

Утверждено  
 Заведующей МАДОУ  
 Детский сад №14  
 В.И. Борисова  
 № 111 от 26.08.2012



МАДОУ "Детский сад №14"

### Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Весенне-летний 1-3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Бутерброды с маслом 1-3года (Весенне-летний)	34	3	8	17	100	1
	Чай с сахаром 1-3 года (Весенне-летний)	150			7	27	411
	Сыр (порциями) (Весенне-летний)	10	2	3		88	7
	Суп молочный с крупой кукурузной 3-7 лет	150	2	2	6	105	101
<b>Итого за Завтрак 1</b>			7	13	30	320	
<b>Завтрак 2</b>							
	Вафли	20	1	1	15	57	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 1-3 года (Весенне-летний)	100			11	50	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>			1	1	26	107	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем 1-3 года (Весенне-летний)	150	7	10	10	110	73
	Каша гречневая рассыпчатая 1-3 года (Весенне-летний)	120	4	1	20	71	0,01
	Гуляш из отварного мяса 1-3 года (Весенне-летний)	60	12	13	6	73	293
	Салат из горошка зеленого консервированного 1-3 года	40	1	2	3	37	10
	Хлеб ржаной 1- 3 года (Весенне-летний)	30	2		12	66	0,1
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года (Весенне-летний)	150			10	38	394
<b>Итого за Обед</b>			26	26	61	395	
<b>Полдник</b>							
	Блинчики (1-3 лет) с джемом, повидлом, медом, вареньем (Весенне-летний)	150	5	3	38	159	430,01
	Какао с молоком 1-3 года (Весенне-летний)	150	3	3	13	64	416
<b>Итого за Полдник</b>			8	6	51	223	
<b>Итого за день</b>			42	46	168	1045	

Рацион: Весенне-летний 1-3 лет

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Бутерброды с маслом 1-3года (Весенне-летний)	34	3	8	17	100	1
	Чай с сахаром 1-3 года (Весенне-летний)	150			7	27	411
	Каша вязкая молочная «Дружба» 1-3 года (Весенне-летний)	150	5	6	21	150	168,01
<b>Итого за Завтрак 1</b>			8	14	45	277	
<b>Завтрак 2</b>							
	Йогурт 1-3 года (Весенне-летний)	150	6	2	9	86	514
<b>Итого за Завтрак 2</b>			6	2	9	86	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский со сметаной 1-3 года (Весенне-летний)	150	6	9	13	160	82
	Рагу из овощей 1-3 года (Весенне-летний)	150	1	8	8	125	148
	Кисель из концентрата 1-3 года (Весенне-летний)	150			22	45	401
	Хлеб ржаной 1- 3 года (Весенне-летний)	30	2		12	66	0,1
<b>Итого за Обед</b>			9	17	55	396	
<b>Полдник</b>							
	Вареники ленивые (полуфабрикат) (Весенне-летний)	100	16	8	16	215	243
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года (Весенне-летний)	150	2	3	11	70	414
<b>Итого за Полдник</b>			18	11	27	285	
<b>Итого за день</b>			41	44	136	1044	

Рацион: Весенне-летний 1-3 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Бутерброды с маслом 1-3года (Весенне-летний)	34	3	8	17	100	1
	Чай с сахаром 1-3 года (Весенне-летний)	150			7	27	411
	Каша вязкая с маслом (или сахаром) 1-3 года - Каша манная вязкая (Весенне-летний)	150	7	8	28	207	182
<b>Итого за Завтрак 1</b>			10	16	52	334	
<b>Завтрак 2</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 1-3 года (Весенне-летний)	100			11	50	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>					11	50	
<b>Обед</b>							
	Борщ со сметанной и мясом 1-3 года (Весенне-летний)	150	6	9	12	95	68
	Плов с мясом 1-3 года (Весенне-летний)	150	32	31	27	240	321
	Салат из свеклы 1-3 года (Весенне-летний)	40	1	2	4	37	34
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года (Весенне-летний)	150			10	38	394
	Хлеб ржаной 1- 3 года (Весенне-летний)	30	2		12	66	0,1
<b>Итого за Обед</b>			41	42	65	476	
<b>Полдник</b>							
	Макароны отварные с сыром 1-3 года (Весенне-летний)	150	8	5	30	150	220
	Какао с молоком 1-3 года (Весенне-летний)	150	3	3	13	64	416
<b>Итого за Полдник</b>			11	8	43	214	
<b>Итого за день</b>			62	66	171	1074	



