

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ д/с № 59

\_\_\_\_\_  
Н.Г.Безносюк

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория 1,5-3 года

Рацион: ясли

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(ккал)Энергетическая ценность (ккал)Энергетическая ценность -	№ рецептуры № рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150		4	5	52	272
	Чай с лимоном	150			7	28	505
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским и сыром (батон)	30/5/7	4	6	13	127	96
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>342</b>	4	10	25	207	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки (при наличии средств)	150	1	1	20	94	610
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	1	1	20	94	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	6	55	147
	Плов из отварной говядины	170	33	36	29	574	375
	Компот из смеси сухофруктов	150	1	3	22	90	527
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	
	Огурец свежий (при наличии средств)	30					615
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	37	42	73	798	
<b>Полдник</b>							
	Омлет с жареным картофелем	90	6	14	6	178	316
	Зеленый горошек	60	1	1	4	32	302
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
	Чай с сахаром	150			7	28	411
<b>Итого за Полдник</b>		<b>315</b>	8	15	24	273	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
	Напиток из плодов шиповника	100	1		14	71	417
<b>Итого за Ужин</b>		<b>115</b>	2		21	106	
<b>Итого за день</b>		<b>1462</b>	52	68	163	1478	

(лист 2)

Рацион: ясли

День: вторник

## Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) - энергетическая ценность	№ рецептуры / № рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	150		3		26	266
	Кофейный напиток с молоком	150	2	3	12	80	513
	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	20/5	2	3	7	63	96
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	<b>169</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир (при наличии средств)	150	4	5	6	89	420
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>89</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей фасолью	150	5	1	17	92	148
	Тефтели мясные	60	4	4	4	62	304
	Свекла тушеная в молочном соусе	120	4	8	20	171	196
	Компот из смеси сухофруктов	150	1	3	22	90	527
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	
<b>Итого за Обед</b>		<b>520</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>79</b>	<b>494</b>	
<b>Полдник</b>							
	Котлеты или биточки рыбные	70	9	7	6	127	351
	Пюре картофельное	120	2	4	15	100	434
	Чай с лимоном	150/7/3			7	29	505
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>370</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>38</b>	<b>303</b>	
<b>Ужин</b>							
	Чай с молоком	100	1	1	4	27	506
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>115</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>153</b>	<b>1117</b>	

(лист 3)

Рацион: ясли

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Питательная ценность (ккал) Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с гречневой крупой	150	5	5	13	115	170
	Какао с молоком	150	3	3	13	93	509
	Бутерброд с маслом сливочным сыром (батон)	25/5/7	2	3	7	63	96
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>337</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>33</b>	<b>271</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (при наличии средств)	150	2		4	27	537
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>27</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3	3	12	91	149
	Котлета из говядины	70	2	6	13	115	386
	Макаронные изделия отварные	120	5	1	29	140	297
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	
	Кисель из смеси сухофруктов	150	1		28	116	521
	Соус томатный	30		1	2	22	462
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>100</b>	<b>563</b>	
<b>Полдник</b>							
	Рагу овощное с томатным соусом	150	2	12	12	160	362
	Чай с лимоном	150			7	28	505
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>315</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>223</b>	
<b>Ужин</b>							
	Чай с молоком	100	1	1	4	27	506
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>115</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1477</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>174</b>	<b>1146</b>	

(лист 4)

Рацион: ясли

День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Питательная ценность (ккал) Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							

	Каша манная молочная жидкая	150	5	6	24	166	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2	3	12	80	513
	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	25/5	2	3	7	63	96
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>330</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>43</b>	<b>309</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир (при наличии средств)	150	4	5	6	89	420
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>89</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	12	73	152
	Суфле из кур	75	1	8	1	74	327
	Каша рисовая рассыпчатая	120	3		32	143	246
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
	Компот из смеси сухофруктов	150	1	3	22	90	527
	Соус красный основной	30		1	1	13	465
<b>Итого за Обед</b>		<b>580</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>91</b>	<b>507</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога с повидлом	150	14	12	29	285	319
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	90	534
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>36</b>	<b>375</b>	
<b>Ужин</b>							
	Чай с сахаром	100			5	19	411
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>115</b>	<b>1</b>		<b>12</b>	<b>54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>188</b>	<b>1334</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				(ккал) Энергетическая ценность	рецептуры/№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5	6	33	205	272
	Чай с лимоном	150/7/3			7	29	505
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским (батон)	30/5	4	6	13	127	96
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>345</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>53</b>	<b>361</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки (при наличии средств)	150	1	1	20	94	610
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>94</b>	
<b>Обед</b>							
	Свекольник	150	1	3	10	76	136
	Котлета рубленая из бройлеров цыплят	65	9	9	9	154	668
	Соус красный основной	30		1	1	13	465
	Компот из смеси сухофруктов	150	1	3	22	90	527
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7	2	33	176	243
<b>Итого за Обед</b>		<b>570</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>98</b>	<b>623</b>	
<b>Полдник</b>							
	Каша манная молочная жидкая	150	5	6	24	166	268
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	90	534
	Булочка молочная	50	5	1	29	146	585
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	<b>402</b>	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
	Чай с сахаром	100			5	19	411
<b>Итого за Ужин</b>		<b>115</b>	<b>1</b>		<b>12</b>	<b>54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>46</b>	<b>43</b>	<b>243</b>	<b>1534</b>	

