

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ «Детский сад

«Улыбка» п. Бабышино

Т.В.Кузнецова

Приказ № 49 от 26.08.2023г.

Приложение N 8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

(осенне-зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							

<i>завтрак:</i>	1.	Каша пшенная молочная жидкая	150-200	6,76	10,42	25,86	224,94	68
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4,1	12,65	24,4	227,0	
	3.	Чай с лимоном	150	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Йогурт питьевой	180	4,2	3,75	21,9	142,5	-
<i>обед:</i>	1.	Салат из свеклы, чеснок	50-60	0,55	3,575	2,25	44,345	20
	2.	Гороховый суп с гречками на м/бульоне	180-200	8,2	5,76	23,8	180,48	99
	3.	Тефтели из говядины/сметанный соус	100/10	15,785	13,979	6,699	218,927	105/115a
	4.	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,27	96,70	122
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Омлет натуральный	150-200	13,86	14,73	4,455	205,38	77
	2.	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,54	44,2	-
	3.	Кофейный напиток на молоке	150	4,13	4,54	19,35	130,81	126
<b>Итого за первый день:</b>				67,185	75,244	211,894	1897,812	
<b>День 2</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150-200	6,66	11,0	22,64	216,44	67
	2.	Бутерброд с сыром	40/6	9,652	20,53	20,21	316,37	1
	3.	Чай с лимоном	150	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Сок	100	0,75	0,15	15,15	69,0	130
<i>обед:</i>	1.	Салат из огурцов с	50-60	0,44	3,55	1,305	38,645	17

		растительным маслом						
	2.	Щи со сметаной на м/бульоне	180-200	1,68	1,34	7,38	49,32	30
	3.	Гуляш с мясом /макароны	130-150/70	6,24	6,56	33,344	221,2	75
	4.	Компот из сухофруктов	180-200	0,94	0	24,27	96,70	122
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Пирожок печеный с капустой	100	6,83	9,9	29,48	249,18	138
	2.	Какао на молоке	150	5,58	5,76	20,13	152,84	117
<b>Итого за второй день:</b>				42,932	62,890	202,279	1792,255	
<b>День 3</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша гречневая молочная жидкая	150-200	7,0	10,40	25,0	222,4	64
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4,1	12,65	24,4	227,0	
	3.	Чай с лимоном	150	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Кефир	150	4,2	6,0	6,3	96,0	-
<i>обед:</i>	1.	Салат из сельди, с луком, растительным маслом	40	0,83	3,545	4,25	51,765	18
	2.	Суп крестьянский со сметаной	180-200	2,42	1,62	13,2	92,08	37
	3.	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	3,264	5,264	21,296	172,50	53

	4.	Компот из сухофруктов	180-200	0,94	0	24,27	96,70	122
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Пудинг рисовый	80	6,285	10,121	39,945	277,695	74
	2.	Молоко	180	5,04	5,76	7,38	100,8	127
Итого за третий день:				38,239	59,460	194,411	1719,47	
<b>День 4</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша рисовая молочная вязкая	150-200	5,76	3,64	37,14	204,36	70
	2.	Бутерброд с сыром	40/10	9,652	20,53	20,21	316,37	1
	3.	Чай с лимоном	150	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Снежок	100	4,2	3,75	16,5	117,0	-
<i>обед:</i>	1.	Салат из моркови	50-60	0,605	3,545	4,845	52,96	15
	2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	180-200	3,48	0,54	14,52	85,64	34
	3.	Котлета мясная/карт. пюре	80/100	15,025	9,41	12,4	223,94	99/56
	4.	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,27	96,70	122
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Оладьи с яблоками	150	10,875	7,425	50,655	301,575	137
	2.	Компот из свежих фруктов	180	6,99	6,99	16,08	62,45	124
Итого за четвертый день:				61,687	59,930	224,99	1843,525	

<b>День 5</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Макароны с сыром запеченные	150-200	14,28	14,72	38,96	362,58	176
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	400/10	4,1	12,65	24,4	227,0	-
	3.	Кофейный напиток на молоке	150	4,13	4,54	19,35	130,81	126
<i>2-й завтрак</i>		Кефир	100	4,2	4,8	6,0	82,5	-
<i>обед:</i>	1.	Салат из зеленого горошка	50-60	2,545	2,99	4,22	54,045	3
	2.	Суп свекольный со сметаной	180-200	3,74	1,7	10,18	72,82	44
	3.	Тефтели рыбные	100	11,64	4,46	8,032	116,68	90
	4.	Сок	100	0,75	0,15	15,15	69,0	130
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Пудинг манный	120	5,2	6,53	26,52	188,67	73
	2.	Какао на молоке	150	0,216	0,126	17,28	106,43	326
<b>Итого за пятый день:</b>				54,761	53,106	186,492	1745,735	
<b>День 6</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша молочная «Дружба»	150-200	6,32	10,18	26,34	223,16	66
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4,1	12,65	24,4	227,0	-
	3.	Какао на молоке	150	5,58	5,76	20,13	152,84	117
<i>2-й завтрак</i>		Сок	100	0,75	0,15	15,15	69,0	130
<i>обед:</i>	1.	Салат витаминный с	50-60	0,57	3,575	3,96	50,45	3

