

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша из овсяных хлопьев на сгущеном молоке	150	3,46	4,89	23,80	153,02	185/1
	Бутерброд с маслом	29	1,93	3,10	12,35	85,04	1/1
	Чай с сахаром	170			6,00	24,00	392/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	5	8	42	262	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из квашеной капусты с горошком консервированным	30	0,59	1,83	1,06	23,05	47/1
	Суп картофельный с рисом	150	4,72	4,95	9,91	103,07	81/1
	Рулет с луком и яйцом	60	10,91	7,62	3,64	126,73	111/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,27	3,40	27,19	156,45	205/1
	Компот из сухофруктов	170	0,21	0,04	6,00	25,19	376/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	23	18	64	512	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	0
	Булочка с повидлом	30	2,95	7,48	24,71	178,00	469/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	180	7	12	31	263	
УЖИН							
	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,27	-
	Пюре гороховое	175	16,14	4,75	33,74	242,21	156/1
	Компот из замороженных ягод	170	0,05	0,01	6,73	27,27	372/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	18	5	53	331	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1589	55	44	200	1412	

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая вязкая молочная	150	3,44	5,62	18,30	137,53	168/1
	с сахаром и маслом						
	Бутерброд с маслом	29	1,93	3,10	12,35	85,04	1/1
	Какао с молоком	170	3,51	3,63	11,08	90,98	397/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	9	12	42	314	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Суп картофельный с рыбными	150	4,92	5,49	10,94	112,82	87м/1
	фрикадельками						
	Котлеты куриные	60	10,50	10,69	8,25	171,20	259/1
	Капуста тушеная 1/2	55	1,17	3,37	3,96	50,75	336/1
	Пюре картофельное 1/2	55	1,23	1,93	8,15	54,84	321/1
	Компот из изюма	170	0,21	0,05	11,91	48,87	376/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	20	22	59	516	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	400/1
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,02	0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	170	5	5	23	159	
УЖИН							
	Запеканка манно-творожная	130	20,48	8,02	11,07	198,37	237/1
	Молоко сгущеное	15	1,07	0,75	8,28	44,13	0
	Чай сладкий с лимоном	170	0,02		6,06	24,33	393/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	Фрукты	60	0,21	0,21	5,19	23,53	368/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	24	9	43	349	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1549	58	49	176	1381	

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная вязкая	150	4,65	5,72	20,38	151,64	182/1
	молочная с сахаром и маслом						
	Бутерброды с маслом и сыром	39	4,56	5,76	12,35	119,50	3/1
	Кофейный напиток	170	3,23	3,31	12,06	90,98	395/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	359	12	15	45	362	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Огурец свежий порционный	30	0,21	0,03	0,57	3,39	329/1
	Борщ с капустой и сметаной	150	5,24	9,43	9,68	144,57	56/1
	Плов	180	13,05	13,28	40,00	331,79	304/1
	Компот из сухофруктов	170	0,21	0,04	6,00	25,19	376/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	21	23	72	583	
ПОЛДНИК							
	Ацидолакт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	0
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	170	6	8	20	175	
УЖИН							
	Салат из кукурузы	30	0,48	2,04	3,80	35,46	12/1
	(консервированной)						
	Омлет натуральный	130	6,42	8,94	2,45	115,92	215/1
	Чай с сахаром	170			6,00	24,00	392/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	Фрукты	60	0,21	0,21	5,19	23,53	368/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	415	9	11	30	258	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1614	49	58	177	1421	

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша манная вязкая молочная	150	3,95	5,62	17,77	137,47	185/1
	с сахаром и маслом						
	Бутерброд с маслом	29	1,93	3,10	12,35	85,04	1/1
	Какао с молоком	170	3,51	3,63	11,08	90,98	397/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	9	12	41	313	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из свёклы с квашеной	30	0,71	2,05	3,00	33,21	30/1
	капустой						
	Суп с макаронными изделиями	150	5,62	6,77	14,51	141,37	77/1
	на курином бульоне						
	Тефтели рыбные	60	11,05	3,18	6,14	97,32	584с/1
	Пюре картофельное	110	2,41	3,84	16,20	108,96	321/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	Компот из свежих яблок	170	0,03	0,03	6,70	27,15	372/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	22	16	63	486	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	400/1
	Повидло	15	0,06		9,75	39,24	0
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	6	5	29	187	
УЖИН							
	Сырники из творога	130	27,74	13,78	19,68	313,70	231/1
	Молоко сгущеное	15	1,07	0,75	8,28	44,13	0
	Чай сладкий с лимоном	170	0,02		6,06	24,33	393/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	Фрукты	60	0,21	0,21	5,19	23,53	368/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	31	15	52	464	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1599	69	49	194	1494	

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая вязкая	150	4,56	6,04	16,79	139,77	182/1
	молочная с сахаром и маслом						
	Бутерброд с маслом	29	1,93	3,10	12,35	85,04	1/1
	Кофейный напиток	170	3,23	3,31	12,06	90,98	395/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	10	12	41	316	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Суп картофельный с пшеном	150	4,64	6,98	10,15	121,92	81/1
	Голубцы ленивые с томатным	180	12,80	11,55	18,93	230,90	277/1
	соусом						
	Компот из сухофруктов	170	0,21	0,04	6,00	25,19	376/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	20	19	51	456	
ПОЛДНИК							
	Кисель из концентрата	170	0,08	0,05	7,21	29,62	275/1
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	1	3	21	120	
УЖИН							
	Блины	130	7,87	8,92	43,95	287,64	221/1
	Повидло	15	0,06		9,75	39,24	0
	Чай с сахаром	170			6,00	24,00	392/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	Фрукты	60	0,21	0,21	5,19	23,53	368/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	10	9	77	433	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1579	42	44	200	1368	

