

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная | 150 | 4,98 | 6,51 | 21,32 | 163,78 | 12/1 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,14 | 3,35 | 8,79 | 77,90 | 7/3 |
| | Бутерброд с маслом сливочным с сыром | 40 | 4,55 | 7,02 | 12,92 | 132,94 | /1 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 340 | 13 | 17 | 43 | 375 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | | |
| | Сок 0,2 | 100 | | | 16,30 | 65,20 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | | | 16 | 65 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с чесноком | 40 | 0,55 | 2,04 | 3,23 | 33,43 | 23/1 |
| | Суп сырный | 150 | 4,35 | 5,56 | 13,90 | 123,08 | 18/5 |
| | Бигус с мясом | 180 | 12,20 | 12,07 | 8,27 | 190,52 | 9/2 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,12 | 0,09 | 10,08 | 41,59 | /1 |
| | Хлеб столичный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,28 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 560 | 20 | 21 | 56 | 492 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Кефир | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 84,60 | |
| | Булочка домашняя | 50 | 4,92 | 4,06 | 29,36 | 173,54 | 3/3 |
| | Банан | 50 | 0,75 | 0,05 | 9,60 | 41,85 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 10 | 9 | 45 | 300 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Икра кабачковая (баночная) | 40 | | | | | /0 |
| | Макаронник | 100 | 12,18 | 6,27 | 26,56 | 211,30 | 309/0 |
| | Апельсины | 40 | 0,36 | 0,08 | 3,24 | 15,12 | |
| | Яблоки | 5 | 0,02 | 0,02 | 0,49 | 2,22 | |
| | Чай полусладкий | 150 | | | 5,01 | 20,02 | 6/3 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 375 | 16 | 7 | 55 | 342 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 1625 | 59 | 53 | 215 | 1574 | |

Утверждаю:
Заведующий

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети до 3л 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 | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша молочная из разных круп | 150 | 5,80 | 6,94 | 20,74 | 168,61 | 18/1 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,17 | 3,25 | 11,97 | 89,80 | 10/3 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,48 | /1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 330 | 11 | 15 | 46 | 357 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | |
| Сок 0,2 | 100 | | | 16,30 | 65,20 | |
| ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | | | 16 | 65 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Огурцы соленые порционные | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 4,36 | /1 |
| Суп гороховый с гречками | 150 | 8,46 | 5,69 | 22,88 | 176,48 | /0 |
| Картофельное пюре красное | 130 | 2,65 | 3,76 | 17,56 | 114,69 | 13/5 |
| Гуляш мясной | 80 | 9,77 | 10,49 | 2,68 | 144,21 | 16/3 |
| Компот из клюквы (брусники) | 150 | 0,10 | 0,04 | 8,72 | 35,66 | 22/3 |
| Хлеб столичный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,28 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 590 | 24 | 21 | 73 | 579 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,35 | |
| Пряник | 40 | 2,36 | 1,88 | 30,00 | 146,36 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 190 | 7 | 6 | 36 | 223 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Салат из свеклы и яблок | 40 | 0,47 | 3,08 | 3,73 | 44,53 | 37/2 |
| Вареники ленивые | 120 | 22,89 | 7,20 | 20,34 | 237,72 | 8/3 |
| Подлив сладкий из джема | 20 | 0,04 | 0,04 | 11,18 | 45,24 | 7/1 |
| Чай полусладкий | 150 | | | 5,01 | 20,02 | 6/3 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 355 | 25 | 11 | 53 | 406 | |
| ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | 1565 | 67 | 52 | 223 | 1630 | |

