МАДОУ ЦРР д/с № 105 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная на молоке со сливочным маслом	140	5,92	4,95	28,02	182	182
	Чай с сахаром	180	0,02	0	9,5	36	411
	Бутерброд с маслом	30	1,78	6,86	11,37	114	1
Итого за завтрак 1		350	7,72	11,81	48,89	332	
Завтра 2	Сок	100	0	0	11,2	45	418
Итого за завтрак 2		100	0	0	11,2	45	
Обед	Щи из свежей капусты с зеленым горошком	150	10,5	6	15	130	73
	Гречка отварная с маслом	110	4,73	5,94	25,3	174	414
	Гуляш мясной	50	6	10	0	114	293
	Салат из свеклы с кукурузой консервированной	40	0,91	0,08	5,13	29	35
	Компот из сухофруктов	150	0,52	0,09	21,84	83	394
	Хлеб	40	3,08	0,32	20,36	99	-
Итого за Обед		540	25,74	22,43	87,63	629	
Полдник	Молоко	170	5,1	4,25	7,99	90	419
	Печенье	30	2,07	4,14	22,23	134	-
Итого за Полдник		200	7,17	8,39	30,22	224	
Ужин	Запеканка из творога	160	19,22	6,91	16,39	208	251
	Повидло	30	0	0	19,8	79	-
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0	4,9	19	412
	Батон	30	2,25	0,86	15,18	79	-
Итого за Ужин		400	21,65	7,77	56,27	385	
Итого за день		1590	62,28	50,4	234,21	1615	

МАДОУ ЦРР д/с № 105 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	140	6,02	8,26	30,52	207	182
	Чай с молоком и сахаром	180	0,93	0,82	4,97	30	413
	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,42	9,56	12,68	150	1, 7
Итого за завтрак 1		360	10,37	18,64	48,17	387	
Завтра 2	Яблоко	100	0,24	0,15	12,55	47	-
Итого за завтрак 2		100	0,24	0,15	12,55	47	
Обед	Суп картофельный с вермешелью	150	2,89	2,23	6,81	60	88
	Картофельное пюре	100	1,8	3,54	15,72	100	339
	Тефтели рыбные, тушенные	50	5	3,05	19,5	135	277
	Огурец свежий порционный	40	0,025	0,08	1,65	7	
	Компот из кураги и изюма	150	0	0	16,5	66	394
	Хлеб	40	3,08	0,32	20,36	99	-
Итого за Обед		530	12,795	9,22	80,54	467	
Полдник	Кисель из сока	170	0,49	0,12	28,14	111	400
	Батон	30	2,25	0,86	15,18	79	-
Итого за Полдник		200	2,74	0,98	43,32	190	
Ужин	Омлет с зеленым горошком	150	12	6,2	13,8	159	233
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,4	1,6	2	54	-
	Чай с сахаром	180	0,02	0	9,5	36	411
	Батон	30	2,25	0,86	15,18	79	-
Итого за Ужин		400	14,67	8,66	40,48	328	
Итого за день		1590	40,815	37,65	225,06	1419	

МАДОУ ЦРР д/с № 105

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом	140	6,3	7,7	26,6	196	182
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	4,14	4,68	15	117	414
	Бутерброд с маслом	30	1,78	6,86	11,37	114	1
Итого за завтрак 1		350	12,22	19,24	52,97	427	
Завтра 2	Сок	100	0,5	0,23	10,65	42	-
Итого за завтрак 2		100	0,5	0,23	10,65	42	
Обед	Щи зеленные	150	10,5	6	15	130	78
	Плов с мясом	160	17,35	14,53	37,11	356	321
	Помидоры свежие	40	0,25	0,08	1,65	7	
	Компот из яблок	150	0,83	0,25	21,26	85	390
	Хлеб	40	3,08	0,32	20,36	99	-
Итого за Обед		540	32,01	21,18	95,38	677	
Полдник	Какао на молоке	180	5,26	2,45	7,92	104	416
	Зефир	40	0,72	0,08	32,52	127	-
Итого за Полдник		220	5,98	2,53	40,44	231	
Ужин	Тефтели мясные	60	4,7	14,96	12,25	204	304
	Свекла тушеная с маслом	120	4,22	2,83	40,76	186	
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0	4,9	19	412
	Батон	30	3,33	1,28	20,11	107	-
Итого за Ужин		400	12,43	19,07	78,02	516	
Итого за день		1610	52,7	49,87	235,86	1580	

