

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 89 «Крепыш»
Н.А. Кузина
2023



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
МЛАДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА
(ДВЕНАДЦАТИЧАСОВОЕ ПРЕБЫВАНИЕ)
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Утверждаю:
Заведующий

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: До года 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 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная	150	4,98	6,51	21,32	163,78	12/1
	Чай с молоком	100	2,18	2,40	10,54	72,40	4/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	7	9	32	236	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100			16,30	65,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			16	65	
ОБЕД							
	Суп сырный	150	4,35	5,56	13,90	123,08	18/5
	Бигус с мясом	130	12,20	12,07	8,27	190,52	9/2
	Компот из свежих фруктов	120	0,12	0,09	10,08	41,59	/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	400	17	18	32	355	
ПОЛДНИК							
	Молоко (0,2) с 8 месяцев	100					
	Печенье пшеничн.растворимое	12	1,08	1,32	8,88	51,72	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	112	1	1	9	52	
УЖИН							
	Котлеты картофельные	130	4,76	5,52	29,83	188,06	16/2
	Суфле из печени	60	13,64	7,42	4,50	139,32	20/3
	Компот яблочный	100	0,10	0,10	8,54	35,49	1/2
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА УЖИН	300	19	13	48	386	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1162	44	41	137	1095	

Утверждаю:
Заведующий

Н.А. Кузина

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: До года 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 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная из разных круп	150	5,80	6,94	20,74	168,61	18/1
	Чай с молоком	100	2,18	2,40	10,54	72,40	4/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	8	9	31	241	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100			16,30	65,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			16	65	
ОБЕД							
	Суп пюре. (картофельный)	150	0,83	1,15	6,50	39,71	7/0
	Картофельное пюре красное	100	2,65	3,76	17,56	114,69	13/5
	Пюре из мяса "Говядина"	40					
	Компот из клюквы (брусники)	130	0,10	0,04	8,72	35,66	22/3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	420	4	5	33	190	
ПОЛДНИК							
	Молоко (0,2) с 8 месяцев	100					
	Печенье пшеничн.растворимое	12	1,08	1,32	8,88	51,72	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	112	1	1	9	52	
УЖИН							
	Вареники ленивые	120	22,89	7,20	20,34	237,72	8/3
	Компот из свежих яблок и груш	100	0,14	0,12	9,60	40,13	24/3
	ИТОГО ЗА УЖИН	220	23	7	30	278	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1102	36	23	119	826	

Утверждаю:
Заведующий

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: До года 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 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная пшеничная	150	6,09	7,00	22,04	175,51	10/1
	Чай с молоком	100	2,18	2,40	10,54	72,40	4/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	8	9	33	248	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100			16,30	65,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			16	65	
ОБЕД							
	Борщ вегетарианский (без картофеля)	150	1,63	4,94	6,17	75,70	25/1
	Картофельное пюре красное	100	2,65	3,76	17,56	114,69	13/5
	Биточки мясные в молочном соусе	60	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	460	18	21	39	411	
ПОЛДНИК							
	Печенье пшеничн.растворимое	12	1,08	1,32	8,88	51,72	
	Молоко (0,2) с 8 месяцев	100					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	112	1	1	9	52	
УЖИН							
	-Картофель отварной в молоке	120	3,73	4,09	21,56	137,87	337/9
	Рыбные фрикадельки	60	9,43	2,24	2,69	68,60	147/1
	Компот из кураги и изюма	100	0,44	0,06	12,80	53,49	2/2
	ИТОГО ЗА УЖИН	280	14	6	37	260	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1202	40	38	134	1036	

Утверждаю:
Заведующий

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: До года 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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная	150	5,28	6,56	21,52	166,21	/1
	Чай с молоком	100	2,18	2,40	10,54	72,40	4/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	7	9	32	239	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100			16,30	65,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			16	65	
ОБЕД							
	Борщ со сметаной и яйцом	150	5,58	7,68	10,52	133,42	25/3
	Картофельное пюре	100	2,82	4,71	18,94	129,37	9/1
	Компот из чернослива	150	0,23	0,07	13,73	56,49	15/2
	Пюре из мяса "Цыпленок"	40					
	ИТОГО ЗА ОБЕД	440	9	12	43	319	
ПОЛДНИК							
	Молоко (0,2) с 8 месяцев	100					
	Печенье пшеничн.растворимое	12	1,08	1,32	8,88	51,72	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	112	1	1	9	52	
УЖИН							
	Сырники розовые с изюмом	120	19,18	6,80	18,13	210,34	4/3
	Компот из свежих яблок и груш	100	0,14	0,12	9,60	40,13	24/3
	Пюре грушевое (яблочное) с термообра	40	0,18	0,13	7,52	32,00	41/7
	ИТОГО ЗА УЖИН	260	20	7	35	282	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1162	37	30	136	957	

Утверждаю:
Заведующий

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: До года 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 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	5,64	7,27	18,01	160,00	9/1
	Чай с молоком	100	2,18	2,40	10,54	72,40	4/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	8	10	29	232	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100			16,30	65,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			16	65	
ОБЕД							
	Суп картофельный с мясными фрикаделками	150	4,98	6,28	8,52	110,38	39/1
	Азу с чесноком и картофелем	130	12,24	12,43	21,65	247,41	14/3
	Компот из кураги и изюма	130	0,44	0,06	12,80	53,49	2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	410	18	19	43	411	
ПОЛДНИК							
	Печенье пшеничное растворимое	12	1,08	1,32	8,88	51,72	
	Морковно-яблочная запеканка	100	3,70	4,42	22,58	144,77	29/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	112	5	6	31	196	
УЖИН							
	Рагу овощное со сметаной	130	3,85	5,99	19,62	147,73	18/2
	Суфле из печени	70	13,64	7,42	4,50	139,32	20/3
	Компот из сушеных фруктов	130	0,34	0,07	7,99	34,01	394/9
	ИТОГО ЗА УЖИН	330	18	13	32	321	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1202	48	48	151	1226	