Рацион: Весенне-летний 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 (Весенне-летний)	34	3	8	17	100	1
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года (Весенне-летний)	150	2	3	11	70	414
	Каша вязкая с маслом (или сахаром) 1-3 года - Каша овсяная "Геркулес" вязкая (Весенне-летний)	150	8	10	26	109	182
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		13	21	54	279	
Завтрак 2	Кефир, простокваша, ряженка, айран (Весенне-летний)	150	4	5	6	88	420
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		4	5	6	88	
Обед	Суп бобовый 1-3 года (Весенне-летний)	150				142	
	Капуста тушеная 1-3 года (Весенне-летний)	120	4	5	12	77	143
	Тефтели мясные 1-3 года	70	8	9	7	144	304
	Хлеб ржаной 1- 3 года (Весенне-летний)	30	2		12	66	0,1
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года (Весенне-летний)	150			10	38	394
	<b>Итого за Обед</b>		14	14	41	467	
Полдник	Рыба соленая (порциями 1-3 года	40	11	4		51	8
	Пюре картофельное 1-3 года	140	4	5	23	101	339
	Хлеб пшеничный 1-3 года	15	1		7	35	0,44
	Чай с сахаром 1-3 года (Весенне-летний)	150			7	27	411
	Банан 1-3 года	95	2	1	25	90	510
	<b>Итого за Полдник</b>		18	10	62	304	
<b>Итого за день</b>		49	50	163	1138		

Рацион: Весенне-летний 1-3 лет

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Бутерброды с маслом 1-3года (Весенне-летний)	34	3	8	17	100	1
	Чай с сахаром 1-3 года (Весенне-летний)	150			7	27	411
	Омлет натуральный 1-3 года (Весенне-летний)	65	6	12	1	96	229
	Салат из горошка зеленого консервированного 1-3 года	40	1	2	3	37	10
<b>Итого за Завтрак 1</b>			10	22	28	260	
<b>Завтрак 2</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 1-3 года (Весенне-летний)	100			11	50	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>					11	50	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями 1-3 года (Весенне-летний)	150	10	9	34	143	88
	Пюре картофельное 1-3 года	150	4	5	24	109	339
	Рыба, тушенная с овощами 1-3 года (Весенне-летний)	70	8	5	2	88	261
	кусочек свежего помидора 1-3 года (Весенне-летний)	40			2	10	509
	Хлеб ржаной 1- 3 года (Весенне-летний)	30	2		12	66	0,1
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года (Весенне-летний)	150			10	38	394
<b>Итого за Обед</b>			24	19	84	454	
<b>Полдник</b>							
	Биточки или котлеты манные, рисовые с джемом 1-3 года (Весенне-летний)	110	4	3	29	138	213
	Какао с молоком 1-3 года (Весенне-летний)	150	3	3	13	64	416
	Яблоко 1-3 года (Весенне-летний)	150	1	1	15	71	511
<b>Итого за Полдник</b>			8	7	57	273	
<b>Итого за день</b>			42	48	180	1037	

Рацион: Весенне-летний 1-3 лет

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Бутерброды с маслом 1-3года (Весенне-летний)	34	3	8	17	100	1
	Чай с сахаром 1-3 года (Весенне-летний)	150			7	27	411
	Каша жидкая с маслом (или сахаром) 1-3 года - Каша пшеничная жидкая (Весенне-летний)	150	3	4	19	102	199
<b>Итого за Завтрак 1</b>			6	12	43	229	
<b>Завтрак 2</b>							
	конфета шоколадная 1-3 года (Весенне-летний)	15		1	12	60	517
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 1-3 года (Весенне-летний)	100			11	50	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>				1	23	110	
<b>Обед</b>							
	Суп рыбный 1-3 года (Весенне-летний)	150	12	7	12	122	95
	Пюре картофельное 1-3 года	120	3	4	20	87	339
	Котлеты, биточки, шницели рубленые 1-3 года (Весенне-летний)	70	12	11	9	181	299
	кусочек соленого огурца 1-3 года	40			1	6	70,01
	Хлеб ржаной 1- 3 года (Весенне-летний)	30	2		12	66	0,1
	Кисель из концентрата 1-3 года (Весенне-летний)	150			22	45	401
<b>Итого за Обед</b>			29	22	76	507	
<b>Полдник</b>							
	Оладьи (1-3 лет) с джемом, повидлом, вареньем (Весенне-летний)	100	22	20	52	194	432,01
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года (Весенне-летний)	150	2	3	11	70	414
<b>Итого за Полдник</b>			24	23	63	264	
<b>Итого за день</b>			59	58	205	1110	



Рацион: Весенне-летний 1-3 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Бутерброды с маслом 1-3года (Весенне-летний)	34	3	8	17	100	1
	Чай с сахаром 1-3 года (Весенне-летний)	150			7	27	411
	Каша жидкая с маслом (или сахаром) 1-3 года - Каша пшеничная жидкая (Весенне-летний)	150	7	8	24	194	199
<b>Итого за Завтрак 1</b>			10	16	48	321	
<b>Завтрак 2</b>							
	Йогурт 1-3 года (Весенне-летний)	150	6	2	9	86	514
<b>Итого за Завтрак 2</b>			6	2	9	86	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 1-3 года (Весенне-летний)	150	9	8	10	160	89
	Голубцы ленивые 1-3 года (Весенне-летний)	150	7	5	10	90	315
	Хлеб ржаной 1- 3 года (Весенне-летний)	30	2		12	66	0,1
	напиток из сока 1-3 года (Весенне-летний)	150			13	51	515
<b>Итого за Обед</b>			18	13	45	367	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога с повидлом 1-3 года (Весенне-летний)	150	11	8	23	202	251
	Какао с молоком 1-3 года (Весенне-летний)	150	3	3	13	64	416
<b>Итого за Полдник</b>			14	11	36	266	
<b>Итого за день</b>			48	42	138	1040	

