

Утверждаю
Заведующий МДОУ «ЦРР -Детский сад № 107 "Пчелка"
_____ О. В. Морозова

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : от 1 год до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
						(ккал)
Понедельник			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная	150	3.29	3.83	22.20	136.37
	Какао с молоком	175	3.68	3.15	15.12	103.83
	Бутерброд с маслом	20 5	9.00	4.71	10.32	89.80
	Итого за завтрак:	350	15.96	11.68	47.64	329.99
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00
ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	40	0.49	2.84	2.60	38.33
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	3.46	3.23	7.55	66.68
	Макаронные изделия отварные	110	3.96	3.59	23.98	144.32
	Бефстроганов из отварной говядины	50	8.90	10.09	1.48	129.15
	Компот из изюма	150	0.16	0.03	13.37	54.39
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.02	6.68	34.80
	Итого за обед:	540	19.80	19.95	62.90	514.67
ПОЛДНИК	Напиток кисломолочный йогуртный "Снежок" м. д. ж. 2,5%	160	4.48	4	17.6	124.8
	Булочка домашняя	40	2.82	3.64	25.18	144.55
	Итого за полдник:	200	7.30	7.64	42.78	269.35
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.72	4.33	24.96	162.06
	Чай с сахаром	175	0.18	0.00	5.60	22.23
	Батон	20	1.50	0.50	10.40	54.00
	Фрукт (банан)	100	1.5	0.5	21	95
	Итого за ужин:	425	8.90	5.33	61.96	333.29
	Итого за день:	1615	51.96	44.60	225.28	1492.31

1 нед. Вторник						
ЗАВТРАК	Кукуруза сахарная	40	0.80	0.13	4.13	20.91
	Омлет натуральный	150	12.75	17.85	3.15	225.15
	Кофейный напиток с молоком	150	2.85	2.18	8.48	64.50
	Бутерброд с маслом, сыром	20 5 10	3.76	10.48	1.62	91.78
	Итого за завтрак:	375	20.16	30.64	17.37	402.34
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00
ОБЕД	Салат из репчатого лука	40	0.53	2.47	3.11	36.84
ОБЕД	Суп картофельный с клецками на курином бульоне со сметаной	150	6.62	3.08	10.52	111.18
	Рыба, запеченная с картофелем по русски	160	10.98	6.03	17.09	166.58
	Напиток лимонный	175	0.13	0.11	21.37	84.00
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.02	6.68	34.80
	Итого за обед:	525	21.10	11.88	68.61	480.39
ПОЛДНИК	Ряженка с м. д. ж. 2,5 %	180	4.50	5.40	7.56	91.80
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1.46	3.80	17.18	92.40
	Итого за полдник:	200	5.96	9.20	24.74	184.20
УЖИН	Плов из птицы	120	8.88	9.54	20.63	210.65
	Батон	20	1.50	0.50	10.40	54.00
	Чай с сахаром	175	0.18	0.00	5.69	23.45
	Фрукт (апельсин)	95	0.38	0.38	9.31	41.8
	Итого за ужин:	410	10.94	10.42	46.03	329.90
	Итого за день:	1530	61.07	62.48	162.64	1468.28
1 нед. Среда						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшениная	150	5.63	8.79	28.53	89.00
	Какао с молоком	175	3.68	3.15	15.12	103.83
	Бутерброд с маслом	20 5	9.00	4.71	10.32	89.80
	Итого за завтрак:	350	18.30	16.65	53.97	282.62
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00
ОБЕД	Морковь отварная дольками	40	0.54	0.06	2.74	25.06
	Свекольник на мясокостном бульоне	180	2.37	4.08	9.59	84.54
	Биточки из говядины	50	9.13	8.74	8.34	147.53

