

УТВЕРЖДАЮ:



Директор
АНО ДО-д/с
«Город Детства»
Боговарова И.А.
«03» октября 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

Недел
я: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная на молоке (ясли) (Осень-Зима)	150	5	7	19	158	91
	Кофейный напиток с молоком (ясли) (Осень-Зима)	150	4	4	12	99	24
	Батон с маслом (ясли) (Осень-Зима)	20/5	2	5	10	90	1
Итого за Завтрак		325	11	16	41	347	
Завтрак2							
	Ряженка 2,5% (Осень-Зима)	100	3	2	4	51	
Итого за Завтрак2		100	3	2	4	51	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	5		2	1	19	49

Рассольник домашний со сметаной на м/к бульоне (ясли) (Осень-Зима)	150	1	3	6	46	89
Гуляш из говядины (ясли) (Осень-Зима)	70	11	8	3	124	93
Макаронные изделия отварные с маслом (ясли) (Осень-Зима)	120	5	5	32	195	10
Компот из сухофруктов (ясли) (Осень-Зима)	150	1		10	47	309,01
Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
Итого за Обед	555	23	19	79	564	
Ужин						
Омлет натуральный (ясли) (Осень-Зима)	80	7	7	2	104	37
Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7
Пирожок печеный с капустой (ясли) (Осень-Зима)	60	7	10	29	249	138
Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
Итого за Ужин	310	16	17	47	426	
Итого за день	1 290	53	54	171	1388	

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

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свеклы с маслом (ясли) (Осень-Зима)	40	1	3	4	44	148
	Какао на молоке (ясли) (Осень-Зима)	150	4	4	13	109	22
	Каша пшеничная на молоке (ясли) (Осень-Зима)	150	5	7	20	167	103
	Сыр порционно (ясли) (Осень-Зима)	5	1	1		17	

	Батон с маслом (ясли) (Осень-Зима)	20/5	2	5	10	90	1
Итого за Завтрак		370	13	20	47	427	
Завтрак2							
	Варенец 2,5% (Осень-Зима)	100	3	3	4	51	119
Итого за Завтрак2		100	3	3	4	51	
Обед							
	Салат из свеклы с маслом (ясли) (Осень-Зима)	40	1	3	4	44	148
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне (ясли) (Осень-Зима)	150	1	3	5	43	71
	Плов из мяса кур (ясли) (Осень-Зима)	150	15	9	22	232	57,02
	Напиток из шиповника (ясли) (Осень-Зима)	150			8	50	88
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
Итого за Обед		550	22	16	66	502	
Ужин							
	Биточки рыбные (ясли) (Осень-Зима)	60	9	5	6	100	5
	Картофельное пюре 120 (Осень-Зима)	120	3	5	12	88	47
	Чай с сахаром (ясли) (Осень- Зима)	150			6	24	7
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
Итого за Ужин		350	14	10	34	261	
Итого за день		1 370	52	49	151	1241	

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

Недел 1

День: среда

я:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическа я ценност ь	№ рецепту ры
			Бел ки	Жир ы	Углево ды		
Завтрак							
	Салат из моркови с растительным маслом (ясли) (Осень-Зима)	40		2	4	34	4

	Каша геркулесовая на молоке (ясли) (Осень-Зима)	150	5	7	17	155	95
	Кофейный напиток с молоком (ясли) (Осень- Зима)	150	4	4	12	99	24
	Сыр порционно (ясли) (Осень-Зима)	5	1	1		17	
	Батон с маслом (ясли) (Осень-Зима)	20/5	2	5	10	90	1
Итого за Завтрак		370	12	19	43	395	
Завтрак2							
	Яблоки (Осень-Зима)	150	1		17	71	140
Итого за Завтрак2		150	1		17	71	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень- Зима)	5		2	1	19	49
	Суп овощной со сметаной на м/к б (ясли) (Осень-Зима)	150	3	4	5	69	39
	Огурец соленый порционно (Осень-Зима)	10				1	23,14
	Жаркое по-домашнему (ясли) (Осень-Зима)	150	10	12	18	216	67
	Компот из сухофруктов (ясли) (Осень-Зима)	150	1		10	47	309,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
Итого за Обед		525	19	19	61	485	
Ужин							
	Запеканка творожная (ясли) (Осень-Зима)	130	18	12	17	256	255
	Молоко сгущеное (ясли) (Осень-Зима)	20	1	2	11	66	112
	Снежок 2,5% (Осень-Зима)	150	4	4	17	116	
	Сдоба (ясли) (Осень-Зима)	50	4	5	27	170	289
Итого за Ужин		350	27	23	72	608	
Итого за день		1 395	59	61	193	1559	