МАДОУ ЦРР д/с № 105

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная на молоке со сливочным маслом	140	3,08	3,92	23,52	136	199
	Чай с молоком и сахаром	180	0,94	0,83	5,03	30	413
	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,42	9,56	12,68	150	1, 7
Итого за завтрак 1		360	7,44	14,31	41,23	316	
Завтра 2	Яблоко	100	0	0	11,2	45	418
Итого за завтрак 2		100	0	0	11,2	45	
Обед	Борщ с картофелем	150	10,5	6	15	130	64
	Макароны отварные со сливочным маслом	110	5,95	3,95	33,85	197	218
	Котлета рубленная из курицы	50	10,97	2,01	1,91	72	322
	Салат из белокочанной капусты с огурцом	40	0,91	0,08	5,13	29	35
	Компот из сухофруктов	150	0,52	0,09	21,84	83	394
	Хлеб	40	3,08	0,32	20,36	99	-
Итого за Обед		540	31,93	12,45	98,09	610	
Полдник	Кисель из сока	170	0,49	0,12	28,14	111	400
	Пряник	40	1,81	2,22	30,71	146	-
Итого за Полдник		210	2,3	2,34	58,85	257	
Ужин	Суп молочный с пшенной крупой	180	4,77	1,75	17,51	101	148
	Чай с сахаром	180	0,02	0	9,5	36	411
	Батон	30	2,25	0,86	15,18	79	-
Итого за Ужин		410	7,04	2,61	42,19	216	
Итого за день		1620	48,71	31,71	251,56	1444	

МАДОУ ЦРР д/с № 105

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная на молоке со сливочным маслом	140	6,07	3,43	25,09	156	182
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	4,14	4,68	15	117	414
	Бутерброд с маслом	30	1,78	6,86	11,37	114	1
Итого за завтрак 1		350	11,99	14,97	51,46	387	
Завтра 2	Сок	100	0	0	11,2	45	418
Итого за завтрак 2		100	0	0	11,2	45	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	6,26	2,21	8,68	81	90, 132
	Жаркое по-домашнему	160	17,12	9,92	13,29	211	292
	Огурец свежий	40	0,25	0,08	1,65	7	
	Компот из кураги и изюма	150	0	0	16,5	66	394
	Хлеб	40	3,08	0,32	20,36	99	-
Итого за Обед		540	26,71	12,53	60,48	464	
Полдник	Кефир	150	4,2	3,75	18,75	128	-
	Булочка "Домашняя"	60	5,16	3,42	35,82	194	450
Итого за Полдник		210	9,36	7,17	54,57	322	
Ужин	Гороховое пюре с маслом	130	13,95	7,2	34,8	250	161
	Птица тушенная с овощами	60	5,5	13,99	0,36	150	291
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0	4,9	19	412
	Батон	30	1,66	0,64	10,05	53	-
Итого за Ужин		400	21,29	21,83	50,11	472	864
Итого за день		1600	69,35	56,5	227,82	1690	

Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 105 М.С. Лобач

Детский сад №105

МАДОУ ЦРР д/с № 105 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	140	6,07	4,43	25,09	156	182
	Чай с сахаром	180	0,02	0	9,5	36	411
	Бутерброд с маслом	30	1,78	6,86	11,37	114	1
Итого за завтрак 1		350	7,87	11,29	45,96	306	
Завтра 2	Йогурт питьевой	100	2,9	2,5	11	78	-
Итого за завтрак 2		100	2,9	2,5	11	78	
Обед	Борщ с фасолью	150	2,89	2,23	6,81	60	88
	Голубцы ленивые с мясом	135	10,34	6,98	14,37	163	315
	Компот из кураги и изюма	150	0,52	0,09	21,84	83	394
	Хлеб	40	3,08	0,32	20,36	99	-
Итого за Обед		475	16,83	9,62	63,38	405	
Полдник	Молоко	170	5,4	4,5	8,46	95	419
	Печенье	30	2,07	4,14	22,23	134	-
Итого за Полдник		200	7,47	8,64	30,69	229	
Ужин	Сырники из творога	160	22,5	18,16	37,13	402	249
	Соус молочный сладкий	30	0	0	19,8	79	-
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,94	0,8	5,03	30	413
	Батон	30	2,25	0,86	15,18	79	-
Итого за Ужин		400	25,69	19,82	77,14	590	
Итого за день		1525	60,76	51,87	228,17	1608	

МАДОУ ЦРР д/с № 105 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	140	3,92	5,88	24,92	171	182
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	4,14	4,68	15	117	414
	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,42	9,56	12,68	150	1, 7
Итого за завтрак 1		360	11,48	20,12	52,6	438	
Завтра 2	Яблоко	100	1,29	0,39	26,95	105	-
Итого за завтрак 2		100	1,29	0,39	26,95	105	
Обед	Суп картофельный полевой	150	2,7	2,4	9,75	71	93
	Картофельное пюре	100	1,8	3,54	15,72	100	339
	Шницель рыбный , натуральный	50	7,5	6,5	5	105	274
	Салат из белокочанной капусты	40	0,6	4,6	1,52	50	21
	Компот из сухофруктов	150	0	0	16,5	66	394
	Хлеб	40	3,08	0,32	20,36	99	-
Итого за Обед		530	15,68	17,36	68,85	491	
Полдник	Какао на молоке	180	5,26	2,45	7,92	104	416
	Батон	20	1,66	0,64	10,05	53	-
Итого за Полдник		200	6,92	3,09	17,97	157	
Ужин	Драчена	150	17,79	19,88	2,22	264	242
	Огурец свежий порционный	40	0,91	0,08	5,13	29	35
	Чай с сахаром	180	0,02	0	9,5	36	411
	Батон	30	2,25	0,86	15,18	79	-
Итого за Ужин		400	20,97	20,82	32,03	408	
Итого за день		1590	56,34	61,78	198,4	1599	

