

Менюготавливаемых блюд Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	Бутерброд с маслом	50	5,438	6,625	32,65	204,5	
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,385	5,895	34,23	211,56	104
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,508	1,793	19,238	98,858	252
Итого за завтрак:		350	12,331	14,313	86,118	514,918	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	150	1		27,4	112	501
Итого за завтрак № 2:		150	1		27,4	112	
о б е д:							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	150	0,942	2,7	3,462	42	104
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	160	15,128	3,855	13,455	149,091	276
	Компот из яблок с лимоном	150	0,188	0,188	19,013	78,053	242
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		500	18,265	8,363	49,05	328,903	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	150	2,25	1,875	3	37,5	251
	Булочка домашняя	50	3,638	6,257	26,957	178,75	469
Итого за полдник:		200	5,888	8,132	29,957	216,25	
у ж и н:							

Приложение № 8
к СанПиН
2.3/2.4.3590-20

	Суп молочный с крупой	180	4,446	5,454	16,758	133,686	43
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,214	0,24	13,04	62,667	1
Итого за у ж и н:		400	6,768	5,694	40,634	240,129	
Итого за день:		1600	44,252	36,502	233,159	1412,2	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	150	6,46	8,12	25,64	201,6	232
	Бутерброд с сыром,маслом	50	5	6	12,6	127	105
	Какао с молоком сгущенным	150	2,835	2,933	19,53	115,613	250
Итого за завтрак:		350	14,295	17,053	57,77	444,213	
завтрак № 2:							
	Фрукты в ассортименте	95	1,995	0,665	27,55	125,875	1
Итого за завтрак № 2:		95	1,995	0,665	27,55	125,875	
о б е д:							
	помидор порционно	30	0,2	0,067	0,734	4,267	54-3з-2020 (от 1 до 7 лет)
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	150	23,742	17,448	32,952	384	57
	Котлеты из говядины, рубленые.	50	7,775	5,775	7,85	114,375	282
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,485	1,755	22,23	372
	Макаронные изделия с маслом сливочным.	110	0,734	2,53	2,714	36,63	352
	Кисломолочный продукт	150	0,458	0,188	14,003	59,25	417

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		560	35,336	29,113	73,128	680,511	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	150	3,795	4,785	6,135	84,39	
	Печенье в ассортименте	20	1,62	3,04	13,86	78,2	10
Итого за полдник:		170	5,415	7,825	19,995	162,59	
у ж и н:							
	СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ	180	9,18	22,788	21,132	326,52	125
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,214	0,24	13,04	62,667	1
Итого за у ж и н:		400	11,502	23,028	45,008	432,963	
Итого за день:		1575	68,543	77,684	223,451	1846,152	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	5,54	6,88	32,62	214,6	234
	Бутерброд с маслом	50	5,438	6,625	32,65	204,5	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,138	1,808	10,77	68,25	395
Итого за завтрак:		350	13,116	15,313	76,04	487,35	
завтрак № 2:							
	Фрукты в ассортименте	95	0,57	0,38	14,535	66,5	
Итого за завтрак № 2:		95	0,57	0,38	14,535	66,5	
о б е д:							
	Огурец свежий	30	0,18	0,03	0,6	3,39	14
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,254	2,016	7,278	52,35	85

	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	13,913	8,882		145,294	354
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,88	3,887	8,608	88,789	441
	Кисель из ягод свежемороженных	150	0,15	0,15	16,5	67,5	479
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		530	19,384	16,585	46,106	417,082	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	150	4,667	5,317	6,817	93,75	251
	Булочка российская	50	2,688	3,063	23,375	126,25	276
Итого за полдник:		200	7,355	8,38	30,192	220	
у ж и н:							
	Кукуруза консервированная отварная для подгарнировки	30	0,7		3,7	19,3	197
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	80	11,2	17,2	1,52	105,88	311
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,108	0,018	9,18	36,9	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,214	0,24	13,04	62,667	1
Итого за у ж и н:		330	14,222	17,458	27,44	224,747	
Итого за день:		1505	54,647	58,116	194,313	1415,679	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	115	22,025	6,413	17,634	216,061	279
	Бутерброд с сыром,маслом	50	5	6	12,6	127	105
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак:		315	30,695	15,603	46,054	450,061	
завтрак № 2:							
	Фрукты в ассортименте	95	0,507	0,507	11,717	56,24	2
Итого за завтрак № 2:		95	0,507	0,507	11,717	56,24	

