

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 89 «Крепыш»

Н.А. Кузина

« 2023



ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА ДО 3 ЛЕТ  
(ДВЕНАДЦАТИЧАСОВОЕ ПРЕБЫВАНИЕ)  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Утверждаю:  
Заведующий

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ № 89 "Крепыш"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная	150	5,34	6,49	19,33	157,06	7/1
Чай полусладкий	180			3,31	13,23	6/3
Бутерброд с маслом и повидлом	34	1,58	4,21	16,85	111,55	/1
Сок 0,2	100			11,50	46,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>464</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>51</b>	<b>328</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидоров с перцем	40	0,35	3,06	1,55	35,14	33/3
Рассольник ленинградский на мясном б	150	3,79	5,72	10,57	108,88	82/9
Рагу овощное со сметаной	120	2,67	3,65	14,88	103,08	49/1
Котлеты из мяса птицы в панировке	50	4,48	4,01	4,48	71,94	36/1
Соус красный основной	15	0,16	0,37	1,00	8,02	2/3
Кисель из плодового или ягодного конце	150	0,09	0,06	1,35	6,30	25/3
Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	98,52	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>565</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>432</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	/1
Булочка с изюмом	55	4,54	3,83	31,09	176,95	4/3
Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>255</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>42</b>	<b>284</b>	
<b>УЖИН</b>						
Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	3,54	3,26	47,07	23/1
Омлет с рыбой	140	18,54	13,75	1,50	203,97	5/0
Какао с молоком	180	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
Хлеб.	36	2,76	0,73	17,89	89,14	/0
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>396</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>426</b>	
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1680</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>180</b>	<b>1470</b>	

Утверждаю:  
Заведующий

Н.А. Кузина

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ № 89 "Крепыш"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая молочная	150	5,59	6,57	20,51	163,56	13/1
Кофейный напиток с молоком	180	3,17	3,25	11,97	89,80	10/3
Бутерброд с маслом сливочным	26	1,54	4,21	10,35	85,39	/1
Сок 0,2	100			11,50	46,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>456</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	<b>385</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Огурцы порционные свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,52	15/1
Свекольник	150	4,08	6,43	10,76	117,23	34/1
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,33	4,55	28,60	180,69	1/1
Ласточкино гнездо	70	13,78	12,73	2,82	180,97	29/1
Соус белый основной	15	0,10	0,37	0,72	6,64	1/3
Компот из сушеных фруктов	150	0,39	0,08	7,01	30,29	394/9
Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	98,52	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>585</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>71</b>	<b>619</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	/0
Печенье "Молочное"	20	1,16	5,00	12,26	98,68	
Виноград	70	0,14	0,35	6,44	29,47	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>210</b>	
<b>УЖИН</b>						
Салат из свеклы с черносливом	40	0,68	3,10	8,39	64,15	27/1
Запеканка творожная с морковью	120	16,78	6,35	13,69	179,01	13/3
Подлив киселевый	30	0,04	0,02	0,54	2,52	11/1
Чай полусладкий	180			3,31	13,23	6/3
Хлеб.	36	2,76	0,73	17,89	89,14	/0
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>406</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>348</b>	
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1687</b>	<b>65</b>	<b>61</b>	<b>189</b>	<b>1561</b>	

Утверждаю:  
Заведующий



**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ № 89 "Крепыш"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша "Дружба" с гречкой	150	5,98	7,65	19,78	171,97	2/1
	Чай полусладкий	180			3,31	13,23	6/3
	Бутерброд с повидлом	32	1,55	0,58	18,08	83,73	/0
	Сок 0,2	100			11,50	46,00	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>462</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>53</b>	<b>315</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из помидоров с луком	40	0,43	3,58	1,62	40,36	13/2
	Борщ со сметаной и яйцом	150	5,21	7,36	10,52	129,05	25/3
	Макаронные изделия с маслом	120	4,10	3,24	26,32	150,81	6/1
	Котлеты (биточки) куринные	60	10,62	9,84	3,80	146,12	13/3
	Соус сметанный (сметана 3/5)	20	0,19	0,90	1,00	12,87	13/3
	Компот из шиповника	150	0,41	0,17	13,78	58,27	29/3
	Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	98,52	/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>580</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>77</b>	<b>636</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	/1
	Печенье "Хрупокое"	20	1,32	5,68	11,74	103,36	
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>25</b>	<b>211</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Овощи тушеные с баклажанами	120	2,36	3,96	13,27	98,07	43/1
	Котлеты (биточки) рыбные	60	9,42	2,24	2,61	68,20	134/1
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	6,31	25,66	19/3
	Хлеб.	36	2,76	0,73	17,89	89,14	/0
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>396</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	<b>281</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1678</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>195</b>	<b>1443</b>	