Рацион: Весенне-летний 1-3 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Бутерброды с маслом 1-3года (Весенне-летний)	34	3	8	17	100	1
	Чай с сахаром 1-3 года (Весенне-летний)	150			7	27	411
	Каша жидкая с маслом (или сахаром) 1-3 года - Каша жидкая (гречневая, пшенная) (Весенне-летний)	150	4	5	22	102	199
<b>Итого за Завтрак 1</b>			7	13	46	229	
<b>Завтрак 2</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 1-3 года (Весенне-летний)	100			11	50	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>					11	50	
<b>Обед</b>							
	Суп «Крестьянский» 1-3 года (Весенне-летний)	150	2	2	11	90	185,01
	Суфле-Тефтели из печени с рисом 1-3 года (Весенне-летний)	70	4	5	8	92	301
	Пюре картофельное 1-3 года	150	4	5	24	109	339
	Огурец порционный 1-3 года (Весенне-летний)	40			1	6	
	Хлеб ржаной 1- 3 года	30	2		12	66	0,1
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года (Весенне-летний)	150			10	38	394
<b>Итого за Обед</b>			12	12	66	401	
<b>Полдник</b>							
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года (Весенне-летний)	150	2	3	11	70	414
	Котлеты морковные с маслом 1-3 года (Весенне-летний)	105	6	12	28	169	151
	Хлеб пшеничный 1-3 года	15	1		7	35	0,44
	Банан 1-3 года	100	2	1	26	95	510
<b>Итого за Полдник</b>			11	16	72	369	
<b>Итого за день</b>			30	41	195	1049	



Рацион: Весенне-летний 1-3 лет

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2	3		88	7
	Бутерброды с маслом 1-3года (Весенне-летний)	34	3	8	17	100	1
	Чай с сахаром 1-3 года (Весенне-летний)	150			7	27	411
	Яйца вареные 1-3 года (Весенне-летний)	40	5	5		63	227
Итого за Завтрак 1			10	16	24	278	
Завтрак 2	Йогурт 1-3 года (Весенне-летний)	150	6	2	9	86	514
	Итого за Завтрак 2			6	2	9	86
Обед	Свекольник со сметаной 1-3 года (Весенне-летний)	150	12	15	12	137	62
	Макаронные изделия отварные 1-3 года (Весенне-летний)	120	3		21	100	218
	Бефстроганов из отварного мяса 1-3 года (Весенне-летний)	70	6	6	2	85	294
	Хлеб ржаной 1- 3 года (Весенне-летний)	30	2		12	66	0,1
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года (Весенне-летний)	150			10	38	394
	Итого за Обед			23	21	57	426
Полдник	Сырники из творога с маслом, повидлом 1-3 года (Весенне-летний)	130	12	14	11	216	245
	Какао с молоком 1-3 года (Весенне-летний)	150	3	3	13	64	416
	Итого за Полдник			15	17	24	280
Итого за день			54	56	114	1070	

Рацион: Весенне-летний 1-3 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Бутерброды с маслом 1-3года (Весенне-летний)	34	3	8	17	100	1
	Чай с сахаром 1-3 года (Весенне-летний)	150			7	27	411
	Каша вязкая с маслом (или сахаром) 1-3 года - Каша ячневая вязкая (Весенне-летний)	150	7	8	27	137	182
<b>Итого за Завтрак 1</b>			10	16	51	264	
<b>Завтрак 2</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 1-3 года (Весенне-летний)	100			11	50	418
<b>Итого за Завтрак 2</b>					11	50	
<b>Обед</b>							
	Щи из квашеной капусты 1-3* года (Весенне-летний)	150	6	8	7	122	76
	Пюре картофельное 1-3 года (Весенне-летний)	150	4	5	24	109	339
	Суфле из рыбы 1-3 года (Весенне-летний)	70	10	5	2	90	284
	Огурец порционный 1-3 года	40			1	6	
	Компот из сушеных фруктов 1-3 года (Весенне-летний)	150			10	38	394
	Хлеб ржаной 1- 3 года (Весенне-летний)	30	2		12	66	0,1
<b>Итого за Обед</b>			22	18	56	431	
<b>Полдник</b>							
	Булочка "К чаю" 1-3 года (Весенне-летний)	60	5	4	28	163	472
	Кофейный напиток с молоком 1-3 года (Весенне-летний)	150	2	3	11	70	414
	Яблоко 1-3 года	150	1	1	15	71	511
<b>Итого за Полдник</b>			8	8	54	304	
<b>Итого за день</b>			40	42	172	1049	
<b>Итого за период</b>			467	493	1642	10656	
<b>Среднее значение за период</b>			46,7	49,3	164,2	1065,6	

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_