Утверждаю:
Заведующий

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети до 3л 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 | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная | 150 | 6,09 | 7,00 | 22,04 | 175,51 | 10/1 |
| Какао с молоком | 150 | 3,14 | 3,35 | 8,79 | 77,90 | 7/3 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,48 | 1/1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 330 | 11 | 15 | 44 | 352 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | |
| Сок 0,2 | 100 | | | 16,30 | 65,20 | |
| ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | | | 16 | 65 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Помидоры свежие порционные | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,56 | 1/1 |
| Борщ вегетарианский (без картофеля) | 150 | 1,63 | 4,94 | 6,17 | 75,70 | 25/1 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6,34 | 5,28 | 28,62 | 187,30 | 1/1 |
| Биточки мясные в молочном соусе | 90 | 12,92 | 11,86 | 7,12 | 186,86 | 37/2 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,34 | 0,07 | 7,99 | 34,01 | 394/9 |
| Хлеб столичный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,28 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 600 | 25 | 23 | 71 | 596 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кефир | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 84,60 | |
| Апельсины | 70 | 0,63 | 0,14 | 5,67 | 26,46 | |
| Яблоки | 5 | 0,02 | 0,02 | 0,49 | 2,22 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 225 | 5 | 5 | 12 | 113 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Салат из тушеной моркови с луком | 40 | 0,59 | 3,06 | 3,21 | 42,66 | 43/4 |
| Расстегай с рыбой | 120 | 14,84 | 6,47 | 38,01 | 269,50 | 312/1 |
| Чай полусладкий | 150 | | | 5,01 | 20,02 | 6/3 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,74 | 0,29 | 17,71 | 84,38 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 346 | 18 | 10 | 64 | 417 | |
| ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | 1601 | 59 | 53 | 208 | 1543 | |

Утверждаю:
Заведующий

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети до 3л 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 | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша кукурузная | 150 | 5,28 | 6,56 | 21,52 | 166,21 | /1 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,17 | 3,25 | 11,97 | 89,80 | 10/3 |
| Бутерброд с маслом сливочным с сыром | 40 | 4,55 | 7,02 | 12,92 | 132,94 | /1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 340 | 13 | 17 | 46 | 389 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | |
| Сок 0,2 | 100 | | | 16,30 | 65,20 | |
| ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | | | 16 | 65 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Огурец свежий порционный | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,52 | /1 |
| Борщ со сметаной и яйцом | 150 | 5,58 | 7,68 | 10,52 | 133,42 | 25/3 |
| Плов с курами | 180 | 13,55 | 14,93 | 32,49 | 318,36 | 3/3 |
| Компот из чернослива | 150 | 0,23 | 0,07 | 13,73 | 56,49 | 15/2 |
| Хлеб столичный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,28 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 560 | 23 | 24 | 78 | 616 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Йогурт | 150 | 5,25 | 6,00 | 1,65 | 81,60 | |
| Ватрушка с курагой(изюмом) | 55 | 4,27 | 3,76 | 30,42 | 172,44 | 7/3 |
| Яблоки | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22,20 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 255 | 10 | 10 | 37 | 276 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Салат из кукурузы (сладкий) | 40 | 0,84 | 0,15 | 5,26 | 25,73 | /0 |
| Сырники розовые с изюмом | 120 | 19,18 | 6,80 | 18,13 | 210,34 | 4/3 |
| Соус сметанный (сметана 3/5) | 30 | 0,30 | 1,35 | 1,53 | 19,42 | 13/3 |
| Чай полусладкий | 150 | | | 5,01 | 20,02 | 6/3 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 375 | 23 | 9 | 47 | 358 | |
| ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 1630 | 68 | 59 | 224 | 1704 | |