		растительным маслом						
	2.	Суп фасолевый	180-200	5,76	0,68	19,16	118,06	45
	3.	Рагу овощное	130-150	3,75	5,085	14,45	126,315	57
	4.	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,27	96,70	122
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Запеканка творожная с изюмом	150	21,24	14,58	17,715	290,265	57
	2.	Компот из свежих фруктов	180	6,99	6,99	16,08	62,45	124
<b>Итого за шестой день:</b>				59,96	60,09	198,055	1751,44	
<b>День 7</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша пшенная молочная жидкая	150-200	6,76	10,42	25,86	224,94	68
	2.	Бутерброд с сыром	40/6	9,652	20,53	20,21	316,37	1
	3.	Чай с лимоном	150	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Йогурт питьевой	100	4,2	6,0	6,3	96,0	-
<i>обед:</i>	1.	Салат из свежих овощей	50-60	0,575	3,56	1,72	41,79	22
	2.	Суп рыбный	180-200	12,74	0,6	9,22	105,44	41
	3.	Ленивые голубцы	150	14,62	14,64	18,68	266,42	92
	4.	Компот из свежих фруктов	180	6,99	6,99	16,08	62,45	124
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Булочка	70	6,285	9,428	39,945	277,695	74
	2.	Кофейный напиток на молоке	180	4,13	4,54	19,35	130,81	126

Итого за седьмой день:			70,112	80,808	185,735	1904,445		
<b>День 8</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша пшеничная молочная жидкая	150-200	9,08	10,36	40,18	298,98	189
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4,1	12,65	24,4	227,0	-
	3.	Чай с лимоном	150	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Кефир	100	4,2	3,75	21,9	142,5	-
<i>обед:</i>	1.	Салат из кабачковой икры	50-60	0,43	3,55	1,305	38,645	17
	2.	Борщ со сметаной	180-200	3,08	1,74	5,42	64,98	28
	3.	Котлета рыбная/карт. пюре	80/130	23,535	5,392	13,216	224,628	89/56
	4.	Компот из свежих фруктов	180	6,99	6,99	16,08	62,45	124
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>		1. Ватрушка с творогом	150	15,72	16,35	49,665	430,95	51
	2.	Сок	100	0,216	0,126	17,28	106,43	326
Итого за восьмой день:			71,511	65,008	205,92	1979,093		
<b>День 9</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша манная молочная	150-200	6,0	8,2	29,3	215,0	132
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4,1	12,65	24,4	227,0	-
	3.	Чай с лимоном	150	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Снежок	100	4,2	4,8	6,0	82,5	-

<i>обед:</i>	1.	Винегрет	50-60	0,805	2,595	4,2	45,755	2
	2.	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	180-200	1,4	2,6	10,0	66,0	96
	3.	Печень тушеная, с гречневой кашей	25/130	23,595	9,51	3,645	188,43	103
	4.	Компот из свежих фруктов	180	6,99	6,99	16,08	62,45	124
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Омлет с сыром	150/6	13,86	14,73	4,455	205,38	78
	2.	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,74	30,54	44,2	-
	3.	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,13	152,84	117
Итого за девятый день:				75,19	93,805	177,12	1672,085	
<b>День 10</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша из овсяных хлопьев молочная	150-200	6,66	11,0	22,64	216,44	67
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4,1	12,65	24,4	227,0	-
	3.	Чай с лимоном	150	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Сок	100	0,75	0,15	15,15	69,0	130
<i>обед:</i>	1.	Салат из квашеной капусты	50-60	0,55	3,575	2,25	44,345	20
	2.	Гороховый суп с гречками на м/бульоне	180-200	8,2	5,76	23,8	180,48	99



	3.	Тефтели из говядины/сметанный соус	100/10	15,785	13,979	6,699	218,927	105/115a
	4.	Компот из сухофруктов	180	0.94	0	24,27	96,70	122
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	1/2 яйца с салатом	0,5 /50	6,83	9,9	29,48	249,18	138
	2.	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,13	152,84	117
Итого за десятый день:				53,555	66,874	197,189	1837,442	
Итого за весь период				595,13	677,21	1984,09	18143,30	
Среднее значение за период				59,51	67,72	198,40	1814,33	

## Меню приготавливаемых блюд (осенне-зимний период)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша пшенная молочная жидкая	130-150	6,76	10,42	25,86	224,94	68
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	30/9	4,1	12,65	24,4	227,0	
	3.	Чай с лимоном	130	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Йогурт питьевой	100	4,2	3,75	21,9	142,5	-
<i>обед:</i>	1.	Салат из свеклы, чеснок	30-40	0,55	3,575	2,25	44,345	20
	2.	Гороховый суп с гренками на м/бульоне	150-180	8,2	5,76	23,8	180,48	99
	3.	Тефтели из говядины/сметанный соус	60/10	15,785	13,979	6,699	218,927	105/115а
	4.	Компот из сухофруктов	150	0,94	0	24,27	96,70	122
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Омлет натуральный	100	13,86	14,73	4,455	205,38	77
	2.	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,74	30,54	44,2	-
	3.	Кофейный напиток на молоке	150	4,13	4,54	19,35	130,81	126

Итого за первый день:			67,185	75,244	211,894	1897,812		
<b>День 2</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	130-150	6,66	11,0	22,64	216,44	67
	2.	Бутерброд с сыром	30/4	9,652	20,53	20,21	316,37	1
	3.	Чай с лимоном	130	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Сок	100	0,75	0,15	15,15	69,0	130
<i>обед:</i>	1.	Салат из огурцов с растительным маслом	30-40	0,44	3,55	1,305	38,645	17
	2.	Щи со сметаной на м/бульоне	150-180	1,68	1,34	7,38	49,32	30
	3.	Гуляш с мясом /макароны	60/110	6,24	6,56	33,344	221,2	75
	4.	Компот из сухофруктов	130	0,94	0	24,27	96,70	122
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Пирожок печеный с капустой	70	6,83	9,9	29,48	249,18	138
	2.	Какао на молоке	150	5,58	5,76	20,13	152,84	117
Итого за второй день:			42,932	62,890	202,279	1792,255		
<b>День 3</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша гречневая молочная жидкая	130-150	7,0	10,40	25,0	222,4	64
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	4,1	12,65	24,4	227,0	

	3.	Чай с лимоном	130	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Кефир	100	4,2	6,0	6,3	96,0	-
<i>обед:</i>	1.	Салат из сельди с луком, растительным маслом	32	0,83	3,545	4,25	51,765	18
	2.	Суп крестьянский со сметаной	150-180	2,42	1,62	13,2	92,08	37
	3.	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	3,264	5,264	21,296	172,50	53
	4.	Компот из сухофруктов	150	0,94	0	24,27	96,70	122
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Пудинг рисовый	100	6,285	10,121	39,945	277,695	74
	2.	Молоко	130	5,04	5,76	7,38	100,8	127
<b>Итого за третий день:</b>					38,239	59,460	194,411	1719,47
<b>День 4</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша рисовая молочная вязкая	130-150	5,76	3,64	37,14	204,36	70
	2.	Бутерброд с сыром	30/4	9,652	20,53	20,21	316,37	1
	3.	Чай с лимоном	130	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Снежок	100	4,2	3,75	16,5	117,0	-
<i>обед:</i>	1.	Салат из моркови	30-40	0,605	3,545	4,845	52,96	15
	2.	Суп картофельный с макаронными	150-180	3,48	0,54	14,52	85,64	34

		изделиями						
	3.	Котлета мясная/карт. пюре	60/100	15,025	9,41	12,4	223,94	99/56
	4.	Компот из сухофруктов	130	0,94	0	24,27	96,70	122
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Оладьи с яблоками	70	10,875	7,425	50,655	301,575	137
	2.	Компот из свежих фруктов	130	6,99	6,99	16,08	62,45	124
<b>Итого за четвертый день:</b>				61,687	59,930	224,99	1843,525	
<b>День 5</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Макаронны с сыром запеченные	100/10	14,28	14,72	38,96	362,58	176
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	4,1	12,65	24,4	227,0	-
	3.	Кофейный напиток на молоке	130	4,13	4,54	19,35	130,81	126
<i>2-й завтрак</i>		Кефир	100	4,2	4,8	6,0	82,5	-
<i>обед:</i>	1.	Салат из зеленого горошка	30-40	2,545	2,99	4,22	54,045	3
	2.	Суп свекольный со сметаной	150-180	3,74	1,7	10,18	72,82	44
	3.	Тефтели рыбные	60	11,64	4,46	8,032	116,68	90
	4.	Сок	100	0,75	0,15	15,15	69,0	130
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Пудинг манный	80	5,2	6,53	26,52	188,67	73

	2.	Какао на молоке	130	0,216	0,126	17,28	106,43	326
Итого за пятый день:				54,761	53,106	186,492	1745,735	
<b>День 6</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша молочная «Дружба»	130-150	6,32	10,18	26,34	223,16	66
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	4,1	12,65	24,4	227,0	-
	3.	Какао на молоке	130	5,58	5,76	20,13	152,84	117
<i>2-й завтрак</i>		Сок	100	0,75	0,15	15,15	69,0	130
<i>обед:</i>	1.	Салат витаминный с растительным маслом	30-40	0,57	3,575	3,96	50,45	3
	2.	Суп фасолевый	150-180	5,76	0,68	19,16	118,06	45
	3.	Рагу овощное	150	3,75	5,085	14,45	126,315	57
	4.	Компот из сухофруктов	150	0,94	0	24,27	96,70	122
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Запеканка творожная с изюмом	80	21,24	14,58	17,715	290,265	57
	2.	Компот из свежих фруктов	150	6,99	6,99	16,08	62,45	124
Итого за шестой день:				59,96	60,09	198,055	1751,44	
<b>День 7</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша пшенная молочная жидкая	130-150	6,76	10,42	25,86	224,94	68
	2.	Бутерброд с сыром	30/4	9,652	20,53	20,21	316,37	1

	3.	Чай с лимоном	130	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Йогурт питьевой	100	4,2	6,0	6,3	96,0	-
<i>обед:</i>	1.	Салат из свежих овощей	30-40	0,575	3,56	1,72	41,79	22
	2.	Суп рыбный	150-180	12,74	0.6	9,22	105,44	41
	3.	Ленивые голубцы	150	14,62	14,64	18,68	266,42	92
	4.	Компот из свежих фруктов	150	6,99	6,99	16,08	62,45	124
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Булочка	80	6,285	9,428	39,945	277,695	74
	2.	Кофейный напиток на молоке	150	4,13	4,54	19,35	130,81	126
<b>Итого за седьмой день:</b>				70,112	80,808	185,735	1904,445	
<b>День 8</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша пшеничная молочная жидкая	130-150	9,08	10,36	40,18	298,98	189
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	4,1	12,65	24,4	227,0	-
	3.	Чай с лимоном	130	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Кефир	100	4,2	3,75	21,9	142,5	-
<i>обед:</i>	1.	Салат из кабачковой икры	30-40	0,43	3,55	1,305	38,645	17
	2.	Борщ со сметаной	150-180	3,08	1.74	5,42	64,98	28
	3.	Котлета рыбная/карт. пюре	60/100	23,535	5,392	13,216	224,628	89/56
	4.	Компот из свежих фруктов	150	6,99	6,99	16,08	62,45	124

	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Ватрушка с творогом	80	15,72	16,35	49,665	430,95	51
	2.	Сок	100	0,216	0,126	17,28	106,43	326
Итого за восьмой день:				71,511	65,008	205,92	1979,093	
<b>День 9</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша манная молочная	130-150	6,0	8,2	29,3	215,0	132
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	4,1	12,65	24,4	227,0	-
	3.	Чай с лимоном	130	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Снежок	100	4,2	4,8	6,0	82,5	-
<i>обед:</i>	1.	Винегрет	30-40	0,805	2,595	4,2	45,755	2
	2.	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	150-180	1,4	2,6	10,0	66,0	96
	3.	Печень тушеная с гречневой кашей	20/110	23,595	9,51	3,645	188,43	103
	4.	Компот из свежих фруктов	150	6,99	6,99	16,08	62,45	124
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	Омлет с сыром	80/10	13,86	14,73	4,455	205,38	78
	2.	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,74	30,54	44,2	-
	3.	Какао на молоке	150	5,58	5,76	20,13	152,84	117
Итого за девятый день:				75,19	93,805	177,12	1672,085	



<b>День 10</b>								
<i>завтрак:</i>	1.	Каша из овсяных хлопьев молочная	130-150	6,66	11,0	22,64	216,44	67
	2.	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	4,1	12,65	24,4	227,0	-
	3.	Чай с лимоном	130	0,2	3,66	11,97	47,33	134
<i>2-й завтрак</i>		Сок	100	0,75	0,15	15,15	69,0	130
<i>обед:</i>	1.	Салат из квашеной капусты	30-40	0,55	3,575	2,25	44,345	20
	2.	Гороховый суп с гречками на м/бульоне	150-180	8,2	5,76	23,8	180,48	99
	3.	Тефтели из говядины/сметанный соус	80/10	15,785	13,979	6,699	218,927	105/115a
	4.	Компот из сухофруктов	150	0,94	0	24,27	96,70	122
	5.	Хлеб ржаной	40	3,96	0,44	16,4	335,2	-
<i>полдник:</i>	1.	1/2 яйца с салатом	0,5/50	6,83	9,9	29,48	249,18	138
	2.	Какао на молоке	150	5,58	5,76	20,13	152,84	117
Итого за десятый день:				53,555	66,874	197,189	1837,442	
Итого за весь период				595,13	677,21	1984,09	18143,30	
Среднее значение за период				59,51	67,72	198,40	1814,33	