Утверждаю:  
Заведующий

Н.А. Кузина

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ № 89 "Крепыш"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная (кукурузная) молочная	150	5,86	6,57	20,96	166,44	8/1
Кофейный напиток без молока	180	0,27	0,05	11,26	46,57	34/1
Бутерброд с маслом и сыром	32	3,64	6,34	10,35	112,96	/1
Сок 0,2	100			11,50	46,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>462</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>54</b>	<b>372</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих огурцов	40	0,32	3,55	1,03	37,26	16/2
Суп овощной	150	5,17	7,44	9,92	127,26	35/3
Жаркое по -домашнему с сердцем	180	2,95	4,46	23,22	144,84	50/0
Компот яблочный	150	0,10	0,10	11,53	47,47	1/0
Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	98,52	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>66</b>	<b>455</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	/1
Булочка домашняя	50	5,18	4,21	28,68	173,17	3/0
Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>50</b>	<b>310</b>	
<b>УЖИН</b>						
Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,16	12/1
Запеканка с фруктами и творогом	120	18,41	7,32	16,57	205,84	2/5
Подлив брусничный	30	0,04	0,02	3,52	14,37	17/0
Чай полусладкий	180			3,31	13,23	6/3
Мармелад	10			8,60	34,40	
Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	98,52	/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>410</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>55</b>	<b>384</b>	
<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1682</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>225</b>	<b>1521</b>	

Утверждаю  
Заведующий



**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ № 89 "Крепыш"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша жидкая пшеничная	150	5,87	7,65	20,72	175,29	199/9
Какао с молоком	180	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
Бутерброд с маслом сливочным	26	1,54	4,21	10,35	85,39	/1
Сок 0,2	100			11,50	46,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>456</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>53</b>	<b>393</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из тушеного перца	40	0,41	3,05	2,40	38,62	36/4
Суп рисовый	150	3,96	5,06	12,40	110,90	60/2
Картофельное пюре	120	2,59	3,67	17,53	113,45	9/1
Биточки мясные в молочном соусе	90	12,16	11,17	7,08	177,43	37/2
Компот из шиповника с лимоном	150	0,32	0,12	13,99	58,30	30/3
Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	98,52	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>590</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>73</b>	<b>597</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	/1
Зефир	25	0,18		18,69	75,47	
Виноград	70	0,14	0,35	6,44	29,47	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>245</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>31</b>	<b>181</b>	
<b>УЖИН</b>						
Икра из кабачков	40	0,44	2,95	2,63	38,81	2/2
Рыба с овощами	150	10,61	3,20	12,66	121,88	17/0
Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
Чай полусладкий	180			3,31	13,23	6/3
Хлеб.	36	2,76	0,73	17,89	89,14	/0
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>407</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>37</b>	<b>326</b>	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1698</b>	<b>57</b>	<b>55</b>	<b>195</b>	<b>1497</b>	

Утверждаю:

Заведующий

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ № 89 "Крепыш"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша жидкая кукурузная	150	5,05	7,24	19,40	162,98	199/9
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	3,25	11,97	89,80	10/3
	Бутерброд с маслом и сыром	32	3,64	6,34	10,35	112,96	/1
	Сок 0,2	100			11,50	46,00	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>462</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>53</b>	<b>412</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	98,52	/1
	Икра из баклажан	40	0,66	2,56	2,64	36,18	19/2
	Суп картофельный с болгарским перцем	150	4,51	5,82	8,69	105,18	46/4
	Рагу из овощей	120	2,75	4,29	15,20	110,26	14/1
	.Зразы ленивые	50	3,89	4,19	4,60	71,65	44/1
	Соус сметанный (сметана 10/15)	20	0,36	1,91	1,40	24,20	12/2
	Компот из клюквы (брусники)	150	0,10	0,04	10,72	43,64	22/3
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>570</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>63</b>	<b>490</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Йогурт	150	4,50	3,75	6,30	76,95	/0
	Печенье"Хрупокое"	20	1,32	5,68	11,74	103,36	
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>25</b>	<b>211</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Икра свекольная	40	0,69	2,55	3,96	41,51	22/2
	Запеканка из печени и риса	165	21,48	11,71	23,29	284,37	47/0
	Чай полусладкий	180			3,31	13,23	6/3
	Хлеб.	36	2,76	0,73	17,89	89,14	/0
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>421</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>48</b>	<b>428</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1693</b>	<b>58</b>	<b>61</b>	<b>190</b>	<b>1541</b>	