МАДОУ ЦРР д/с № 105

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная на молоке со сливочным маслом	140	6,07	3,43	25,09	156	182
	Чай с сахаром	180	0,02	0	9,5	36	411
	Бутерброд с маслом	30	1,78	6,86	11,37	114	1
Итого за завтрак 1		350	7,87	10,29	45,96	306	
Завтра 2	Сок	100	0,5	0,23	10,65	42	-
Итого за завтрак 2		100	0,5	0,23	10,65	42	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	150	2,3	2,19	8,76	64	86
	Капуста тушенная	100	1,14	3,27	9,19	70	143
	Рулет куриный с яйцом	50	9,1	5,25	5,25	102	312
	Компот из яблок	150	0,83	0,25	21,26	85	390
	Хлеб	40	3,08	0,32	20,36	99	-
Итого за Обед		490	16,45	11,28	64,82	420	
Полдник	Кисель из сока	170	0,49	0,12	28,14	111	400
	Пряник	40	1,81	2,22	30,71	146	-
Итого за Полдник		210	2,3	2,34	58,85	257	
Ужин	Макаронник с печенью	150	4,7	14,96	12,25	204	304
	Огурец свежий	40	4,22	2,83	40,76	186	35
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0	4,9	19	412
	Батон	30	2,25	0,86	15,18	79	-
Итого за Ужин		400	11,35	18,65	73,09	488	
Итого за день		1550	38,47	42,79	253,37	1513	

МАДОУ ЦРР д/с № 105

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная на молоке со сливочным маслом	140	5,92	4,95	28,02	182	182
	Чай с молоком и сахаром	180	0,93	0,82	4,97	30	413
	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,42	9,56	12,68	150	1, 7
Итого за завтрак 1		360	10,27	15,33	45,67	362	
Завтра 2	Яблоко	100	1,29	0,39	26,95	105	-
Итого за завтрак 2		100	1,29	0,39	26,95	105	
Обед	Борщ из свежей капусты	150	3,82	10,24	7,97	139	63
	Макароны отварные со сливочным маслом	110	5,95	3,95	33,85	197	218
	Биточки рубленные из птицы	50	6	7	6,5	110	306
	Салат из белокачанной капусты	40	0,6	4,6	1,52	50	21
	Компот из сухофруктов	150	0,52	0,09	21,84	83	394
	Хлеб	40	3,08	0,32	20,36	99	-
Итого за Обед		540	19,97	26,2	92,04	678	
Полдник	Какао на молоке	170	5,26	2,45	7,92	104	416
	Батон	20	1,66	0,64	10,05	53	-
Итого за Полдник		190	6,92	3,09	17,97	157	
Ужин	Картофельное отварной	130	2,34	4,6	20,44	130	339
	Рыба тушенная с овощами	60	7,15	1,41	3,64	57	261
	Чай с сахаром	180	0,15	0	4,09	16	412
	Батон	30	2,25	0,86	15,18	79	-
Итого за Ужин		400	11,89	6,87	43,35	282	
Итого за день		1590	50,34		225,98	1584	

МАДОУ ЦРР д/с № 105 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая на молоке с маслом	140	8,1	9,9	34,2	252	182
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	4,14	4,68	15	117	414
	Бутерброд с маслом	30	1,78	6,86	11,37	114	1
Итого за завтрак 1		350	14,02	21,44	60,57	483	
Завтра 2	Сок	100	0	0	11,2	45	418
Итого за завтрак 2		100	0	0	11,2	45	
Обед	Суп гороховый	150	5,16	1,76	15,9	99	87
	Плов с мясом	160	17,35	14,53	37,11	356	321
	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,25	0,08	1,65	7	-
	Компот из сухофруктов	150	0	0	16,5	66	394
	Хлеб	40	3,08	0,32	20,36	99	-
Итого за Обед		540	25,84	16,69	91,52	627	
Полдник	Йогурт	150	4,35	3,75	16,5	117	
	Ватрушка с творогом	60	5,1	5,1	30	192	450
Итого за Полдник		210	9,45	8,85	46,5	309	
Ужин	Овощное рагу со сливочным маслом	160	4,77	1,75	17,51	101	148
	Яблоко	50	0,12	0,07	6,27	23,5	
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,02	0	9,5	36	411
	Батон	30	2,25	0,86	15,18	79	-
Итого за Ужин		420	7,16	2,68	48,46	239,5	
		1620	56,47	49,66	258,25	1703,5	

Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 105 М.С. Лобач