



УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
АНО ДО-д/с  
«Город Детства»  
Кузьминова  
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 инд.п.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" ясли (Б/М) (Лето)	150	1	3	14	90	66,06
	Кофейный напиток (ясли) Б/М (Лето)	150	2	2	11	74	125,01
	Масло сливочное 5 (Лето)	5		4		33	401,01
	Батон (ясли) (Лето)	20	2	1	10	57	144
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>35</b>	<b>254</b>	
Завтрак2	Сок (Лето)	200	1		10	46	122
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>200</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>46</b>	
Обед	Салат из лука с р/м (Лето)	5		2	1	19	49
	Щи из свежей капусты на м/к б ясли(Б/М) (Лето)	150	1	3	5	43	72,01
	Котлета мясная ясли (Б/М) (Лето)	60	9	9	9	147	71,02
	Гороховое пюре (ясли) (Лето)	120	12	4	24	184	165
	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>		<b>545</b>	<b>28</b>	<b>19</b>	<b>76</b>	<b>573</b>	
Ужин							

Каша геркулесовая ясли (Б/М) (Лето)	150	3	5	12	104	95,03
Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
Повидло (ясли) (Лето)	20			56	222	
Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
<b>Итого за Ужин</b>	<b>340</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>84</b>	<b>399</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 410</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>205</b>	<b>1272</b>	

(лист 2)

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

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные (ясли) Б/М (Лето)	120	5	6	32	209	10
	Кофейный напиток (ясли) Б/М (Лето)	150	2	2	11	74	125,01
	Сыр порционно (ясли) (Лето)	5	1	1		17	
	Батон (ясли) (Лето)	20	2	1	10	57	144
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>295</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>53</b>	<b>357</b>	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок (Лето)	200	1		10	46	122
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>200</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с маслом (ясли) (Лето)	40	1	3	4	44	148
	Суп крестьянский на к/б (ясли)Б/М (Лето)	150	3	4	7	76	98,02
	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>68</b>	<b>535</b>	
<b>Ужин</b>							
	Пюре картофельное 120 (Б/М) (Лето)	120	3	5	12	88	47,01
	Биточки рыбные ясли (Б/М) (Лето)	70	9	5	6	100	5,12
	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>372</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	<b>315</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 417</b>	<b>50</b>	<b>39</b>	<b>173</b>	<b>1253</b>	

(лист 3)

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

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша геркулесовая ясли (Б/М) (Лето)	150	3	5	12	104	95,03
	Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
	Сыр порционно (ясли) (Лето)	5	1	1		17	
	Масло сливочное 5 (Лето)	5		4		33	401,01

	Батон (ясли) (Лето)	20	2	1	10	57	144
Итого за Завтрак		330	6	11	28	235	
Завтрак2							
	Сок (Лето)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							
	Огурец свежий порционно (ясли) (Лето)	10	1		3	14	23,1
	Борщ красный ясли(Б/М) (Лето)	150	1	2	6	58	28,02
	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	
Итого за Обед		520	18	15	64	468	
Ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли) Б/М (Лето)	120	3	4	16	117	18,01
	Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
	Сдоба (ясли) (Лето)	50	4	5	27	170	289
Итого за Ужин		340	9	9	59	360	
Итого за день		1 390	34	35	161	1109	

(лист 4)

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

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная ясли (Б/М) (Лето)	150	1	3	14	93	103,01
	Кофейный напиток (ясли) Б/М (Лето)	150	2	2	11	74	125,01
	Масло сливочное 5 (Лето)	5		4		33	401,01
	Сыр порционно (ясли) (Лето)	5	1	1		17	
	Батон (ясли) (Лето)	20	2	1	10	57	144
Итого за Завтрак		330	6	11	35	274	
Завтрак2							
	Сок (Лето)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							
	Суп на м/к б ясли (Б/М) (Лето)	150	3	2	10	72	81,05
	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	
Итого за Обед		510	20	12	61	453	
Ужин							
	Картофель отварной (ясли) (Лето)	80	1	2	8	47	54,04
	Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
Итого за Ужин		250	3	2	24	120	



Итого за день	1 290	30	25	130	893	
---------------	-------	----	----	-----	-----	--

(лист 5)

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

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая ясли (Б/М) (Лето)	150	7	7	26	195	105,01
	Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
	Масло сливочное 5 (Лето)	5		4		33	401,01
	Батон (ясли) (Лето)	20	2	1	10	57	144
Итого за Завтрак		325	9	12	42	309	
Завтрак2	Яблоки (Лето)	100			11	47	140
	Итого за Завтрак2		100			11	47
Обед	Огурец свежий порционно (ясли) (Лето)	10	1		3	14	23,1
	Суп овощной на к/б (ясли)Б/М (Лето)	150	3	4	5	71	39,02
	Гуляш из отварного мяса (ясли) (Лето)	70	11	8	3	124	93,03
	Пюре картофельное ясли (Б/М) (Лето)	120	2	3	5	83	56,02
	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	
	Итого за Обед		560	23	16	53	472
Ужин	Каша манная (ясли) Б/М (Лето)	150	1	3	13	84	91,02
	Повидло (ясли) (Лето)	20			56	222	
	Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
Итого за Ужин		340	3	3	85	379	
Итого за день		1 325	35	31	191	1207	

(лист 6)