(лист 7)

Рацион: ясли

День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(ккал)Энергетическая ценность (ккал)Энергетическая	№ рецептуры/№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая вязкая	150	7	4	28	178	261
	Какао с молоком	150	3	3	13	93	509
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским (батон)	20/5	4	6	13	127	96
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>54</b>	<b>398</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир (при наличии средств)	150	4	5	6	89	420
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>89</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками	150	1	1	4	27	91
	Шницель из говядины	65	2	5	12	101	608
	Каша пшенная вязкая	100	5	3	20	134	264
	Компот из смеси сухофруктов	150	1	3	22	90	527
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	
	Соус красный основной	30		1	1	13	465
<b>Итого за Обед</b>		<b>535</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>96</b>	<b>584</b>	
<b>Полдник</b>							
	Котлеты или биточки рыбные	70	9	7	6	127	351
	Капуста тушеная	100	2	4	10	86	428
	Чай с лимоном	150/7/3			7	29	505
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
	Кондитерские изделия (печенье или пряники или вафли) (при наличии средств)	25					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>370</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>30</b>	<b>277</b>	
<b>Ужин</b>							
	Чай с молоком	100	1	1	4	27	506
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>115</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>197</b>	<b>1410</b>	

(лист 8)

Рацион: 1ясли

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(ккал)Энергетическая ценность (ккал)Энергетическая	№ рецептуры/№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							

	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3	5	6	78	171
	Кофейный напиток с молоком	150	2	3	12	80	513
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским (батон)	30		4		35	97
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	5	12	18	193	
<b>Второй завтрак</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (при наличии средств)	150	2		4	27	537
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	2		4	27	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	6	55	147
	Рагу из птицы	150	13	17	13	255	412
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
	Кисель из смеси сухофруктов	150	1		28	116	521
	Помидоры свежие (при наличии средств)	30	1		1	11	
<b>Итого за Обед</b>		<b>535</b>	19	20	71	551	
<b>Полдник</b>							
	Каша манная молочная жидкая	150	5	6	24	166	268
	Булочка Российская	60	11	15	16	287	586
	Чай с молоком	150	1	1	6	39	506
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	17	22	46	492	
<b>Ужин</b>							
	Хлеб пшеничный, 15	15	1		7	35	
	Чай с сахаром, 100	100			5	19	411
<b>Итого за Ужин</b>		<b>115</b>	1		12	54	
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	44	54	151	1317	

(лист 9)

Рацион: ясли

День: четверг

Неделя: 2

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
	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским (батон)	30/5	4	6	13	127	96
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>246</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кефир (при наличии средств)	150	4	5	6	89	420
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>89</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3	3	12	91	149
	Котлета из говядины	70	2	6	13	115	386
	Пюре картофельное	120	2	4	15	100	434
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	
	Компот из смеси сухофруктов	150	1	3	22	90	527
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
	Соус красный основной	30		1	1	13	465
<b>Итого за Обед</b>		<b>575</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>86</b>	<b>523</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг из творога с рисом	150	18	11	24	270	250
	Соус молочный сладкий	30	1	2	4	33	369
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	90	534
<b>Итого за Полдник</b>		<b>330</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>35</b>	<b>393</b>	
<b>Ужин</b>							
	Напиток из плодов шиповника	100	1		14	71	417
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>115</b>	<b>2</b>		<b>21</b>	<b>106</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>174</b>	<b>1357</b>	

(лист 10)

Рацион: ясли

День: пятница

Неделя: 2

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 молоком	150	2	3	12	80	513

	Бутерброд с маслом сливочным Крестьянским сыром (батон)	30/5/7	3	5	10	95	96
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>342</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>		<b>150</b>	2		4	27	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой	150	1	1	8	48	86
	Кнели куриные с рисом	70	12	17	4	221	416
	Макаронные изделия отварные	120	5	1	29	140	297
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	
	Соус томатный	30		1	2	22	462
	Компот из смеси сухофруктов	150	1	3	22	90	527
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	21	23	81	600	
<b>Полдник</b>							
	Булочка молочная	50	5	1	29	146	585
	Яйца вареные	40	5	5		63	227
	Чай с молоком	150	1	1	6	39	506
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
	Икра кабачковая	70	1	4	5	59	121
	Зеленый горошек	30	1	2	4	37	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>355</b>	14	13	51	379	
<b>Ужин</b>							
	Чай с сахаром	100			5	19	411
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>115</b>	1		12	54	
<b>Итого за день</b>		<b>1522</b>	43	48	170	1269	

Итого за период		14956	446	488	1863	13447	
Среднее значение за период		1495,6	44,6	48,8	186,3	1344,7	