Прием пищи	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
	Чай с молоком	100	2,18	2,40	10,54	72,40	4/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	8	9	35	252	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100			16,30	65,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			16	65	
ОБЕД							
	Щи со свежей капустой	150	2,02	4,37	10,53	89,50	56/3
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,09	10,08	41,59	/1
	Рагу из овощей	120	3,44	5,35	19,05	137,97	14/1
	Суфле из филе индейки.	60	1,70	4,02	1,52	49,03	1/0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	480	7	14	41	318	
ПОЛДНИК							
	Молоко (0,2) с 8 месяцев	100					
	Пюре грушевое (яблочное) с термообра	100	0,18	0,13	7,52	32,00	41/7
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	0	0	8	32	
УЖИН							
	Омлет с сыром с маслом	85	9,23	14,20	1,51	170,68	-
	Пюре грушевое (яблочное) с термообра	40	0,18	0,13	7,52	32,00	41/7
	Компот из свежих яблок и груш	100	0,14	0,12	9,60	40,13	24/3
	ИТОГО ЗА УЖИН	225	10	14	19	243	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1255	25	37	119	910	

Утверждаю:
Заведующий

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: До года 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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая на молоке	150	6,06	6,93	20,42	168,29	4/1
	Чай с молоком	100	2,18	2,40	10,54	72,40	4/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	8	9	31	241	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100			16,30	65,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			16	65	
ОБЕД							
	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
	Компот из яблок, груш, кураги(изюма)	130	0,32	0,07	10,14	42,52	13/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	440	19	15	35	354	
ПОЛДНИК							
	Молоко (0,2) с 8 месяцев	100					
	Печенье пшеничн.растворимое	12	1,08	1,32	8,88	51,72	
	Пудинг из тыквы с яблоком	80	5,06	5,48	28,62	183,98	31/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	192	6	7	38	236	
УЖИН							
	Сырники "Розовые"	120	20,42	7,26	14,75	205,94	3/3
	Компот из свежих фруктов	100	0,13	0,09	9,52	39,47	33/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	220	21	7	24	245	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1202	54	39	144	1141	

Утверждаю:
Заведующий *С.А. Кузина*

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До года 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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	150	5,59	6,57	20,51	163,56	13/1
	Чай с молоком	100	2,18	2,40	10,54	72,40	4/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	8	9	31	236	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100			16,30	65,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			16	65	
ОБЕД							
	Свекольник	150	1,66	4,35	10,76	88,84	34/1
	Котлеты (биточки) куриные	60	10,62	9,84	3,80	146,12	13/3
	Пюре из кабачков	80			3,20	12,80	
	Компот из шиповника с лимоном	150	0,25	0,09	9,04	37,94	30/3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	440	13	14	27	286	
ПОЛДНИК							
	Молоко (0,2) с 8 месяцев	100					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	100					
УЖИН							
	Рыба, тушеная с картофелем	120	12,13	3,45	18,00	151,52	141/1
	Компот из свежих яблок и груш	100	0,14	0,12	9,60	40,13	24/3
	ИТОГО ЗА УЖИН	220	12	4	28	192	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1110	33	27	102	779	

Утверждаю:
Заведующий

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До года 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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая с творогом	150	9,86	9,72	18,64	201,42	11/3
	Чай с молоком	100	2,18	2,40	10,54	72,40	4/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	12	12	29	274	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100			16,30	65,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			16	65	
ОБЕД							
	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 пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	470	9	15	51	371	
ПОЛДНИК							
	Пюре грушевое (яблочное) с термообра	100	0,18	0,13	7,52	32,00	41/7
	Молоко (0,2) с 8 месяцев	100					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	0	0	8	32	
УЖИН							
	Зразы творожные с изюмом (курагой)	120	23,30	7,80	23,50	257,30	12/3
	Компот из чернослива	100	0,23	0,07	13,73	56,49	15/2
	ИТОГО ЗА УЖИН	220	24	8	37	314	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1240	45	35	141	1056	

Утверждаю:
Заведующий *Н.А. Кузина*

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До года 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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба" с гречкой	150	5,97	6,93	19,77	165,36	2а/0
	Чай с молоком	100	2,18	2,40	10,54	72,40	4/3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	8	9	30	238	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100			16,30	65,20	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100			16	65	
ОБЕД							
	Суп картофельный с вермишелью(макарон)	150	1,65	3,00	11,95	81,35	38/1
	Жаркое по-домашнему	100	12,25	12,46	23,22	254,04	6/3
	Компот из кураги и изюма	100	0,44	0,06	12,80	53,49	2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	350	14	16	48	389	
ПОЛДНИК							
	Йогурт(0,2) с 8 месяцев	100	2,90	2,70	10,70	78,70	
	Печенье пшеничн.растворимое	12	1,08	1,32	8,88	51,72	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	112	4	4	20	130	
УЖИН							
	Морковь тушеная. (ясли)	120	1,12	1,09	5,96	38,12	/0
	Печень по-строгановски	50	13,54	8,99	5,54	157,24	403/3
	Компот из сушеных фруктов	100	0,34	0,07	7,99	34,01	394/9
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,44	
	ИТОГО ЗА УЖИН	280	16	10	24	253	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1092	42	39	139	1075	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	11729	403	356	1322	10100	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1173	40	36	132	1010	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	32	52		

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
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"
- 9