Утверждаю  
Заведующий



Н.А. Кузина

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ № 89 "Крепыш"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный вермишелевый	150	5,44	6,54	19,32	157,83	15/1
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
	Бутерброд с маслом сливочным	26	1,54	4,21	10,35	85,39	/1
	Сок 0,2	100			11,50	46,00	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>456</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	<b>375</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из свежих помидоров	40	0,43	3,58	1,48	39,82	8/1
	Суп сырный	150	7,70	8,44	13,90	162,39	18/5
	Картофельное пюре красное	120	2,45	3,48	16,20	105,90	13/5
	Котлеты (биточки) говяжьи	60	11,24	10,43	2,68	149,55	4/3
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,31	1,50	1,30	19,94	5/2
	Компот из кураги и изюма	150	0,44	0,06	14,80	61,47	2/2
	Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	98,52	/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>580</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>70</b>	<b>638</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	/1
	Булочка с сюрпризом	50	4,92	4,06	34,84	195,47	3/3
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>41</b>	<b>280</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Груша	70	0,28	0,21	7,21	31,85	
	Сырники с изюмом	120	25,19	8,00	21,07	257,01	1/3
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	2,71	33,65	10/2
	Чай полусладкий	180			3,31	13,23	6/3
	Хлеб.	36	2,76	0,73	17,89	89,14	/0
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>436</b>	<b>29</b>	<b>11</b>	<b>52</b>	<b>425</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1672</b>	<b>74</b>	<b>63</b>	<b>215</b>	<b>1718</b>	



Утверждаю:  
Заведующий И.А. Кузина

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ № 89 "Крепыш"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Розовые щечки"	150	5,38	6,49	25,83	183,22	1/1
Кофейный напиток с молоком	180	3,17	3,25	11,97	89,80	10/3
Бутерброд с маслом и сыром	32	3,64	6,34	10,35	112,96	/1
Сок 0,2	100			11,50	46,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>462</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>432</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Икра из свежих овощей	40	0,60	2,60	2,71	36,55	47/5
Суп крестьянский с пшеном	150	1,92	4,45	11,42	93,35	42/3
Куриное рагу с картофелем	180	13,20	13,32	23,60	267,04	2/2
Компот из яблок, груш, кураги	150	0,32	0,07	10,14	42,52	13/2
Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	98,52	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>68</b>	<b>538</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	/1
Виноград	70	0,14	0,35	6,44	29,47	
Печенье "Ромбики коричные с сахаром"	20					
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>13</b>	<b>106</b>	
<b>УЖИН</b>						
Винегрет	40	0,71	3,09	3,61	44,97	30/1
Расстегай с рыбой	120	15,04	6,49	39,42	276,06	312/1
Яйцо куриное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	
Чай сладкий	180			6,61	26,41	3/3
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>341</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	<b>410</b>	
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1603</b>	<b>57</b>	<b>56</b>	<b>190</b>	<b>1486</b>	

Утверждено  
Заведующий

**Менюготавливаемых блюд**

Приложение №8

Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ № 89 "Крепыш"

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба"	150	5,42	7,42	21,47	174,42	2/1
Какао с молоком	180	3,14	3,35	10,79	85,88	7/3
Бутерброд с маслом сливочным	26	1,54	4,21	10,35	85,39	/1
Сок 0,2	100			11,50	46,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>456</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>54</b>	<b>392</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из сладкого перца	40	0,20	3,51	1,53	38,50	9/4
Щи с фасолью	150	2,64	4,45	11,75	97,54	55/3
Кабачки фаршированные мясом	170	11,58	11,46	13,80	204,54	27/2
Кисель из клюквы (брусники)	150	0,14	0,04	14,74	59,87	27/3
Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	98,52	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>62</b>	<b>499</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	/1
Булочка дорожная	50	4,78	4,56	28,66	174,75	4/1
Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>50</b>	<b>312</b>	
<b>УЖИН</b>						
Салат из кукурузы (консервированной) с	40	0,83	2,15	5,20	43,42	12/1
Запеканка творожная с вермишелью	120	21,18	8,09	17,56	227,64	17/0
Подлив сладкий из джема	20	0,04	0,04	11,18	45,24	7/1
Чай с шиповником	180	0,20	0,08	8,91	37,17	26/3
Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	98,52	/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>63</b>	<b>452</b>	
<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1656</b>	<b>62</b>	<b>55</b>	<b>228</b>	<b>1654</b>	

Утверждаю  
Заведующий

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ № 89 "Крепыш"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная	150	4,98	6,51	21,32	163,78	12/1
Кофейный напиток с молоком	180	3,17	3,25	11,97	89,80	10/3
Бутерброд с маслом и повидлом	34	1,58	4,21	16,85	111,55	/1
Сок 0,2	100			11,50	46,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>464</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>62</b>	<b>411</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из огурцов и помидоров	40	0,37	3,56	1,24	38,49	12/2
Борщ	150	1,77	4,36	10,46	88,09	25/3
Запеканка вермишелевая с отварным м	150	15,11	12,95	29,17	293,55	34/2
Соус сметанный с помидорами и луком	20	0,34	1,51	1,40	20,54	4/2
Компот из апельсин с черносливом	150	0,28	0,08	9,33	39,04	14а/0
Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	98,52	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>71</b>	<b>578</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	/1
Конфеты	18	0,35	0,36	2,45	14,43	
Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>258</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>131</b>	
<b>УЖИН</b>						
Салат витаминный	40	0,46	3,06	2,25	38,32	5/3
Омлет с рыбой	140	18,54	13,75	1,50	203,97	5/0
Чай с лимоном	180	0,09	0,01	6,31	25,66	19/3
Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	98,52	/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>366</b>	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1672</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>181</b>	<b>1487</b>	