	Капуста тушеная	110	2.71	3.22	10.70	83.23
	Компот из свежих яблок	175	0.18	0.04	15.60	63.46
	Хлеб пшеничный	20	1.60	0.20	9.00	44.00
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.02	6.68	34.80
	Итого за обед:	595	17.84	16.36	59.91	482.61
ПОЛДНИК	Кефир м.д.ж 3,2%	180	4.50	5.40	7.20	91.80
	Кондитерские изделия (зефир)	20	0.04	0.00	16.20	65.00
	Итого за полдник:	200	4.54	5.40	23.40	156.80
УЖИН	Сырники	110	21.56	6.16	22.66	234.74
	Цельное сгущенное молоко с сахаром	20	1.39	1.70	11.20	65.60
	Кисель	150	0.00	0.00	14.25	56.55
	Батон	20	1.50	0.58	10.28	53.00
	Фрукт (яблоко)	95	0.475	0.475	12.255	55.195
	Итого за ужин:	395	24.929	8.915	70.645	465.085
	Итого за день:	1640	65.61	47.32	217.93	1432.12
1 нед. Четверг						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.10	5.60	18.50	144.50
	Кофейный напиток с молоком	175	2.73	2.33	12.39	81.55
	Бутерброд с маслом,сыром	20 5 10	3.76	10.48	1.62	91.78
	Итого за завтрак:	360	11.59	18.40	32.51	317.83
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00
ОБЕД	Свекла отварная дольками	40	0.90	0.10	5.20	25.20
	Суп картофельный на мясокостном бульоне со сметаной	150	2.04	1.89	9.98	65.08
	Макароник с мясом	160	22.72	20.96	41.12	443.20
	Компот из изюма	150	0.30	0.08	13.80	56.85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.02	6.68	34.80
	Итого за обед:	540	28.80	23.21	86.61	672.13
ПОЛДНИК	Ряженка с м.д.ж. 2,5%	180	4.50	5.40	7.56	91.80
	Кондитерские изделия (вафли)	20	0.59	6.82	12.17	109.40
	Итого за полдник:	200	5.09	12.22	19.73	201.20
УЖИН	Икра морковная	100	2.31	7.00	30.00	135.00

	Пирожок печеный с картошкой	50	2.25	1.13	15.25	78.76
	Батон	20	1.50	0.58	10.28	53.00
	Чай с сахаром	175	0.18	0.00	5.60	22.23
	Фрукт (груша)	95	0.38	0.29	8.93	39.33
	Итого за ужин:	440	6.61	8.99	70.06	328.31
	Итого за день:	1640	52.09	62.82	218.91	1564.46
1 нед. Пятница			Б	Ж	У	К
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5.10	4.40	24.10	156.30
	Какао с молоком	175	3.68	3.15	15.12	103.83
	Бутерброд с маслом	20 5	9.00	4.71	10.32	89.80
	Итого за завтрак:	350	17.78	12.26	49.54	349.93
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	11.20	45.00
ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	40	0.49	2.84	2.60	38.33
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	5.60	3.63	12.21	103.87
	Котлеты из говядины	40	6.88	6.86	6.61	115.17
	Картофельное пюре	110	2.34	3.82	14.52	102.32
	Компот из свежих яблок	175	0.07	0.07	12.09	49.35
	Хлеб пшеничный	20	1.60	0.20	9.00	44.00
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.02	6.68	34.80
	Итого за обед:	555	18.31	17.44	61.11	487.84
ПОЛДНИК	Напиток кисломолочный йогуртный "Снежок" м. д. ж. 2,5%	160	4.48	4	17.6	124.8
	Булочка домашняя	40	2.82	3.64	25.18	144.55
	Итого за полдник:	200	7.30	25.08	42.78	269.35
УЖИН	Рагу из овощей	150	4.64	11.28	20.40	204.12
	Чай с сахаром	175	0.18	0.00	5.60	22.23
	Батон	20	1.50	0.50	10.40	54.00
	Фрукт	95	0.5	0.5	12.9	58.1
	Итого за ужин:	440	6.82	12.28	49.30	338.44
	Итого за день:	1645	50.21	67.06	213.93	1490.57
2 неделя						
Понедельник						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.37	4.38	19.88	140.37

