509
	Батон йодированный с маслом сливочным ,25	25/5	2	3	7	63	96
	<b>Итого за Завтрак</b>		10	12	44	322	
<b>Второй завтрак</b>	Кефир	150	4	5	6	89	420
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		4	5	6	89	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	3	3	12	91	149
	Тефтели мясные	60	4	4	4	62	304
	Каша гречневая рассыпчатая, 100,243	100	6	2	27	147	243
	Хлеб ржаной, 40	40	2		16	79	
	Хлеб пшеничный, 10	10	1		5	24	
	Кисель из смеси сухофруктов	150	1		28	116	521
	Соус томатный, 30	30		1	2	22	462
<b>Итого за Обед</b>		17	10	94	541		
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с повидлом, 150	150	14	12	29	285	319
	Молоко кипяченое, 150	150	4	5	7	90	534
	<b>Итого за Полдник</b>		18	17	36	375	
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром, 100	100			5	19	411
	Хлеб пшеничный, 15	15	1		7	35	
<b>Итого за Ужин</b>		1		12	54		
<b>Итого за день</b>			50	44	192	1381	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

с 05.07.2023

Рацион: 1,5-3 года 12 часов

День: пятница

Сезон: лето-осень

## Неделя: 1 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями,150	150	3	5	6	78	171
	Какао с молоком	150	3	3	13	93	509
	Батон йодированный с маслом сливочным ,20 1-	20/5	2	3	7	63	96
<b>Итого за Завтрак</b>			8	11	26	234	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты (Яблоки или бананы) (при наличии средств), 150	150	1	1	15	71	
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1	1	15	71	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем,150	150	1	3	8	64	133
	Шницель из говядины	70	2	6	13	115	386
	Огурцы свежие (при наличии)	30	1		1	11	617
	Кисель из смеси сухофруктов	150	1		28	116	521
	Хлеб ржаной,40	40	2		16	79	
	Пюре картофельное,100	100	2	4	15	100	434
	Соус молочный с морковью	30		2	1	27	448
<b>Итого за Обед</b>			9	15	82	512	
<b>Полдник</b>							
	Омлет натуральный,65	65	6	12	1	139	307
	Икра кабачковая,70	70	1	4	5	59	121
	Кофейный напиток с сахаром	150	2	3	12	80	513
	Булочка Российская,60	60	11	15	16	287	586
	Хлеб пшеничный, 15	15	1		7	35	
<b>Итого за Полдник</b>			21	34	41	600	
<b>Ужин</b>							
	Чай с сахаром,100	100			5	19	411

	Хлеб пшеничный, 15	15	1		7	35	
<b>Итого за Ужин</b>			1		12	54	
<b>Итого за день</b>			40	61	176	1471	

МБДОУ д/с № 59

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

с 05.07.2023

Рацион: 1,5-3 года 12 часов

День: понедельник

Сезон: лето-осень

Неделя: 2 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	5	6	33	205	272
	Чай с лимоном, 150	150/7/3			8	31	505
	Батон йодированный с маслом сливочным 1-3 года	30/5	4	6	13	127	96
<b>Итого за Завтрак</b>			9	12	54	363	
<b>Второй завтрак</b>							
	Фрукты (Яблоки или бананы) (при наличии средств), 150	150	1	1	15	71	
<b>Итого за Второй завтрак</b>			1	1	15	71	
<b>Обед</b>							
	Свекольник	150	1	3	10	76	136
	Котлеты рубленные из	65	9	9	9	154	322
	Соус красный основной	30		1	1	13	465
	Компот из смеси сухофруктов	150	1	3	22	90	527
	Хлеб ржаной, 40	40	2		16	79	
	Хлеб пшеничный, 15	15	1		7	35	
	Каша гречневая рассыпчатая, 120,2	120	7	2	33	176	243
	Помидоры свежие (при наличии средств)	30	1		1	11	
<b>Итого за Обед</b>			22	18	99	634	
<b>Полдник</b>							
	Каша манная молочная жидкая	150	5	6	24	166	268
	Молоко кипяченое, 150,534	150	4	5	7	90	534
	Сдоба обыкновенная, 60	60	5	3	35	189	589
<b>Итого за Полдник</b>			14	14	66	445	
<b>Ужин</b>							

	Хлеб пшеничный, 15	15	1		7	35	
	Чай с молоком	100	1	1	4	27	506
<b>Итого за Ужин</b>			2	1	11	62	
<b>Итого за день</b>			48	46	245	1575	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

с 05.07.2023

Рацион: 1,5-3 года 12 часов

День: вторник

Сезон: лето-осень

## Неделя: 2 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая вязкая, 150	150	7	4	28	178	261
	Какао с молоком	150	3	3	13	93	509
	Батон йодированный с маслом сливочным	15/5/7	2	3	7	63	96
<b>Итого за Завтрак</b>			12	10	48	334	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир	150	4	5	6	89	420
<b>Итого за Второй завтрак</b>			4	5	6	89	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем, 150	150	1	3	6	55	147
	Шницель из говядины, 65	65	2	5	12	101	608
	Каша пшенная вязкая, 100	100	5	3	20	134	264
	Компот из смеси сухофруктов	150	1	3	22	90	527
	Хлеб ржаной, 40	40	2		16	79	
	Соус красный основной	30		1	1	13	465
	Огурец свежий (при наличии)	30					615
<b>Итого за Обед</b>			11	15	77	472	
<b>Полдник</b>							
	Капуста тушеная, 100	100	2	4	10	86	428
	Котлеты или биточки рыбные, 70 1-3	70					510
	Чай с лимоном, 150	150/7/3			8	31	505
	Хлеб пшеничный, 15	15	1		7	35	
	Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли) (при наличии средств)	25					
<b>Итого за Полдник</b>			3	4	25	152	
<b>Ужин</b>							
	Напиток из шиповника, 100	100			9	47	417