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

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная ясли (Б/М) (Лето)	150	1	3	14	93	103,01
	Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
	Масло сливочное 5 (Лето)	5		4		33	401,01
	Батон (ясли) (Лето)	20	2	1	10	57	144
Итого за Завтрак		325	3	8	30	207	
Завтрак2	Сок (Лето)	200	1		10	46	122
	Итого за Завтрак2		200	1		10	46
Обед	Салат из лука с р/м (Лето)	5		2	1	19	49

	Рассольник домашний на м/к бульоне (ясли) Б/М (Лето)	150	1	3	6	46	89,1
	Капуста тушеная с мясом ясли (Б/М) (Лето)	130	4	8	15	147	120
	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>		495	11	14	59	392	
<b>Ужин</b>							
	Картофель отварной (ясли) (Лето)	80	1	2	8	47	54,04
	Кисель (ясли) (Лето)	150			17	66	19
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
<b>Итого за Ужин</b>		250	3	2	35	162	
<b>Итого за день</b>		1 270	18	24	134	807	

(лист 7)

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

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" ясли (Б/М) (Лето)	150	1	3	14	90	66,06
	Кофейный напиток (ясли) Б/М (Лето)	150	2	2	11	74	125,01
	Сыр порционно (ясли) (Лето)	5	1	1		17	
	Батон (ясли) (Лето)	20	2	1	10	57	144
	<b>Итого за Завтрак</b>		325	6	7	35	238
<b>Завтрак2</b>							
	Сок (Лето)	200	1		10	46	122
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		10	46	
<b>Обед</b>	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>		520	24	19	67	544
<b>Ужин</b>							
	Икра кабачковая для детского питания (ясли) (Лето)	40	1	4	3	48	150,01
	Макароньы отварные (ясли) Б/М (Лето)	120	5	6	32	209	10
	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>		330	8	10	51	330	
<b>Итого за день</b>		1 375	39	36	163	1158	

(лист 8)

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

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная ясли (Б/М) (Лето)	150	7	7	26	195	99,09
	Кофейный напиток (ясли) Б/М (Лето)	150	2	2	11	74	125,01
	Масло сливочное 5 (Лето)	5		4		33	401,01
	Сыр порционно (ясли) (Лето)	5	1	1		17	
	Батон (ясли) (Лето)	20	2	1	10	57	144
<b>Итого за Завтрак</b>		330	12	15	47	376	
<b>Завтрак2</b>							
	Яблоки (Лето)	100			11	47	140
<b>Итого за Завтрак2</b>		100			11	47	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты на м/к б ясли(Б/М) (Лето)	150	1	3	5	43	72,01
	Гуляш из отварного мяса ясли(Б/М) (Лето)	70	11	8	3	124	93,08
	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)	20	2		10	49	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Лето)	40	3	1	17	84	
<b>Итого за Обед</b>		510	21	16	63	467	
<b>Ужин</b>							
	Каша манная (ясли) Б/М (Лето)	150	1	3	13	84	91,02
	Повидло (ясли) (Лето)	20			56	222	
	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>		340	3	3	85	379	
<b>Итого за день</b>		1 280	36	34	206	1269	

(лист 9)

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

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая ясли (Б/М) (Лето)	150	7	7	26	195	105,01
	Кофейный напиток (ясли) Б/М (Лето)	150	2	2	11	74	125,01
	Масло сливочное 5 (Лето)	5		4		33	401,01
	Сыр порционно (ясли) (Лето)	5	1	1		17	
	Батон (ясли) (Лето)	20	2	1	10	57	144
<b>Итого за Завтрак</b>		330	12	15	47	376	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок (Лето)	200	1		10	46	122
<b>Итого за Завтрак2</b>		200	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий порционно (ясли) (Лето)	10	1		3	14	23,1
	Свекольник ясли(Б/М) (Лето)	150	1	3	5	52	69,03



Тефтели рыбные (ясли) (Лето)	60	12	4	8	123	63
Пюре картофельное 120 (Б/М) (Лето)	120	3	5	12	88	47,01
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>550</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>63</b>	<b>460</b>	
<b>Ужин</b>						
Каша пшенная ясли (Б/М) (Лето)	150	1	3	14	93	103,01
Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
Печенье (ясли) (Лето)	12	1	2	8	54	
<b>Итого за Ужин</b>	<b>332</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>38</b>	<b>220</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 412</b>	<b>39</b>	<b>33</b>	<b>158</b>	<b>1102</b>	

(лист 10)

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

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 (ясли) Б/М (Лето)	150	1	3	13	84	91,02
	Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
	Масло сливочное 5 (Лето)	5		4		33	401,01
	Батон (ясли) (Лето)	20	2	1	10	57	144
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>33</b>	<b>242</b>	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок (Лето)	200	1		10	46	122
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>200</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп вермишелевый на к/б (ясли) (Лето)	150	1	2	10	63	67
	Печень тушенная ясли (Б/М) (Лето)	48	14	10	50	118	155,01
	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>		<b>528</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>113</b>	<b>478</b>	
<b>Ужин</b>							
	Суп рыбный из консервов (ясли) (Лето)	150	4	1	7	60	42
	Чай с сахаром (ясли) (Лето)	150			6	24	7
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Лето)	20	2		10	49	420
	Сдоба (ясли) (Лето)	50	4	5	27	170	289
<b>Итого за Ужин</b>		<b>370</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>303</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 463</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>206</b>	<b>1069</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>13 632</b>	<b>359</b>	<b>325</b>	<b>1727</b>	<b>11139</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>35,9</b>	<b>32,5</b>	<b>172,7</b>	<b>1113,9</b>	

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор

Утвердил \_\_\_\_\_