Рацион: АНО Д
О - д/с "Город Д
етства" 1,5 -
3 лет

Недел
я: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Бел ки	Жир ы	Углево ды		
Завтрак	Салат из отварной свеклы с р/м 40 (Осень-Зима)	40	1	7	9	109	306,01
	Каша "Дружба" на молоке (ясли) (Осень-Зима)	150	5	7	21	165	66
	Кофейный напиток с молоком (ясли) (Осень- Зима)	150	4	4	12	99	24
	Сыр порционно (ясли) (Осень-Зима)	5	1	1		17	
	Батон с маслом (ясли) (Осень-Зима)	20/5	2	5	10	90	1
	Итого за Завтрак		370	13	24	52	480
Завтрак2							
	Варенец 2,5% (Осень-Зима)	100	3	3	4	51	119
Итого за Завтрак2		100	3	3	4	51	
Обед	Салат из лука с р/м (Осень- Зима)	5		2	1	19	49
	Суп с клецками на м/к б (ясли) (Осень-Зима)	150	4	4	12	103	81
	Капуста тушеная с мясом ясли (Осень-Зима)	130	4	8	15	147	120,01
	Напиток из шиповника (ясли) (Осень-Зима)	150			8	50	88
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
	Итого за Обед		495	13	15	63	452
Ужин	Суфле из рыбы (ясли) (Осень-Зима)	60	8	4	5	91	129
	Чай с сахаром (ясли) (Осень- Зима)	150			6	24	7
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Ватрушка с творогом (ясли) (Осень-Зима)	50	10	11	33	287	136

Итого за Ужин		280	20	15	54	451	
Итого за день		1 245	49	57	173	1434	
Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 1,5 - Недел							
3 лет		я: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Бел ки	Жи ры	Углево ды		
Завтрак							
	Салат из моркови с растительным маслом (ясли) (Осень-Зима)	40		2	4	34	4
	Каша пшеничная на молоке (ясли) (Осень-Зима)	150	5	7	20	166	99
	Кофейный напиток с молоком (ясли) (Осень-Зима)	150	4	4	12	99	24
	Батон с повидлом (ясли) (Осень-Зима)	28	4	5	29	177	146,02
Итого за Завтрак		368	13	18	65	476	
Завтрак2							
	Ряженка 2,5% (Осень-Зима)	100	3	2	4	51	
Итого за Завтрак2		100	3	2	4	51	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	5		2	1	19	49
	Суп вермишелевый (ясли) (Осень-Зима)	150	1	2	10	63	67,03
	Суфле из мяса кур (ясли) (Осень-Зима)	60	13	5	4	114	86
	Пюре картофельное (ясли) (Осень-Зима)	120	2	5	16	116	47
	Компот из сухофруктов (ясли) (Осень-Зима)	150	1		10	47	309,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
Итого за Обед		545	22	15	68	492	
Ужин							
	Каша гречневая молочная (ясли) (Осень-Зима)	150	5	8	19	167	101

Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7
Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
Печенье (ясли) (Осень-Зима)	12	1	2	8	54	
Итого за Ужин	332	8	10	43	294	
Итого за день	1 345	46	45	180	1313	

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

2
я:

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая на молоке (ясли) (Осень-Зима)	150	5	7	19	157	174
	Кофейный напиток с молоком (ясли) (Осень-Зима)	150	4	4	12	99	24
	Батон с маслом (ясли) (Осень-Зима)	20/5	2	5	10	90	1
Итого за Завтрак		325	11	16	41	346	
Завтрак2							
	Варенец 2,5% (Осень-Зима)	100	3	3	4	51	119
Итого за Завтрак2		100	3	3	4	51	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	5		2	1	19	49
	Щи со сметаной на м/к б (ясли) (Осень-Зима)	150	3	4	7	70	71
	Котлета мясная (ясли) (Осень-Зима)	60	13	14	3	194	71
	Гороховое пюре (ясли) (Осень-Зима)	120	12	4	24	184	165
	Напиток из шиповника (ясли) (Осень-Зима)	150			8	50	88
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	40	3		20	99	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
Итого за Обед		565	34	25	80	700	
Ужин							

Лапшевник с творогом (ясли) (Осень-Зима)	130	15	11	14	207	81
Молоко сгущеное (ясли) (Осень-Зима)	20	1	2	11	66	112
Печенье (ясли) (Осень-Зима)	12	1	2	8	54	
Кисель (ясли) (Осень-Зима)	150			17	66	19
Итого за Ужин	312	17	15	50	393	
Итого за день	1 302	65	59	175	1490	

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

2
я:

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свеклы с маслом (ясли) (Осень-Зима)	40	1	3	4	44	148
	Каша пшеничная на молоке (ясли) (Осень-Зима)	150	5	7	20	167	103
	Кофейный напиток с молоком (ясли) (Осень-Зима)	150	4	4	12	99	24
	Сыр порционно (ясли) (Осень-Зима)	5	1	1		17	
	Батон с маслом (ясли) (Осень-Зима)	20/5	2	5	10	90	1
Итого за Завтрак		370	13	20	46	417	
Завтрак2							
	Снежок 2,5% (Осень-Зима)	100	3	3	11	77	
Итого за Завтрак2		100	3	3	11	77	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	5		2	1	19	49
	Суп гороховый из мяса кур (ясли) (Осень-Зима)	150	8	6	11	131	101
	Гуляш из отварного мяса кур с томатом (ясли) (Осень-Зима)	70	7	9	2	97	44
	Пюре картофельное (сад) (Осень-Зима)	150	3	5	20	137	48
	Компот из сухофруктов (ясли) (Осень-Зима)	150	1		10	47	309,01

