

«Утверждаю»
 Заведующий МАДОУ «Детский сад №14»
 Л.Л. Борисова
 09 2024 г.
 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МАДОУ "Детский сад №14"

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Осенне-зимний 1-3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с маслом 1-3года (Осенне-зимний)	45	4	11	23	132	1
	Чай с сахаром 1-3 года (Осенне-зимний)	150/7			7	28	411
	Каша жидкая с маслом (или сахаром) 1-3 года - Каша жидкая (гречневая, овсяная, пшено) (Осенне-зимний)	155	4	5	20	143	199
Итого за Завтрак 1		357	8	16	50	303	
Завтрак 2	Печенье сахарное 1-3 года (Осенне-зимний)	15	1	1	4	30	516
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 1-3 года (Осенне-зимний)	100			11	50	418
	Итого за Завтрак 2		115	1	1	15	80
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 1-3 года (Осенне-зимний)	150	10	9	34	143	88
	Голубцы ленивые 1-3 года (Осенне-зимний)	150	11	9	16	150	315
	Хлеб ржаной 1- 3 года (Осенне-зимний)	30	2		12	66	0,1
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года (Осенне-зимний)	150			12	45	394
Итого за Обед		480	23	18	74	404	
Полдник	Блинчики (1-3 лет) с джемом, повидлом, медом, вареньем (Осенне-зимний)	115	5	3	38	159	430,01
	Какао с молоком 1-3 года (Осенне-зимний)	150	3	3	13	64	416
Итого за Полдник		265	8	6	51	223	
Итого за день		1 217	40	41	190	1010	

Рацион: Осенне-зимний 1-3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с маслом 1-3года (Осенне-зимний)	45	4	11	23	132	1
	Каша вязкая с маслом (или сахаром) 1-3 года - Каша пшеничная вязкая (Осенне-зимний)	155	8	9	31	231	182
	Чай с сахаром 1-3 года (Осенне-зимний)	150/7			7	28	411
Итого за Завтрак 1		357	12	20	61	391	
Завтрак 2	Йогурт 1-3 года (Осенне-зимний)	150	6	2	9	86	514
	Итого за Завтрак 2		150	6	2	9	86
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной 1-3 года (Осенне-зимний)	150	6	9	13	160	82
	Пюре картофельное 1-3 года	150	4	5	24	109	339
	Котлеты, биточки, шницели рубленные 1-3 года	60	12	11	9	181	299
	Салат из белокочанной капусты 1-3 года	40	1	5	9	88	21
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года (Осенне-зимний)	150			12	45	394
	Хлеб ржаной 1- 3 года (Осенне-зимний)	30	2		12	66	0,1
Итого за Обед		580	25	30	79	649	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом 1-3 года (Осенне-зимний)	120	9	6	18	162	251
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года (Осенне-зимний)	150	2	3	11	70	414
Итого за Полдник		270	11	9	29	232	
Итого за день		1 357	54	61	178	1358	

Рацион: Осенне-зимний 1-3 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с маслом 1-3года (Осенне-зимний)	45	4	11	23	132	1
	Каша вязкая молочная «Дружба» 1-3 года (Осенне-зимний)	155	5	7	22	175	168,01
	Чай с сахаром 1-3 года (Осенне-зимний)	150			7	27	411
	Итого за Завтрак 1	350	9	18	52	334	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные 1-3 года (Осенне-зимний)	100			11	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			11	50	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем 1-3 года (Осенне-зимний)	150	7	10	10	110	73
	Бефстроганов из отварного мяса 1-3 года (Осенне-зимний)	154	13	13	4	188	294
	Макаронные изделия отварные 1-3 года	140	4	1	24	117	218
	Салат из моркови с чесноком 1-3 года	60	1	2	6	46	42
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года (Осенне-зимний)	150			12	45	394
	Хлеб ржаной 1-3 года	30	2		12	66	0,1
	Итого за Обед	684	27	26	68	572	
Полдник	Рагу из овощей 1-3 года (Осенне-зимний)	100	1	8	8	125	148
	Рыба соленая (порциями 1-3 года (Осенне-зимний)	40	11	4		51	8
	Хлеб пшеничный 1-3 года (Осенне-зимний)	45	4		22	106	0,44
	Чай с сахаром 1-3 года (Осенне-зимний)	150			7	27	411
	Яблоко 1-3 года (Осенне-зимний)	150	1	1	15	71	511
	Итого за Полдник	485	17	13	52	380	
Итого за день	1 619	53	57	183	1336		