Утверждаю:
Заведующий

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети до 3л 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 | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша овсяная "Геркулес" молочная | 150 | 5,64 | 7,27 | 18,01 | 160,00 | 9/1 |
| Какао с молоком | 150 | 3,14 | 3,35 | 8,79 | 77,90 | 7/3 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,48 | /1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 330 | 11 | 15 | 40 | 336 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | |
| Сок 0,2 | 100 | | | 16,30 | 65,20 | |
| ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | | | 16 | 65 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Винегрет | 40 | 0,96 | 3,11 | 4,14 | 48,33 | 30/1 |
| Суп картофельный с мясными фрикаделками | 150 | 4,98 | 6,28 | 8,52 | 110,38 | 39/1 |
| Азу с чесноком и картофелем | 180 | 12,24 | 12,43 | 21,65 | 247,41 | 14/3 |
| Компот лимонный | 150 | 0,09 | 0,01 | 14,27 | 57,54 | 16/3 |
| Хлеб столичный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,28 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 560 | 21 | 23 | 69 | 567 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Вафли | 32 | 0,90 | 1,06 | 24,74 | 112,03 | |
| Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,35 | |
| Яблоки | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22,20 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 232 | 5 | 5 | 36 | 211 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Помидоры свежие порционные | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 8,56 | /1 |
| Рагу овощное со сметаной | 180 | 3,85 | 5,99 | 19,62 | 147,73 | 18/2 |
| Суфле из печени | 70 | 13,64 | 7,42 | 4,50 | 139,32 | 20/3 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | |
| Чай полусладкий | 150 | | | 5,01 | 20,02 | 6/3 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 480 | 21 | 14 | 50 | 409 | |
| ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ | 1702 | 58 | 57 | 211 | 1588 | |

Утверждаю:
Заведующий

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети до 3л 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 | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша "Розовые щечки" | 150 | 5,36 | 6,51 | 24,92 | 179,68 | 1/1 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,17 | 3,25 | 11,97 | 89,80 | 10/3 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,48 | /1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 330 | 10 | 14 | 50 | 368 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | |
| Сок 0,2 | 100 | | | 16,30 | 65,20 | |
| ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | | | 16 | 65 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из консервированных огурцов и т | 40 | 0,56 | 3,05 | 1,58 | 36,00 | 32/1 |
| Щи со свежей капустой | 150 | 2,02 | 4,37 | 10,53 | 89,50 | 56/3 |
| Каша перловая рассыпчатая | 130 | 4,23 | 4,13 | 30,18 | 174,67 | 3/1 |
| Люля-кебаб | 63 | 10,21 | 9,21 | 5,24 | 144,63 | 18/5 |
| Соус со свежими помидорами и овощам | 30 | 0,38 | 0,76 | 2,13 | 16,93 | 6/2 |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 0,12 | 0,09 | 10,08 | 41,59 | /1 |
| Хлеб столичный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,28 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 603 | 21 | 23 | 80 | 607 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Снежок | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,20 | 114,75 | |
| Булочка российская | 50 | 4,92 | 4,06 | 30,36 | 177,53 | 16/1 |
| Конфеты | 36 | 0,71 | 0,71 | 4,90 | 28,85 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 236 | 10 | 9 | 51 | 321 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Салат "Зимний" | 40 | 1,01 | 3,13 | 4,73 | 51,06 | 21/2 |
| Омлет с сыром с маслом | 85 | 9,23 | 14,20 | 1,51 | 170,68 | - |
| Чай полусладкий | 150 | | | 5,01 | 20,02 | 6/3 |
| Хлеб пшеничный | 36 | 2,74 | 0,29 | 17,71 | 84,38 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 311 | 13 | 18 | 29 | 326 | |
| ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 1580 | 54 | 63 | 226 | 1687 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша гречневая на молоке | 150 | 6,06 | 6,93 | 20,42 | 168,29 | 4/1 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,14 | 3,35 | 8,79 | 77,90 | 7/3 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,48 | /1 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 330 | 11 | 15 | 42 | 345 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | | |
| | Сок 0,2 | 100 | | | 16,30 | 65,20 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | | | 16 | 65 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из моркови тушеной с чесноком | 40 | 0,72 | 3,05 | 3,75 | 45,28 | 35/2 |
| | Суп рыбный | 150 | 6,13 | 3,21 | 10,88 | 96,93 | 41/1 |
| | Картофель отварной с капустой тушеной | 100 | 2,08 | 2,27 | 11,69 | 75,42 | 439/3 |
| | Котлеты, биточки (говяжьи) | 60 | 10,31 | 9,63 | 2,68 | 138,63 | 4/3 |
| | Соус с овощами и томатом в с/с | 30 | 0,42 | 0,78 | 2,30 | 17,72 | /1 |
| | Кисель из плодового или ягодного концентрата | 150 | 0,09 | 0,06 | 1,35 | 6,30 | 25/3 |
| | Хлеб столичный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,28 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 570 | 23 | 20 | 53 | 484 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,35 | |
| | Крендель в сахаре | 50 | 4,16 | 3,77 | 29,82 | 169,80 | 5/3 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 200 | 9 | 8 | 36 | 246 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Салат из яблок и груш | 40 | 0,20 | 0,17 | 6,82 | 29,56 | 33/1 |
| | Сырники "Розовые" | 120 | 20,42 | 7,26 | 14,75 | 205,94 | 3/3 |
| | Подлив киселевый | 30 | 0,04 | 0,02 | 0,54 | 2,52 | 11/1 |
| | Апельсины | 40 | 0,36 | 0,08 | 3,24 | 15,12 | |
| | Чай с шиповником | 150 | 0,17 | 0,07 | 9,43 | 38,97 | 26/3 |
| | Яблоки | 5 | 0,02 | 0,02 | 0,49 | 2,22 | |
| | Хлеб пшеничный | 36 | 2,74 | 0,29 | 17,71 | 84,38 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 421 | 24 | 8 | 53 | 379 | |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | 1621 | 66 | 50 | 200 | 1518 | |