	Какао с молоком	175	4.60	3.60	12.60	100.40
	Бутерброд с маслом	20 5	1.53	4.71	10.32	89.80
	Итого за завтрак:	350	11.50	12.69	42.80	330.57
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00
ОБЕД	Свекла отварная дольками	40	0.60	0.07	3.46	16.80
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180	4.59	4.63	6.48	86.05
	Жаркое по-домашнему из курицы	160	19.84	4.99	17.28	183.20
	Напиток лимонный	175	0.13	0.11	21.37	84.00
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9	44
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.02	6.68	34.80
	Итого за обед:	595	28.08	10.02	64.27	448.85
ПОЛДНИК	Напиток кисломолочный йогуртный "Снежок" м. д. ж. 2,5%	180	5.04	4.50	19.80	140.40
	Кондитерское изделия (печенье)	20	1.46	3.80	17.18	92.40
	Итого за полдник:	200	6.50	8.30	36.98	232.80
УЖИН	Макароны отварные	110	3.94	3.58	24.01	148.28
	Котлета рыбная любительская	50	6.45	2.00	3.05	56.10
	Соус красный основной	20	0.66	0.48	1.78	14.16
	Чай с сахаром	175	0.175	0	5.6875	23.45
	Батон	20	1.5	0.5	10.4	54
	Фрукт (груша)	95	0.38	0.29	8.93	39.33
	Итого за ужин:	470	13.10	6.84	53.86	335.32
	Итого за день:	1715	59.18	37.85	207.91	1392.54
2н. Вторник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5.74	5.20	18.84	145.20
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	175	3.12	2.66	14.16	93.20
	Бутерброд с маслом	20 5	1.53	4.71	10.32	89.80
	Итого за завтрак:	350	10.39	12.57	43.32	328.20
	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00
2 ЗАВТРАК	Морковь отварная дольками	40	0.54	0.06	2.74	25.06
ОБЕД	Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне со	180	2.86	3.76	30.42	147.77
	Капуста, тушенная с мясом	160	5.57	9.09	12.67	172.80
	Компот из свежих яблок	175	0.18	0.04	15.60	63.46
	Хлеб пшеничный	20	1.60	0.20	9.00	44.00

	Хлеб ржаной	20	1.32	0.02	6.68	34.80
	Итого за обед:	595	12.06	13.18	77.11	487.89
	Ряженка м.д.ж 2,5%	180	4.50	5.40	7.56	91.80
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли)	20	0.59	6.82	12.17	109.40
	Итого за полдник:	200	5.09	12.22	19.73	201.20
	Омлет с овощами	110	9.46	4.62	20.57	147.40
УЖИН	Сыр (порциями)	10	2.32	2.96	0.00	36.40
	Кисель из концентрата	175	0.00	0.00	16.63	65.98
	Батон	20	1.50	0.50	10.40	54.00
	Фрукт (яблоко)	95	0.50	0.50	12.90	58.10
	Итого за ужин:	410	13.78	8.58	60.50	361.88
	Итого за день:	1555	41.32	46.54	210.65	1424.16
2 н. Среда						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4.73	5.31	23.18	161.24
	Какао с молоком	175	3.68	3.15	15.12	103.83
	Бутерброд с маслом	20	5	1.53	4.71	10.32
	Итого за завтрак:	345	9.93	13.17	48.62	354.86
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	11.20	45.00
ОБЕД	Горшок зеленый консервированный отварной	40	1.80	1.80	1.68	27.60
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	150	3.55	3.25	7.55	67.30
	Плов из отварной говядины	160	12.16	12.80	30.93	284.16
	Компот из изюма	150	0.30	0.08	13.80	56.85
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.02	6.68	34.80
	Итого за обед:	540	20.65	18.11	70.47	517.71
ПОЛДНИК	Кефир м.д.ж. 2,5%	180	4.50	5.40	7.20	91.80
	Кондитерские изделия (зефир)	20	0.04	0.00	16.20	65.00
	Итого за полдник:	200	4.54	5.40	23.40	156.80
УЖИН	Суфле творожно запеченное	130	19.81	12.78	20.03	274.40
	Чай с сахаром	175	0.175	0	12.25	24.5
	Батон	20	1.52	0.16	9.84	47
	Фрукт (апельсин)	95	0.38	0.38	9.31	41.8