Рацион: Осенне-зимний 1-3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с маслом 1-3года (Осенне-зимний)	45	4	11	23	132	1
	Омлет натуральный 1-3 года (Осенне-зимний)	85	6	12	1	96	229
	Салат из горошка зеленого консервированного 1-3 года	40	1	2	3	37	10
	Чай с сахаром 1-3 года (Осенне-зимний)	150			7	27	411
Итого за Завтрак 1		320	11	25	34	292	
Завтрак 2	Йогурт 1-3 года (Осенне-зимний)	150	6	2	9	86	514
	Итого за Завтрак 2		150	6	2	9	86
Обед	Суп «Крестьянский» 1-3 года (Осенне-зимний)	150	3	3	14	120	185,01
	Плов с мясом 1-3 года (Осенне-зимний)	150	32	31	27	240	321
	Салат из свеклы 1-3 года (Осенне-зимний)	40	1	2	4	37	34
	Кисель из концентрата 1-3 года (Осенне-зимний)	150			22	45	401
	Хлеб ржаной 1- 3 года (Осенне-зимний)	30	2		12	66	0,1
Итого за Обед		520	38	36	79	508	
Полдник	Котлеты морковные с маслом 1-3 года (Осенне-зимний)	105	6	12	28	169	151
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года (Осенне-зимний)	150	2	3	11	70	414
Итого за Полдник		255	8	15	39	239	
Итого за день		1 245	63	78	161	1125	

Рацион: Осенне-зимний 1-3 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с маслом 1-3года (Осенне-зимний)	45	4	11	23	132	1
	Каша жидкая с маслом (или сахаром) 1-3 года - Каша пшеничная жидкая (Осенне-зимний)	150	7	8	25	201	199
	Чай с сахаром 1-3 года (Осенне-зимний)	150/7			7	28	411
	Итого за Завтрак 1	352	11	19	55	361	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные 1-3 года (Осенне-зимний)	100			11	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			11	50	
Обед	Суп бобовый 1-3 года (Осенне-зимний)	150	11	5	8	142	111
	Котлеты рыбные любительские с маслом 1-3 лет (Осенне-зимний)	60	40	4	4	214	272,01
	Пюре картофельное 1-3 года (Осенне-зимний)	150	4	5	24	109	339
	кусочек солеого огурца 1-3лет (Осенне-зимний)	60					742
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года (Осенне-зимний)	150			12	45	394
	Хлеб ржаной 1- 3 года (Осенне-зимний)	30	2		12	66	0,1
	Итого за Обед	600	57	14	60	576	
Полдник	Булочка "К чаю" 1-3 года (Осенне-зимний)	60	6	5	38	217	472
	Какао с молоком 1-3 года (Осенне-зимний)	150	3	3	13	64	416
	Банан 1-3 года (Осенне-зимний)	100	2	1	26	95	510
	Итого за Полдник	310	11	9	77	376	
Итого за день	1 362	79	42	203	1363		

Рацион: Осенне-зимний 1-3 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с маслом 1-3года (Осенне-зимний)	45	4	11	23	132	1
	Каша вязкая с маслом и сахаром 1-3 года - Каша овсяная "Геркулес" вязкая (Осенне-зимний)	160	26	17	106	686	182
	Чай с сахаром 1-3 года (Осенне-зимний)	150/7			7	28	411
	Итого за Завтрак 1	362	30	28	136	846	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные 1-3 года (Осенне-зимний)	100			11	50	418
	Печенье сахарное 1-3 года (Осенне-зимний)	15	1	1	4	30	516
	Итого за Завтрак 2	115	1	1	15	80	
Обед	Суп рыбный 1-3 года (Осенне-зимний)	150	12	7	12	122	95
	Каша перловая рассыпчатая 1-3 года (Осенне-зимний)	140	3		23	110	0,09
	Гуляш из отварного мяса 1-3 года (Осенне-зимний)	60	12	13	6	73	293
	Салат из белокочанной капусты 1-3 года	40	1	5	9	88	21
	Хлеб ржаной 1- 3 года (Осенне-зимний)	30	2		12	66	0,1
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года (Осенне-зимний)	150			12	45	394
Итого за Обед	570	30	25	74	504		
Полдник	Оладьи (1-3 лет) с джемом, повидлом, вареньем (Осенне-зимний)	65	12	11	29	107	432,01
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года (Осенне-зимний)	150	2	3	11	70	414
	Итого за Полдник	215	14	14	40	177	
Итого за день	1 262	75	68	265	1607		

Рацион: Осенне-зимний 1-3 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с маслом 1-3года (Осенне-зимний)	45	4	11	23	132	1
	Каша вязкая с маслом (или сахаром) 1-3 года - Каша манная вязкая (Осенне-зимний)	150	7	8	28	214	182
	Чай с сахаром 1-3 года (Осенне-зимний)	150/7			7	28	411
	Итого за Завтрак 1	352	11	19	58	374	
Завтрак 2	Йогурт 1-3 года (Осенне-зимний)	150	6	2	9	86	514
	Итого за Завтрак 2	150	6	2	9	86	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками 1-3 года (Осенне-зимний)	150	9	8	10	160	89
	Капуста тушеная 1-3 года (Осенне-зимний)	140	5	5	14	90	143
	Тефтели мясные 1-3 года	70	8	9	7	144	304
	Хлеб ржаной 1- 3 года (Осенне-зимний)	30	2		12	66	0,1
	Кисель из концентрата 1-3 года (Осенне-зимний)	150			22	45	401
	Итого за Обед	540	24	22	65	505	
Полдник	Вареники ленивые (отварные) с маслом 1 - 3 года (Осенне-зимний)	100	60	49	29	198	244
	Какао с молоком 1-3 года (Осенне-зимний)	150	3	3	13	64	416
	Яблоко 1-3 года	150	1	1	15	71	511
	Итого за Полдник	400	64	53	57	333	
Итого за день	1 442	105	96	189	1298		