Утверждаю:
Заведующий

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети до 3л МБДОУ №89 Крепыш

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная | 150 | 5,59 | 6,57 | 20,51 | 163,56 | 13/1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,17 | 3,25 | 11,97 | 89,80 | 10/3 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,48 | /1 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 330 | 11 | 14 | 45 | 352 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | | |
| | Сок 0,2 | 100 | | | 16,30 | 65,20 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | | | 16 | 65 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Икра морковная | 40 | 0,67 | 2,04 | 3,31 | 34,33 | 55/9 |
| | Свекольник | 150 | 1,66 | 4,35 | 10,76 | 88,84 | 34/1 |
| | Макаронные изделия с маслом | 130 | 4,44 | 4,15 | 28,27 | 168,13 | 6/1 |
| | Котлеты (биточки) куриные | 60 | 10,62 | 9,84 | 3,80 | 146,12 | 13/3 |
| | Соус сметанный с луком | 15 | 0,24 | 0,92 | 1,12 | 13,67 | 374/9 |
| | Компот из шиповника с лимоном | 150 | 0,25 | 0,09 | 9,04 | 37,94 | 30/3 |
| | Хлеб столичный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,28 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 585 | 21 | 23 | 76 | 592 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Снежок | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,20 | 114,75 | |
| | Пряник | 40 | 2,36 | 1,88 | 30,00 | 146,36 | |
| | Апельсины | 40 | 0,36 | 0,08 | 3,24 | 15,12 | |
| | Яблоки | 5 | 0,02 | 0,02 | 0,49 | 2,22 | |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 235 | 7 | 6 | 50 | 278 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Салат "Зимний" | 40 | 1,01 | 3,13 | 4,73 | 51,06 | 21/2 |
| | Рулет рисовый с рыбой | 150 | 12,98 | 5,70 | 29,01 | 219,16 | 16/7/1 |
| | Чай полусладкий | 150 | | | 5,01 | 20,02 | 6/3 |
| | Яблоки | 40 | 0,16 | 0,16 | 3,92 | 17,76 | |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 415 | 17 | 9 | 60 | 390 | |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | 1665 | 55 | 52 | 248 | 1678 | |