	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
Итого за Обед		585	24	23	71	564	
Ужин							
	Яйцо вареное вкрутую (Осень-Зима)	20	7	6	1	79	406
	Капуста тушеная (ясли) (Осень-Зима)	120	2	8	8	106	129
	Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Сдоба (ясли) (Осень-Зима)	50	4	5	27	170	289
Итого за Ужин		360	15	19	52	428	
Итого за день		1 415	55	65	180	1486	

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 1,5 - Неделя 2
3 лет

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови с растительным маслом (ясли) (Осень-Зима)	40		2	4	34	4
	Каша пшеничная на молоке (ясли) (Осень-Зима)	150	5	7	20	166	99
	Какао на молоке (ясли) (Осень-Зима)	150	4	4	13	109	22
	Сыр порционно (ясли) (Осень-Зима)	5	1	1		17	
	Батон с маслом (ясли) (Осень-Зима)	20/5	2	5	10	90	1
Итого за Завтрак		370	12	19	47	416	
Завтрак2							
	Яблоки (Осень-Зима)	100			11	47	140
Итого за Завтрак2		100			11	47	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	5		2	1	19	49

Борщ красный со сметаной на м/к б (ясли) (Осень-Зима)	150	1	2	6	58	83
Печень тушеная в сметане (ясли) (Осень-Зима)	48	14	10	50	125	155
Каша гречневая рассыпчатая (ясли) (Осень-Зима)	120	3	4	16	117	18
Напиток из шиповника (ясли) (Осень-Зима)	150			8	50	88
Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	40	3		20	99	420
Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	

Итого за Обед 553 24 19 118 552

Ужин	Омлет натуральный (ясли) (Осень-Зима)	80	7	7	2	104	37
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7
	Печенье (ясли) (Осень-Зима)	12	1	2	8	54	

Итого за Ужин 262 10 9 26 231

Итого за день 1 285 46 47 202 1246

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

я: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свеклы с маслом (ясли) (Осень-Зима)	40	1	3	4	44	148
	Каша геркулесовая на молоке (ясли) (Осень-Зима)	150	5	7	17	155	95
	Кофейный напиток с молоком (ясли) (Осень-Зима)	150	4	4	12	99	24
	Сыр порционно (ясли) (Осень-Зима)	5	1	1		17	
	Батон с маслом (ясли) (Осень-Зима)	20/5	2	5	10	90	1
	Итого за Завтрак		370	13	20	43	405
Завтрак2							

	Ряженка 2,5% (Осень-Зима)	100	3	2	4	51	
Итого за Завтрак2		100	3	2	4	51	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	5		2	1	19	49
	Суп крестьянский со сметаной на м/к б (ясли) (Осень-Зима)	150	1	3	7	54	37,01
	Пюре картофельное (ясли) (Осень-Зима)	120	2	5	16	116	47
	Тефтели рыбные (ясли) (Осень-Зима)	60	12	4	8	123	63
	Компот из сухофруктов (ясли) (Осень-Зима)	150	1		10	47	309,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
Итого за Обед		545	21	15	69	492	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания (ясли) (Осень-Зима)	40	1	4	3	48	150,01
	Макаронные изделия отварные с маслом (ясли) (Осень-Зима)	120	5	5	32	195	10
	Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
Итого за Ужин		330	8	9	51	316	
Итого за день		1 345	45	46	167	1264	

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства" 1,5 - Неделя 2
3 лет

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови с курагой (ясли) (Осень-Зима)	40		2	4	34	2
	Каша рисовая на молоке (ясли) (Осень-Зима)	150	5	7	21	164	97

	Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7
	Батон с повидлом (ясли) (Осень-Зима)	28	4	5	29	177	146,02
Итого за Завтрак		368	9	14	60	399	
Завтрак2							
	Яблоки (Осень-Зима)	150	1		17	71	140
Итого за Завтрак2		150	1		17	71	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	5		2	1	19	49
	Свекольник со сметаной и яйцом на м/к б (ясли) (Осень-Зима)	150	1	3	5	52	69
	Тефтели мясо-крупяные (ясли) (Осень-Зима)	60	13	9	6	169	73
	Капуста тушеная (ясли) (Осень-Зима)	120	2	8	8	106	129
	Напиток из шиповника (ясли) (Осень-Зима)	150			8	50	88
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
Итого за Обед		545	21	23	55	529	
Ужин							
	Запеканка творожная (ясли) (Осень-Зима)	130	18	12	17	256	255
	Снежок 2,5% (Осень-Зима)	150	4	4	17	116	
	Булочка с изюмом (ясли) (Осень-Зима)	50	5	6	30	209	279
Итого за Ужин		330	27	22	64	581	
Итого за день		1 393	58	59	196	1580	
Итого за период		13 385	528	542	1788	14001	
Среднее значение за период			52,8	54,2	178,8	1400,1	