МБДОУ "Детский сад № 12"
Кухня

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Слезкина И.Н.
от 02.08.21 г 93 ОД

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: **Осенне-зимний**
Возрастная категория: **Дети от 1 до 3 лет**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	157/3	6,25	7,36	19,95	171	199
Какао с молоком	180	2,72	2,79	10,74	79	416
Бутерброды с маслом	20/3	1,72	2,66	7,43	61	1
Всего в Завтрак	**363**	**10,69**	**12,81**	**38,12**	**311**	
Второй завтрак						
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
Всего в Второй завтрак	**150**	**4,35**	**3,75**	**6**	**75**	
Обед						
Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,48	3	20
Суп из овощей с горошком консервированным на к/б	150	2,98	3,55	10,33	85	83
Суфле куриное с овощами	160	24,65	26,63	7,34	368	327
Компот из смеси сухофруктов +Витамин С	200			9,08	36	394
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	
Всего в Обед	**600**	**32,21**	**31,01**	**48,27**	**600**	
Полдник уплотненный						
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	386
Ватрушка с повидлом	50	3,01	1,35	30,93	148	441
Макаронные изделия отварные с маслом	145/5	10,36	4,64	60,41	325	219
Икра кабачковая	50	1	4,5	4,27	62	54
Чай с сахаром	172/8	0,09	0,03	7,28	30	411
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Всего в Полдник уплотненный	**600**	**16,76**	**11,44**	**124,99**	**670**	
Соль, специи за день						
Соль иодированная	3					
Всего в Соль, специи за день	**3**					
Всего в день	**1 716**	**64,01**	**59,01**	**217,38**	**1 656**	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с рисовой крупой	150	3,37	4,41	12,18	102	101
Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,53	10,67	75	414
Бутерброды с маслом	20/3	1,72	2,66	7,43	61	1
Сыр (порциями)	15	3,43	4,43		54	7
Всего в Завтрак	**368**	**10,89**	**14,03**	**30,28**	**292**	
Второй завтрак						
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	420
Всего в Второй завтрак	**150**	**4,35**	**3,75**	**6,3**	**76**	
Обед						
Салат из свеклы	30	0,4	1,61	2,36	26	34
Суп картофельный с горохом лущеным на м/б	180	4,72	4,07	14,79	115	87
Гуляш из отварного мяса	25/25	7,59	6,86	2,56	102	293

Каша гречневая рассыпчатая с маслом	107/3	6,05	3,54	28,84	171	179
Напиток из плодов шиповника+ Витамин С	200	0,64	3,78	8,17	69	417
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	
Всего в Обед	**630**	**23,74**	**20,66**	**77,76**	**591**	
Полдник уплотненный						
Плюшка	50	3,84	2,3	25,92	140	449
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	386
Рыба, запеченная в омлете (минтай)	160	8,14	10,23	4,45	142	263
Чай с лимоном	165/9/6	0,05	0,01	8,34	34	412
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Всего в Полдник уплотненный	**560**	**14,33**	**13,46**	**60,81**	**421**	
Соль, специи за день						
Соль иодированная	3					
Всего в Соль, специи за день	**3**					
Всего в день	**1 711**	**53,31**	**51,9**	**175,15**	**1 380**	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша ячневая вязкая молочная	144/3/3	5,98	5,64	26,58	181	182
Бутерброды с маслом	20/3	1,72	2,66	7,43	61	1
Чай с молоком	180	2,46	2,56	10,23	74	413
Всего в Завтрак	**353**	**10,16**	**10,86**	**44,24**	**316**	
Второй завтрак						
Йогурт	150	7,5	2,25	12,75	101	
Всего в Второй завтрак	**150**	**7,5**	**2,25**	**12,75**	**101**	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	30	0,37	0,03	3,48	16	42
Свекольник со сметаной на м/б	150	2	3,43	9,05	75	64
Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	14,18	11,8	10,82	206	299
Рагу из овощей	110	2,41	2,46	13,97	88	148
Компот из вишни + Витамин С	180	0,15	0,09	12,76	52	390
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	
Всего в Обед	**600**	**23,45**	**18,61**	**71,12**	**545**	
Полдник уплотненный						
Сырники из творога	100	17,44	11,97	13,61	232	245
Соус молочный (сладкий)	30	0,64	1,64	4,41	35	369
Кондитерское изделие	40	3	4,72	9,44	92	474
Кисель из концентрата	180			8,17	33	396
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	418
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Всего в Полдник уплотненный	**570**	**23,58**	**18,65**	**65,63**	**525**	
Соль, специи за день						
Соль иодированная	3					
Всего в Соль, специи за день	**3**					
Всего в день	**1 676**	**64,69**	**50,37**	**193,74**	**1 487**	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая молочная	144/3/3	6,29	5,64	24,82	175	182
Какао с молоком	180	2,72	2,79	10,74	79	416
Бутерброды с маслом	20/3	1,72	2,66	7,43	61	1
Сыр (порциями)	15	3,43	4,43		54	7
Всего в Завтрак	**368**	**14,16**	**15,52**	**42,99**	**369**	