о б е д:							
	РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	150	1,596	1,896	7,596	55,2	80
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	10,255	5,673	2,546	101,091	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1,504	2,904	11,822	79,2	125
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,325	0,009	20,825	84,75	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		530	15,687	12,102	55,909	380	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	150	2,25	1,875	3	37,5	251
	Пирожки печеные с повидлом.	50	3,863	3,238	24,082	141,082	294
Итого за полдник:		200	6,113	5,113	27,082	178,582	
у ж и н:							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,598	5,868	28,116	188,28	227
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,214	0,24	13,04	62,667	1
Итого за у ж и н:		400	7,92	6,108	51,992	294,723	
Итого за день:		1540	60,922	39,433	192,754	1359,606	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,095	4,65	19,365	135,75	230
	Бутерброд с маслом	50	5,438	6,625	32,65	204,5	
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,508	1,793	19,238	98,858	252

Итого за завтрак:		350	11,041	13,068	71,253	439,108	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	150	1		18,2	76	501
Итого за завтрак № 2:		150	1		18,2	76	
о б е д:							
	Огурец свежий	30	0,18	0,03	0,6	3,39	14
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	9,72	7,92	6,618	136,8	290
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	160	14,4	13,6	33,84	315,2	354
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,36	0,188	20,13	83,22	237
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		530	26,667	23,358	74,308	598,369	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	ПРЯНИКИ	20	2	2,4	30	160	10
Итого за полдник:		170	6,567	6,467	37,559	245	
у ж и н:							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	180	32,254	8,415	44,539	382,905	286
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,214	0,24	13,04	62,667	1
Итого за у ж и н:		400	34,576	8,655	68,415	489,348	
Итого за день:		1600	79,851	51,548	269,735	1847,825	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	горошек консервированный отварной для подгарнировки	30	0,936	0,984	2,1	23,364	196

	Омлет натуральный с маслом сливочным.	80	11,2	17,2	1,52	105,88	311
	Бутерброд с сыром,маслом	50	5	6	12,6	127	105
	Какао с молоком сгущенным	150	2,835	2,933	19,53	115,613	250
Итого за завтрак:		310	19,971	27,117	35,75	371,857	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	150	1		18,2	76	501
Итого за завтрак № 2:		150	1		18,2	76	
о б е д:							
	помидор порционно	30	0,2	0,067	0,734	4,267	54-3з-2020 (от 1 до 7 лет)
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	1,374	2,676	5,952	60,306	87
	Тефтели из говядины с рисом	50	4,5	6,75	4,7	98,063	174
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,88	3,887	8,608	88,789	441
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	122
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		530	10,741	15	53,334	391,764	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	150	2,25	1,875	3	37,5	251
	ватрушка с творогом	60	10,53	6,26	33,34	203	
Итого за полдник:		210	12,78	8,135	36,34	240,5	
у ж и н:							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,148	4,554	16,956	129,42	140

	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,214	0,24	13,04	62,667	1
Итого за у ж и н:		400	7,47	4,794	40,832	235,863	
Итого за день:		1600	51,962	55,046	184,456	1315,984	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,02	4,86	22,815	151,05	231
	Бутерброд с маслом	50	5,438	6,625	32,65	204,5	
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,508	1,793	19,238	98,858	252
Итого за завтрак:		350	10,966	13,278	74,703	454,408	
завтрак № 2:							
	Фрукты в ассортименте	95	0,57	0,38	14,535	66,5	
Итого за завтрак № 2:		95	0,57	0,38	14,535	66,5	
о б е д:							
	Огурец свежий	30	0,18	0,03	0,6	3,39	14
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,38	1,44	7,86	50,64	337
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	13,493	10,859	3,465	165,375	277
	Макаронные изделия с маслом сливочным.	110	0,734	2,53	2,714	36,63	352
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,458	0,188	14,003	59,25	417
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		550	18,252	16,667	41,762	375,044	
полдник:							