	Хлеб пшеничный,15	15	1		7	35	
<b>Итого за Ужин</b>			1		16	82	
<b>Итого за день</b>			31	34	172	1129	

МБДОУ д/с № 59

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**

с 05.07.2023

**Рацион: 1,5-3 года 12 часов**

**День: среда**

**Сезон: лето-осень**

**Неделя: 2 Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	2	6	8	93	273
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года	150	2	3	12	80	513
	Батон йодированный с маслом сливочным ,30	30/5		4		35	97
	<b>Итого за Завтрак</b>		4	13	20	208	
<b>Второй завтрак</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные (при наличии средств)	150	2		4	27	537
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		2		4	27	
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами,150	150	6	3	10	95	159
	Гуляш( мясо говядина) 60/40	100	16	5	65	128	293
	Пюре картофельное,100	100	2	4	15	100	434
	Хлеб ржаной,40	40	2		16	79	
	Хлеб пшеничный,15	15	1		7	35	
	Кисель из смеси сухофруктов	150	1		28	116	521
<b>Итого за Обед</b>		28	12	141	553		
<b>Полдник</b>	Суп молочный с макаронными изделиями,150	150	3	5	6	78	171
	Булочка Российская,60	60	11	15	16	287	586
	Чай с молоком,150	150	1	1	6	38	506
<b>Итого за Полдник</b>		15	21	28	403		
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный,15	15	1		7	35	

	Чай с сахаром,100 100			5	19	411
<b>Итого за Ужин</b>		1		12	54	
<b>Итого за день</b>		50	46	205	1245	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

с 05.07.2023

Рацион: 1,5-3 года 12 часов

День: четверг

Сезон: лето-осень

## Неделя: 2 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	150		3		26	266
	Какао с молоком	150	3	3	13	93	509
	Батон йодированный с маслом сливочным 1-3	30/5	4	6	13	127	96
<b>Итого за Завтрак</b>			7	12	26	246	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир	150	4	5	6	89	420
	Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли) (при наличии средств)	25					
<b>Итого за Второй завтрак</b>			4	5	6	89	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	150	3	3	12	91	149
	Кнели куриные с рисом, 70	70	12	17	4	221	416
	Макаронные изделия отварные, 120	120	5	1	29	140	297
	Хлеб ржаной, 40	40	2		16	79	
	Компот из смеси сухофруктов	150	1	3	22	90	527
	Хлеб пшеничный, 15	15	1		7	35	
	Соус томатный, 30	30		1	2	22	462
<b>Итого за Обед</b>			24	25	92	678	
<b>Полдник</b>							
	Вареники ленивые	150		9		82	331
	Молоко кипяченое, 150	150	4	5	7	90	534
<b>Итого за Полдник</b>			4	14	7	172	
<b>Ужин</b>							
	Напиток из шиповника, 100	100			9	47	417
	Хлеб пшеничный, 15	15	1		7	35	
<b>Итого за Ужин</b>			1		16	82	
<b>Итого за день</b>			40	56	147	1267	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

с 05.07.2023

Рацион: 1,5-3 года 12 часов

День: пятница

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная пшеничная жидкая	150		4		34	270
	Кофейный напиток с сахаром	150	2	3	12	80	513
	Батон йодированный с маслом сливочным сыром 30	30/5/7	3	5	10	95	96
<b>Итого за Завтрак</b>			5	12	22	209	
<b>Второй завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ( при наличии средств)	150	2		4	27	537
<b>Итого за Второй завтрак</b>			2		4	27	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем, 150	150	1	3	8	64	133

	Рагу из птицы,180 180	13	17	13	255	642
	Хлеб ржаной,40 40	2		16	79	
	Компот из смеси сухофруктов 150	1	3	22	90	527
	Помидоры свежие (при наличии средств) 30	1		1	11	
<b>Итого за Обед</b>		18	23	60	499	
<b>Полдник</b>	Драчена,50 50	6	10	3	124	318
	Булочка молочная 50	5	1	29	146	585
	Чай с молоком,150 150	1	1	6	38	506
	Хлеб пшеничный,15 15	1		7	35	
	Икра кабачковая,70 70	1	4	5	59	121
	<b>Итого за Полдник</b>	14	16	50	402	
<b>Ужин</b>	Чай с сахаром,100 100			5	19	411
	Хлеб пшеничный,15 15	1		7	35	
	<b>Итого за Ужин</b>	1		12	54	
<b>Итого за день</b>		40	51	148	1191	
<b>Итого за период</b>		403	480	1758	12810	
<b>Среднее значение за период</b>		40,3	48	175,8	1281	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		12	33	54		