Второй завтрак						
Снежок	150	7,5	2,25	12,75	101	
Всего в Второй завтрак	**150**	**7,5**	**2,25**	**12,75**	**101**	
Обед						
Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,61	1,91	3,72	35	12
Суп картофельный на м/б	150	1,92	1,66	11,25	68	83
Голубцы ленивые	160	13,31	9,86	11,64	189	315
Компот из смеси сухофруктов +Витамин С	180			9,08	36	394
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	
Всего в Обед	**580**	**20,18**	**14,23**	**56,73**	**436**	
Полдник уплотненный						
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	70	1,99	3,63	6,74	68	271
Пюре картофельное	120	2,94	3,83	19,28	123	339
Булочка "Нежная"	50	3,63	6,09	24,53	167	456
Чай с лимоном	165/9/6	0,05	0,01	8,34	34	412
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	386
Всего в Полдник уплотненный	**590**	**10,91**	**14,48**	**80,99**	**497**	
Соль, специи за день						
Соль иодированная	3					
Всего в Соль, специи за день	**3**					
Всего в день	**1 691**	**52,75**	**46,48**	**193,46**	**1 403**	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая жидкая на молоке	154/3/3	7	6,77	27,85	200	199
Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,53	10,67	75	414
Бутерброды с маслом	20/3	1,72	2,66	7,43	61	1
Всего в Завтрак	**363**	**11,09**	**11,96**	**45,95**	**336**	
Второй завтрак						
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
Всего в Второй завтрак	**150**	**4,35**	**3,75**	**6**	**75**	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоком	30	0,4	1,55	3,29	29	21
Рассольник на м/б со сметаной	150	1,74	2,34	8,05	60	80
Жаркое по-домашнему	60/100	11,86	11,14	22,68	238	292
Компот из черной смородины + Витамин С	150	0,22	0,04	10,46	43	393
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	
Всего в Обед	**550**	**18,56**	**15,87**	**65,52**	**478**	
Полдник уплотненный						
Запеканка из творога с морковью	150	15,54	14,39	19,25	269	252
Соус молочный (сладкий)	30	0,64	1,64	4,41	35	369
Сдоба обыкновенная	50	3,84	2,3	26,55	142	449
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	418
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Всего в Полдник уплотненный	**600**	**27,1**	**22,73**	**87,79**	**664**	
Соль, специи за день						
Соль иодированная	3					
Всего в Соль, специи за день	**3**					
Всего в день	**1 666**	**61,1**	**54,31**	**205,26**	**1 553**	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8

Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,21	4,37	14,09	113	100
Бутерброды с маслом	20/3	1,72	2,66	7,43	61	1
Чай с молоком	180	2,46	2,56	10,23	74	413
Всего в Завтрак	**363**	**8,39**	**9,59**	**31,75**	**248**	
Второй завтрак						
Снежок	150	7,5	2,25	12,75	101	
Всего в Второй завтрак	**150**	**7,5**	**2,25**	**12,75**	**101**	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	18	20
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б со сметаной	150	1,76	3,62	5,94	63	73
Плов из птицы	60/100	17,38	17,75	23,2	322	321
Компот из смеси сухофруктов +Витамин С	180			9,08	36	394
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	
Всего в Обед	**580**	**23,74**	**23,7**	**60,04**	**547**	
Полдник уплотненный						
Омлет натуральный	155/5	8,39	18,27	2,37	207	229
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,47	2,6	3,09	42	10
Плюшка	50	3,84	2,3	25,92	140	449
Кисель из вишни	180	0,14	0,08	16,63	68	396
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	386
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Всего в Полдник уплотненный	**610**	**16,14**	**24,17**	**70,11**	**562**	
Соль, специи за день						
Соль иодированная	3					
Всего в Соль, специи за день	**3**					
Всего в день	**1 706**	**55,77**	**59,71**	**174,65**	**1 458**	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая манная молочная	154/3/3	6,58	5,88	28,89	195	182
Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,53	10,67	75	414
Бутерброды с маслом	20/3	1,72	2,66	7,43	61	1
Сыр (порциями)	15	3,43	4,43		54	7
Всего в Завтрак	**378**	**14,1**	**15,5**	**46,99**	**385**	
Второй завтрак						
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	420
Всего в Второй завтрак	**150**	**4,35**	**3,75**	**6,3**	**76**	
Обед						
Салат из свеклы с изюмом	40	0,58	2,14	6,82	49	34
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	150	2,08	1,65	11,72	70	88
Капуста тушеная с мясом	160	15,78	16,68	9,15	250	354
Напиток из плодов шиповника+ Витамин С	180	0,57	3,41	7,26	62	417
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	
Всего в Обед	**590**	**23,35**	**24,68**	**55,99**	**539**	
Полдник уплотненный						
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	418
Тефтели рыбные тушеные (минтай)	80	2,38	6,71	10,29	111	277
Пюре картофельное	120	2,94	3,83	19,28	123	339
Соус томатный с овощами	30	0,5	2,44	3,11	36	367
Кондитерское изделие	40	3	4,72	9,44	92	474
Чай с лимоном	165/9/6	0,05	0,01	8,34	34	412
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Всего в Полдник уплотненный	**670**	**11,37**	**18,03**	**80,46**	**529**	