Утверждаю:
Заведующий

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети до 3л МБДОУ №89 Крепыш

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша геркулесовая с творогом | 150 | 9,86 | 9,72 | 18,64 | 201,42 | 11/3 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,14 | 3,35 | 8,79 | 77,90 | 7/3 |
| | Бутерброд с маслом сливочным с сыром | 40 | 4,55 | 7,02 | 12,92 | 132,94 | 1/1 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 340 | 18 | 20 | 40 | 412 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | | |
| | Сок 0,2 | 100 | | | 16,30 | 65,20 | |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | | | 16 | 65 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из тушеной капусты | 40 | 0,71 | 3,04 | 2,60 | 40,72 | 44/2 |
| | Рассольник | 150 | 4,55 | 6,78 | 11,14 | 123,80 | 50/2 |
| | Картофельное пюре | 100 | 2,82 | 4,71 | 18,94 | 129,37 | 9/1 |
| | Сердце в соусе | 60 | 0,44 | 3,07 | 2,12 | 37,84 | /0 |
| | Компот из чернослива | 150 | 0,23 | 0,07 | 13,73 | 56,49 | 15/2 |
| | Хлеб столичный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,28 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 540 | 12 | 19 | 69 | 492 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Кефир | 150 | 4,35 | 4,80 | 6,00 | 84,60 | |
| | Яблоки | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 22,20 | |
| | Хачапури | 55 | 7,94 | 7,58 | 23,84 | 195,34 | 11/3 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 255 | 12 | 13 | 35 | 302 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 | 0,66 | 1,06 | 3,16 | 24,89 | /1 |
| | Зразы творожные с изюмом (курагой) | 120 | 23,30 | 7,80 | 23,50 | 257,30 | 12/3 |
| | Подлив сладкий из джема | 20 | 0,04 | 0,04 | 11,18 | 45,24 | 7/1 |
| | Чай полусладкий | 150 | | | 5,01 | 20,02 | 6/3 |
| | Хлеб "Прибрежный" | 40 | | | | | |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 370 | 24 | 9 | 43 | 347 | |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 1605 | 66 | 60 | 203 | 1619 | |

Утверждаю:
Заведующий *Н.А. Кузина*

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Дети до 3л 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 | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша "Дружба" с гречкой | 150 | 5,97 | 6,93 | 19,77 | 165,36 | 2а/0 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,17 | 3,25 | 11,97 | 89,80 | 10/3 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,92 | 4,36 | 12,92 | 98,48 | 1/1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 330 | 11 | 15 | 45 | 354 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | |
| Сок 0,2 | 100 | | | 16,30 | 65,20 | |
| ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | | | 16 | 65 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из томатов в с/с | 40 | 0,43 | 3,04 | 1,41 | 34,65 | 31/1 |
| Суп картофельный с вермишелью(макаруны) | 150 | 1,65 | 3,00 | 11,95 | 81,35 | 38/1 |
| Тефтели с рисом в соусе | 180 | 13,15 | 10,77 | 32,01 | 277,49 | 1/3 |
| Компот лимонный | 150 | 0,09 | 0,01 | 14,27 | 57,54 | 16/3 |
| Хлеб столичный | 40 | 3,08 | 1,20 | 20,04 | 103,28 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 560 | 18 | 18 | 80 | 554 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,35 | |
| Яблоко печеное с сахаром | 80 | 0,35 | 0,35 | 13,61 | 59,03 | 15/1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 230 | 5 | 4 | 20 | 135 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Каша перловая рассыпчатая | 130 | 4,23 | 4,13 | 30,18 | 174,67 | 3/1 |
| Печень по-строгановски | 75 | 13,54 | 8,99 | 5,54 | 157,24 | 403/3 |
| Чай полусладкий | 150 | | | 5,01 | 20,02 | 6/3 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 395 | 21 | 13 | 60 | 446 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1615 | 55 | 50 | 221 | 1554 | |
| ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | 16209 | 608 | 550 | 2179 | 16095 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | 1621 | 61 | 55 | 218 | 1609 | |
| Содержание БЖУ в % от калорийности | | 15 | 31 | 54 | | |

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.
- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребенка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург