



УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
АНО ДО-д/с  
«Город Детства»  
Кузьмина Н.В.  
«01» июня 2022г.

**Циклическое десятидневное меню для организации  
питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с  
12 часовым пребыванием дошкольные  
образовательные учреждения, в соответствии с  
физиологическими нормами потребления продуктов  
питания**

**Меню приготавливаемых блюд**

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 1,5 -3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" на молоке (ясли) (Лето)	150	5	7	21	165	66
	Кофейный напиток (ясли) Б/М (Лето)	150	2	2	11	74	125,01
	Батон с маслом (ясли) (Лето)	20/5	2	5	10	90	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>325</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>329</b>	
Завтрак2	Варенец 2,5% (Лето)	100	3	3	4	51	119
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>51</b>	
Обед	Салат из лука с р/м (Лето)	5		2	1	19	49
	Щи со сметаной на м/к б (ясли) (Лето)	150	3	4	7	70	71
	Котлета мясная (ясли) (Лето)	60	13	14	3	194	71
	Гороховое пюре (ясли) (Лето)	130	12	4	26	199	165
	Компот из сухофруктов (ясли) (Лето)	150	1		10	47	309,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	40	3		20	99	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	40	3	1	17	84	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>84</b>	<b>712</b>	
Ужин	Повидло (ясли) (Лето)	20			56	222	
	Сырники творожные, запеченные (ясли) (Лето)	130	17	13	13	250	83
	Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>300</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>75</b>	<b>496</b>	

Итого за день	1 300	64	55	205	1588	
---------------	-------	----	----	-----	------	--

(лист 2)

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 1,5 -3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (ясли) (Лето)	150	5	6	21	160	107
	Сыр порционно (ясли) (Лето)	5	1	1		17	
	Кофейный напиток с молоком (ясли) (Лето)	150	4	4	12	99	24
	Батон (ясли) (Лето)	20	2	1	10	57	144
Итого за Завтрак		325	12	12	43	333	
Завтрак2	Снежок 2,5% (Лето)	100	3	3	11	77	
	Итого за Завтрак2		100	3	3	11	77
Обед	Салат из свеклы с маслом (ясли) (Лето)	40	1	3	4	44	148
	Суп крестьянский со сметаной на к/б (ясли) (Лето)	150	3	4	7	76	98
	Плов из мяса кур (ясли) (Лето)	150	15	9	22	232	57,02
	Напиток из шиповника (ясли) (Лето)	150			8	50	88
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	40	3	1	17	84	
Итого за Обед		550	24	17	68	535	
Ужин	Биточки рыбные (ясли) (Лето)	60	9	5	6	100	5
	Картофельное пюре 120 (Лето)	120	3	5	12	88	47
	Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
	Печенье (ясли) (Лето)	12	1	2	8	54	
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
Итого за Ужин		362	15	12	42	315	
Итого за день		1 337	54	44	164	1260	

(лист 3)

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 1,5 -3 лет

Неделя: 1

День: среда

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке (ясли) (Лето)	150	5	7	17	155	95
	Какао на молоке (ясли) (Лето)	150	4	4	13	109	22
	Сыр порционно (ясли) (Лето)	5	1	1		17	
	Батон с маслом (ясли) (Лето)	20/5	2	5	10	90	1
Итого за Завтрак		330	12	17	40	371	
Завтрак2	Ряженка 2,5% (Лето)	100	3	2	4	51	
	Итого за Завтрак2		100	3	2	4	51
Обед							

Огурец свежий порционно (ясли) (Лето)	10	1		3	14	23,1
Борщ красный со сметаной на м/к б (ясли) (Лето)	150	1	2	6	58	83
Жаркое по-домашнему (ясли) (Лето)	150	10	12	18	216	67
Компот из сухофруктов (ясли) (Лето)	150	1		10	47	309,01
Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	40	3	1	17	84	

<b>Итого за Обед</b>	520	18	15	64	468	
<b>Ужин</b>						
Каша гречневая молочная (ясли) (Лето)	150	5	8	19	167	101
Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
Сдоба (ясли) (Лето)	50	4	5	27	170	289
Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
<b>Итого за Ужин</b>	370	11	13	62	410	
<b>Итого за день</b>	1 320	44	47	170	1300	

(лист 4)

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 1,5 -3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная на молоке (ясли) (Лето)	150	5	7	20	167	103
	Кофейный напиток с молоком (ясли) (Лето)	150	4	4	12	99	24
	Сыр порционно (ясли) (Лето)	5	1	1		17	
	Батон с маслом (ясли) (Лето)	20/5	2	5	10	90	1
<b>Итого за Завтрак</b>		330	12	17	42	373	
<b>Завтрак2</b>							
	Варенец 2,5% (Лето)	100	3	3	4	51	119
<b>Итого за Завтрак2</b>		100	3	3	4	51	
<b>Обед</b>							
	Суп с клецками на м/к б (ясли) (Лето)	150	4	4	12	103	81
	Голубцы ленивые (ясли) (Лето)	150	12	9	16	198	220
	Напиток из шиповника (ясли) (Лето)	150			8	50	88
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	40	3	1	17	84	
<b>Итого за Обед</b>		510	21	14	63	484	
<b>Ужин</b>							
	Омлет натуральный (ясли) (Лето)	80	7	7	2	104	37
	Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
<b>Итого за Ужин</b>		250	9	7	18	177	
<b>Итого за день</b>		1 190	45	41	127	1085	

(лист 5)

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 1,5 -3 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая на молоке (ясли) (Лето)	150	5	7	19	157	174



	Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
	Батон с маслом (ясли) (Лето)	20/5	2	5	10	90	1
<b>Итого за Завтрак</b>		325	7	12	35	271	
<b>Завтрак2</b>							
	Яблоки (Лето)	100			11	47	140
<b>Итого за Завтрак2</b>		100			11	47	
<b>Обед</b>							
	Суп овощной со сметаной на к/б (ясли) (Лето)	150	3	4	5	71	39
	Гуляш из отварного мяса кур с томатом (ясли) (Лето)	70	7	9	2	97	44
	Пюре картофельное (ясли) (Лето)	120	2	5	16	116	47
	Компот из сухофруктов (ясли) (Лето)	150	1		10	47	309,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	40	3		20	99	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	40	3	1	17	84	
<b>Итого за Обед</b>		570	19	19	70	514	
<b>Ужин</b>							
	Огурец свежий порционно (ясли) (Лето)	10	1		3	14	23,1
	Запеканка творожная (ясли) (Лето)	130	18	12	17	256	255
	Повидло (ясли) (Лето)	20			56	222	
	Снежок 2,5% (Лето)	150	4	4	17	116	
<b>Итого за Ужин</b>		310	23	16	93	608	
<b>Итого за день</b>		1 305	49	47	209	1440	

(лист 6)

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 1,5 -3 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная на молоке (ясли) (Лето)	150	5	7	20	167	103
	Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
	Батон с маслом (ясли) (Лето)	20/5	2	5	10	90	1
<b>Итого за Завтрак</b>		325	7	12	36	281	
<b>Завтрак2</b>							
	Варенец 2,5% (Лето)	100	3	3	4	51	119
<b>Итого за Завтрак2</b>		100	3	3	4	51	
<b>Обед</b>							
	Салат из лука с р/м (Лето)	5		2	1	19	49
	Рассольник домашний со сметаной на м/к бульоне (ясли) (Лето)	150	1	3	6	46	89
	Капуста тушеная с мясом ясли (Лето)	130	4	8	15	147	120,01
	Компот из сухофруктов (ясли) (Лето)	150	1		10	47	309,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	40	3		20	99	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	40	3	1	17	84	
<b>Итого за Обед</b>		515	12	14	69	442	
<b>Ужин</b>							
	Сырники творожные, запеченные (ясли) (Лето)	130	17	13	13	250	83
	Молоко сгущеное (ясли) (Лето)	20	1	2	11	66	112
	Кисель (ясли) (Лето)	150			17	66	19
<b>Итого за Ужин</b>		300	18	15	41	382	
<b>Итого за день</b>		1 240	40	44	150	1156	

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 1,5 -3 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" на молоке (ясли) (Лето)	150	5	7	21	165	66
	Кофейный напиток с молоком (ясли) (Лето)	150	4	4	12	99	24
	Сыр порционно (ясли) (Лето)	5	1	1		17	
	Батон (ясли) (Лето)	20	2	1	10	57	144
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>43</b>	<b>338</b>	
Завтрак2							
	Ряженка 2,5% (Лето)	100	3	2	4	51	
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>51</b>	
Обед	Огурец свежий порционно (ясли) (Лето)	10	1		3	14	23,1
	Суп гороховый из мяса кур (ясли) (Лето)	150	8	6	11	131	101
	Жаркое по-домашнему из мяса кур (ясли) (Лето)	150	10	12	18	216	67,01
	Напиток из шиповника (ясли) (Лето)	150			8	50	88
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	40	3	1	17	84	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>520</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>67</b>	<b>544</b>
Ужин	Икра кабачковая для детского питания (ясли) (Лето)	40	1	4	3	48	150,01
	Макароны отварные (Лето)	120	4	5	29	177	45
	Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
<b>Итого за Ужин</b>		<b>330</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>48</b>	<b>298</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 275</b>	<b>46</b>	<b>43</b>	<b>162</b>	<b>1231</b>	

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 1,5 -3 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная на молоке (ясли) (Лето)	150	5	7	20	166	99
	Кофейный напиток (ясли) Б/М (Лето)	150	2	2	11	74	125,01
	Сыр порционно (ясли) (Лето)	5	1	1		17	
	Батон с маслом (ясли) (Лето)	20/5	2	5	10	90	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>330</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>41</b>	<b>347</b>	
Завтрак2							
	Яблоки (Лето)	100			11	47	140
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>11</b>	<b>47</b>	
Обед							
	Щи со сметаной на м/к б (ясли) (Лето)	150	3	4	7	70	71

Гуляш из отварного мяса (ясли) (Лето)	70	11	8	3	124	93,03
Каша перловая рассыпчатая (ясли) (Лето)	80	3	4	18	120	159
Компот из сухофруктов (ясли) (Лето)	150	1		10	47	309,01
Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	40	3		20	99	420
Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	40	3	1	17	84	
<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>75</b>	<b>544</b>	
<b>Ужин</b>						
Запеканка творожная (ясли) (Лето)	130	18	12	17	256	255
Повидло (ясли) (Лето)	20			56	222	
Снежок 2,5% (Лето)	150	4	4	17	116	
<b>Итого за Ужин</b>	<b>300</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>90</b>	<b>594</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 260</b>	<b>56</b>	<b>48</b>	<b>217</b>	<b>1532</b>	

(лист 9)

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 1,5 -3 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая на молоке (ясли) (Лето)	150	5	7	19	157	174
	Кофейный напиток с молоком (ясли) (Лето)	150	4	4	12	99	24
	Сыр порционно (ясли) (Лето)	5	1	1		17	
	Батон с маслом (ясли) (Лето)	20/5	2	5	10	90	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>330</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	<b>363</b>	
<b>Завтрак2</b>							
	Ряженка 2,5% (Лето)	100	3	2	4	51	
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>51</b>	
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий порционно (ясли) (Лето)	10	1		3	14	23,1
	Свекольник со сметаной и яйцом на м/к б (ясли) (Лето)	150	1	3	5	52	69
	Пюре картофельное (ясли) (Лето)	120	2	5	16	116	47
	Напиток из шиповника (ясли) (Лето)	150			8	50	88
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	40	3	1	17	84	
<b>Итого за Обед</b>		<b>490</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>59</b>	<b>365</b>	
<b>Ужин</b>							
	Тефтели рыбные (ясли) (Лето)	60	12	4	8	123	63
	Омлет натуральный (ясли) (Лето)	80	7	7	2	104	37
	Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
	Печенье (ясли) (Лето)	12	1	2	8	54	
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
<b>Итого за Ужин</b>		<b>322</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>34</b>	<b>354</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 242</b>	<b>46</b>	<b>41</b>	<b>138</b>	<b>1133</b>	

(лист 10)

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 1,5 -3 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							



	Салат из свеклы с маслом (ясли) (Лето)	40	1	3	4	44	148
	Каша манная на молоке (ясли) (Лето)	150	5	7	19	158	91
	Какао на молоке (ясли) (Лето)	150	4	4	13	109	22
	Батон с маслом (ясли) (Лето)	20/5	2	5	10	90	1
<b>Итого за Завтрак</b>		365	12	19	46	401	
<b>Завтрак2</b>							
	Снежок 2,5% (Лето)	100	3	3	11	77	
<b>Итого за Завтрак2</b>		100	3	3	11	77	
<b>Обед</b>							
	Суп вермишелевый на к/б (ясли) (Лето)	150	1	2	10	63	67
	Печень тушеная в сметане (ясли) (Лето)	48	14	10	50	125	155
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли) (Лето)	120	3	4	16	117	18
	Компот из сухофруктов (ясли) (Лето)	150	1		10	47	309,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	40	3	1	17	84	
<b>Итого за Обед</b>		528	24	17	113	485	
<b>Ужин</b>							
	Суп рыбный из консервов (ясли) (Лето)	150	4	1	7	60	42
	Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
	Сдоба (ясли) (Лето)	50	4	5	27	170	289
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
<b>Итого за Ужин</b>		370	10	6	50	303	
<b>Итого за день</b>		1 363	49	45	220	1266	
<b>Итого за период</b>		12 832	493	455	1762	12991	
<b>Среднее значение за период</b>			49,3	45,5	176,2	1299,1	

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор

Утвердил \_\_\_\_\_