	Итого за ужин:	420	21.89	13.32	51.43	387.70
	Итого за день:	1605	57.00	50.00	205.12	1462.08
2 н. Четверг						
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	2.03	6.30	13.35	146.70
	Кофейный напиток с молоком	175	2.73	2.33	12.39	81.55
	Бутерброд с маслом, сыром	20 5 10	3.76	10.48	1.62	91.78
	Итого за завтрак:	360	8.52	19.11	27.36	320.03
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	11.20	45.00
ОБЕД	Морковь отварная дольками	40	0.53	1.33	2.74	25.06
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином	150	4.05	1.73	13.75	86.76
	Тефтели рыбные	40	5.15	3.25	5.00	69.45
	Соус сметанный	20	0.35	1.25	1.46	18.53
	Картофельное пюре	110	2.44	2.82	15.83	98.64
	Напиток лимонный	175	0.13	0.11	21.37	84.00
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.02	6.68	34.80
	Итого за обед:	575	15.50	10.67	76.66	464.24
ПОЛДНИК	Напиток кисломолочный йогуртный "Снежок" м. д. ж. 2,5%	160	4.48	4	17.6	124.8
	Булочка дорожная	40	2.82	6.02	23.30	158.73
	Итого за полдник:	200	7.30	10.02	40.90	283.53
УЖИН	Птица в соусе с томатом	60	6.00	7.92	2.06	83.01
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5.47	4.11	26.28	160.86
	Чай с сахаром	150	0.15	0	10.5	21
	Батон	20	1.52	0.16	9.84	47
	Фрукт (яблоко)	95	0.38	0.38	9.31	41.80
	Итого за ужин:	435	13.52	12.57	57.99	353.67
	Итого за день:	1470	44.83	52.38	214.12	1466.47
2 н. Пятница						
ЗАВТРАК	Кукуруза сахарная	40	0.80	0.13	4.13	20.91
	Омлет натуральный	110	9.35	13.09	2.31	165.11
	Какао с молоком	175	2.64	2.33	11.25	76.95
	Бутерброд с маслом	20 5	9.00	4.71	10.32	89.80

	Итого за завтрак:	350	20.99	20.12	23.88	331.86
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	40	0.54	1.80	3.07	30.40
	Суп картофельный с крупой (пшено) на мясокостном бульоне со сметаной	175	2.32	2.22	9.99	80.31
	Голубцы ленивые	110	5.95	8.50	7.01	146.62
	Соус томатный	20	1.03	1.09	1.60	20.31
	Компот из свежих яблок	175	0.18	0.04	15.60	63.46
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.02	6.68	34.80
	Итого за обед:	560	12.86	13.82	53.79	422.90
ПОЛДНИК	Ряженка	175	4.38	5.25	7.35	147.00
	Кондитерские изделия (печенье)	25	1.83	4.75	21.48	115.50
	Итого за полдник:	200	6.20	10.00	28.83	262.50
УЖИН	Пудинг творожный запеченный с сгущенным молоком	120	9.92	9.80	16.00	209.06
	Кисель из концентрата	175	0.00	0.00	16.63	65.98
	Батон	20	1.5	0.5	10.4	54.00
	Фрукт (банан)	95	1.425	0.475	19.95	90.25
	Итого за ужин:	410	12.85	10.77	62.97	419.29
	Итого за день:	1620	52.90	54.72	179.46	1481.55
Среднее значение за период:		1603.5	53.62	52.58	205.59	1467.45