Рацион: Осенне-зимний 1-3 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с маслом 1-3года (Осенне-зимний)	45	4	11	23	132	1
	Каша жидкая с маслом и сахаром 1-3 года Каша рисовая жидкая - Каша рисовая жидкая (Осенне-зимний)	160	26	17	106	686	199,01
	Чай с сахаром 1-3 года (Осенне-зимний)	150/7			7	28	411
	Итого за Завтрак 1	362	30	28	136	846	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные 1-3 года (Осенне-зимний)	100			11	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			11	50	
Обед	Борщ со сметаной и мясом 1-3 года (Осенне-зимний)	150	6	9	12	95	68
	Бефстроганов из печени 1-3 года (Осенне-зимний)	60	12	5	8	128	294,02
	Каша гречневая рассыпчатая 1-3 года (Осенне-зимний)	120	4	1	20	71	0,01
	Салат из свеклы 1-3 года (Осенне-зимний)	40	1	2	4	37	34
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года (Осенне-зимний)	150			12	45	394
	Хлеб ржаной 1- 3 года (Осенне-зимний)	30	2		12	66	0,1
Итого за Обед	550	25	17	68	442		
Полдник	Макароны отварные с сыром 1-3 года (Осенне-зимний)	150	8	5	30	150	220
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года (Осенне-зимний)	150	2	3	11	70	414
	Хлеб пшеничный 1-3 года (Осенне-зимний)	20	2		10	47	0,44
Итого за Полдник	320	12	8	51	267		
Итого за день	1 332	67	53	266	1605		

Рацион: Осенне-зимний 1-3 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с сыром 1-3 года (Осенне-зимний)	45	5	7	15	140	3
	Яйца вареные 1-3 года (Осенне-зимний)	40	5	5		63	227
	Чай с сахаром 1-3 года (Осенне-зимний)	150			7	27	411
Итого за Завтрак 1		235	10	12	22	230	
Завтрак 2	Йогурт 1-3 года (Осенне-зимний)	150	6	2	9	86	514
	Итого за Завтрак 2		150	6	2	9	86
Обед	Свекольник со сметаной 1-3 года (Осенне-зимний)	200	17	20	15	182	62
	Рагу из овощей с мясом 1-3 года (Осенне-зимний)	150	7	14	12	201	89
	напиток из сока 1-3 года (Осенне-зимний)	150			13	51	515
	Хлеб ржаной 1- 3 года (Осенне-зимний)	30	2		12	66	0,1
Итого за Обед		530	26	34	52	500	
Полдник	Сырники из творога с маслом, повидлом 1-3 года (Осенне-зимний)	100	9	10	8	166	245
	Какао с молоком 1-3 года (Осенне-зимний)	150	3	3	13	64	416
Итого за Полдник		250	12	13	21	230	
Итого за день		1 165	54	61	104	1046	

Рацион: Осенне-зимний 1-3 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброды с маслом 1-3года (Осенне-зимний)	45	4	11	23	132	1
	Чай с сахаром 1-3 года (Осенне-зимний)	150			7	27	411
	Каша вязкая с маслом (или сахаром) 1-3лет - Каша ячневая вязкая (Осенне-зимний)	155	7	8	28	142	182
Итого за Завтрак 1		350	11	19	58	301	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные 1-3 года (Осенне-зимний)	100			11	50	418
	Итого за Завтрак 2		100			11	50
Обед	Щи из квашеной капусты 1-3 года (Осенне-зимний)	150	8	10	9	162	76
	Пюре картофельное 1-3 года (Осенне-зимний)	150	4	5	24	109	339
	Суфле из рыбы 1-3 года (Осенне-зимний)	70	10	5	2	90	284
	Салат из моркови с чесноком 1-3 года (Осенне-зимний)	60	1	2	6	46	42
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года (Осенне-зимний)	150			12	45	394
	Хлеб ржаной 1- 3 года (Осенне-зимний)	30	2		12	66	0,1
Итого за Обед		610	25	22	65	518	
Полдник	Пудинг манный с повидлом 1-3 (Осенне-зимний)	150	133	124	66	1901	209
	Чай с сахаром 1-3 года (Осенне-зимний)	150			7	27	411
	Банан 1-3 года (Осенне-зимний)	100	2	1	26	95	510
Итого за Полдник		400	135	125	99	2023	
Итого за день		1 460	171	166	233	2892	
Итого за период		13 461	761	723	1972	14640	
Среднее значение за период			76,1	72,3	197,2	1464	

Составил _____ Завхоз

Утвердил _____