	Кисломолочный продукт	150	4,667	5,317	6,817	93,75	251
	Печенье в ассортименте	20	1,62	3,04	13,86	78,2	10
Итого за полдник:		170	6,287	8,357	20,677	171,95	
у ж и н:							
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,485	1,755	22,23	372
	пудинг овощной	150	6,61	14,807	32,149	288,388	76
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,403	2,106	12,879	80,1	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,214	0,24	13,04	62,667	1
Итого за у ж и н:		400	11,647	18,638	59,823	453,385	
Итого за день:		1565	47,722	57,32	211,5	1521,287	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,845	6,09	19,23	151,2	94
	Бутерброд с сыром,маслом	50	5	6	12,6	127	105
	Какао с молоком сгущенным	150	2,835	2,933	19,53	115,613	250
Итого за завтрак:		350	12,68	15,023	51,36	393,813	
завтрак № 2:							
	Фрукты в ассортименте	95	1,995	0,665	27,55	125,875	1
Итого за завтрак № 2:		95	1,995	0,665	27,55	125,875	
о б е д:							
	помидор порционно	30	0,2	0,067	0,734	4,267	54-3з-2020 (от 1 до 7 лет)
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,614	1,728	10,032	62,19	173
	Кнели из кур с рисом	50	8,5	9,667	3,917	136,667	177

	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1,504	2,904	11,822	79,2	125
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,248		16,995	68,985	239
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		530	14,073	15,986	56,62	411,068	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	150	3,795	4,785	6,135	84,39	
	ВАФЛИ	20	1,62	3,04	13,86	78,2	350
Итого за полдник:		170	5,415	7,825	19,995	162,59	
у ж и н:							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	115	22,025	6,413	17,634	216,061	279
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,108	0,018	9,18	36,9	412
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,214	0,24	13,04	62,667	1
Итого за у ж и н:		335	24,347	6,671	39,854	315,628	
Итого за день:		1480	58,51	46,17	195,379	1408,974	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,5	5,145	21,405	149,85	233
	Бутерброд с маслом	50	5,438	6,625	32,65	204,5	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,138	1,808	10,77	68,25	395
Итого за завтрак:		350	12,076	13,578	64,825	422,6	
завтрак № 2:							
	Фрукты в ассортименте	95	0,507	0,507	11,717	56,24	2
Итого за завтрак № 2:		95	0,507	0,507	11,717	56,24	
о б е д:							
	Огурец свежий	30	0,18	0,03	0,6	3,39	14

	СВЕКОЛЬНИК	150	5,622	6,786	39,924	292,8	83
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,85	1,26		56,615	161
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,485	1,755	22,23	372
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,424	5,574	34,54	204,6	186
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			21,45	81	233
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		560	21,503	16,755	111,389	720,394	
полдник:							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	коржик молочный	45	3,08	5,28	30,53	182,03	279
Итого за полдник:		195	7,647	9,347	38,089	267,03	
у ж и н:							
	Рагу овощное	180	2,5	3,39	9,63	84,21	57
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,214	0,24	13,04	62,667	1
Итого за у ж и н:		400	4,822	3,63	33,506	190,653	
Итого за день:		1600	46,555	43,817	259,526	1656,917	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	КАША МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА "	150	3,975	5,01	20,715	143,7	226
	Бутерброд с маслом	50	5,438	6,625	32,65	204,5	
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за завтрак:		350	13,083	14,825	69,185	455,2	
завтрак № 2:							
	Сок фруктовый в ассортименте	150	1		18,2	76	501
Итого за завтрак № 2:		150	1		18,2	76	
о б е д:							

	помидор порционнo	30	0,2	0,067	0,734	4,267	54-3з-2020 (от 1 до 7 лет)
	Суп картофельный с рыбой	150	7,926	2,466	4,02	69,744	41
	Суфле из печени запеченное	50	15,142	16,009	4,734	224,317	104
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,88	3,887	8,608	88,789	441
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,918	85,343	241
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,107	0,12	6,52	31,334	1
	хлеб ржаной	20	0,9	1,5	6,6	28,425	
Итого за о б е д:		530	27,575	24,049	52,134	532,219	
полдник:							
	Кисломолочный продукт	150	4,667	5,317	6,817	93,75	251
	БУЛОЧКА «ДОРОЖНАЯ»	50	2,825	5,817	21,725	150,834	470
Итого за полдник:		200	7,492	11,134	28,542	244,584	
у ж и н:							
	Суп – пюре из разных овощей	200	2,31	4	10,42	86,92	51
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108		10,836	43,776	457
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,214	0,24	13,04	62,667	1
Итого за у ж и н:		420	4,632	4,24	34,296	193,363	
Итого за день:		1650	53,782	54,248	202,357	1501,366	
Среднее значение за период:		1571,5	56,675	51,989	216,663	1528,599	