Соль, специи за день						
Соль иодированная	3					
Всего в Соль, специи за день	**3**					
Всего в день	**1 791**	**53,17**	**61,96**	**189,74**	**1 529**	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша из смеси круп вязкая молочная	153/3/4	5,72	6,67	13,54	137	185
Чай с молоком	180	2,46	2,56	10,23	74	413
Бутерброды с маслом	20/3	1,72	2,66	7,43	61	1
Всего в Завтрак	**363**	**9,9**	**11,89**	**31,2**	**272**	
Второй завтрак						
Йогурт	150	7,5	2,25	12,75	101	
Всего в Второй завтрак	**150**	**7,5**	**2,25**	**12,75**	**101**	
Обед						
Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,57	2,36	25	41
Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной на м/б	180	2,17	4,62	8,68	85	63
Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	10,66	8,44	8,86	154	299
Пюре из бобовых с маслом	110	6,75	3,36	15,47	119	199
Компот из черной смородины + Витамин С	150	0,22	0,04	10,46	43	393
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	
Всего в Обед	**600**	**24,4**	**18,83**	**66,87**	**534**	
Полдник уплотненный						
Пудинг из творога с рисом	150	20,45	14,43	24,17	308	250
Соус молочный (сладкий)	30	0,64	1,64	4,41	35	369
Напиток из кураги	150	0,42		14,71	61	394
Бутерброды с повидлом	45	2,29	0,42	22,03	101	2
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	386
Всего в Полдник уплотненный	**545**	**26,1**	**17,41**	**87,42**	**610**	
Соль, специи за день						
Соль иодированная	3					
Всего в Соль, специи за день	**3**					
Всего в день	**1 661**	**67,9**	**50,38**	**198,24**	**1 517**	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая молочная	144/3/3	6,29	5,64	24,82	175	182
Какао с молоком	180	2,72	2,79	10,74	79	416
Бутерброды с маслом	20/3	1,72	2,66	7,43	61	1
Сыр (порциями)	15	3,43	4,43		54	7
Всего в Завтрак	**368**	**14,16**	**15,52**	**42,99**	**369**	
Второй завтрак						
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
Всего в Второй завтрак	**150**	**4,35**	**3,75**	**6**	**75**	
Обед						
Икра свекольная	30	0,69	1,34	3,65	29	55
Суп картофельный с крупой рисовой томатом на м/б	150	1,72	1,61	9,89	61	86
Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311	309
Соус томатный с овощами	30	0,5	2,44	3,11	36	367
Компот из вишни + Витамин С	180	0,15	0,09	12,76	52	390
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	

Всего в Обед	**610**	**25,33**	**18,01**	**83,79**	**597**	
Полдник уплотненный						
Суфле из рыбы (минтай)	170	6,6	12,86	5,72	165	284
Крендель сахарный	50	3,23	3,67	24,84	145	443
Чай с лимоном	165/9/6	0,05	0,01	8,34	34	412
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66	386
Всего в Полдник уплотненный	**570**	**12,18**	**17,46**	**61**	**449**	
Соль, специи за день						
Соль иодированная	3					
Всего в Соль, специи за день	**3**					
Всего в день	**1 701**	**56,02**	**54,74**	**193,78**	**1 490**	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша из пшена и риса молочная жидкая	154/3/3	4,92	5,82	20,43	154	199
Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,53	10,67	75	414
Бутерброды с маслом	20/3	1,72	2,66	7,43	61	1
Всего в Завтрак	**363**	**9,01**	**11,01**	**38,53**	**290**	
Второй завтрак						
Снежок	150	7,5	2,25	12,75	101	
Всего в Второй завтрак	**150**	**7,5**	**2,25**	**12,75**	**101**	
Обед						
Салат из свежей капусты с морковью	40	0,62	2,03	3,77	36	21
Свекольник со сметаной на м/б	150	2	3,43	9,05	75	64
Тефтели мясные	70	10,05	8,8	7,59	150	304
Пюре картофельное	120	2,94	3,83	19,28	123	339
Компот из свежих яблок+Витамин С	150	0,11	0,11	11,76	48	390
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69	
Всего в Обед	**590**	**20,06**	**19**	**72,49**	**540**	
Полдник уплотненный						
Лакомка	125	18,88	13,93	23,55	295	251
Кондитерское изделие	40	3	4,72	9,44	92	474
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Сок фруктовый	200	0,8		22,6	94	418
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	
Всего в Полдник уплотненный	**535**	**28,96**	**23,05**	**70,57**	**605**	
Соль, специи за день						
Соль иодированная	3					
Всего в Соль, специи за день	**3**					
Всего в день	**1 641**	**65,53**	**55,31**	**194,34**	**1 536**	
Итого		**594,25**	**544,17**	**1 935,74**	**15 009**	
Среднее за период		**59,43**	**54,42**	**193,57**	**1 501**	