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша из овсяных хлопьев на сгущеном молоке	150	3,46	4,89	23,80	153,02	185/1
	Бутерброд с маслом	29	1,93	3,10	12,35	85,04	1/1
	Чай с сахаром	170			6,00	24,00	392/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	5	8	42	262	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,81	2,35	4,75	43,41	24/1
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	7,14	6,80	12,17	138,39	81/1
	Биточки мясные	60	10,50	6,25	8,05	130,49	259/1
	Пюре картофельное	110	2,41	3,84	16,20	108,96	321/1
	Компот из изюма	170	0,21	0,05	11,91	48,87	376/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	24	20	69	548	
ПОЛДНИК							
	Ацидолакт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	0
	Булочка домашняя	30	2,91	7,48	18,21	151,84	469/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	180	7	12	24	236	
УЖИН							
	Яйцо отварное	1	2,54	2,30	0,14	31,42	213/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,27	3,40	27,19	156,45	205/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	Компот из замороженных ягод	170	0,05	0,01	6,73	27,27	372/1
	Фрукты	60	0,21	0,21	5,19	23,53	368/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	366	9	6	52	297	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1555	46	46	197	1387	

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша манная вязкая молочная	150	3,95	5,62	17,77	137,47	185/1
	с сахаром и маслом						
	Бутерброд с маслом	29	1,93	3,10	12,35	85,04	1/1
	Какао с молоком	170	3,51	3,63	11,08	90,98	397/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	9	12	41	313	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из соленых огурцов с	30	0,28	1,54	0,84	18,31	19/1
	луком						
	Суп картофельный с рыбными	150	4,92	5,49	10,94	112,82	87м/1
	фрикадельками						
	Жаркое по-домашнему	180	12,08	11,28	23,01	241,91	276/1
	Компот из сухофруктов	170	0,21	0,04	6,00	25,19	376/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	20	19	57	476	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	400/1
	Пряник	25	1,48	1,18	18,75	91,48	0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	175	6	6	26	180	
УЖИН							
	Запеканка из творога с рисом	130	20,49	8,01	17,87	225,54	236/1
	Повидло	15	0,06		9,75	39,24	0
	Чай сладкий с лимоном	170	0,02		6,06	24,33	393/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	Фрукты	60	0,21	0,21	5,19	23,53	368/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	23	8	51	371	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1594	58	46	185	1384	

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая вязкая молочная	150	3,90	5,66	16,96	134,47	171/1
	с сахаром и маслом						
	Бутерброды с маслом и сыром	39	4,56	5,76	12,35	119,50	3/1
	Кофейный напиток	170	3,23	3,31	12,06	90,98	395/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	359	12	15	41	345	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из квашеной капусты	30	0,51	1,83	0,86	21,91	47/1
	Суп свекольный со сметаной	150	4,85	6,50	7,71	108,75	58/1
	Гуляш мясной	60	9,70	3,46	3,45	83,79	277/1
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,63	4,63	29,95	187,97	185/1
	Компот из изюма	170	0,21	0,05	11,91	48,87	376/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	24	17	70	529	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	0
	Мармелад желейный	25	0,03	19,85		178,75	0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	175	4	25	6	263	
УЖИН							
	Салат из горошка зеленого	30	0,62	3,04	1,30	35,01	10/1
	консервированного						
	Омлет натуральный	130	6,42	8,94	2,45	115,92	215/1
	Чай с сахаром	170			6,00	24,00	392/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	Фрукты	60	0,21	0,21	5,19	23,53	368/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	415	9	12	27	257	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1609	50	69	155	1438	

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,33	5,69	19,49	146,57	93/1
	Бутерброд с маслом	29	1,93	3,10	12,35	85,04	1/1
	Какао с молоком	170	3,51	3,63	11,08	90,98	397/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	10	12	43	323	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,71	1,85	2,45	29,20	34/1
	Рассольник со сметаной	150	5,23	8,49	10,77	140,37	73/1
	Котлеты рыбные запеченные	60	11,34	1,72	9,01	96,78	584с/1
	Пюре картофельное	110	2,41	3,84	16,20	108,96	321/1
	Компот из замороженных ягод	170	0,05	0,01	6,73	27,27	372/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	22	16	61	481	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	400/1
	Повидло	15	0,06		9,75	39,24	0
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	6	5	29	187	
УЖИН							
	Вареники ленивые	130	19,61	7,66	19,24	224,34	230/1
	Соус молочный сладкий	15	0,40	1,02	2,75	21,76	351/1
	Чай сладкий с лимоном	170	0,02		6,06	24,33	393/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	Фрукты	60	0,21	0,21	5,19	23,53	368/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	22	9	46	353	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1599	61	43	189	1386	

Утверждаю:

Заведующий _____ Зайцева Л.П.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ ЦРР д/с № 31

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная вязкая молочная	150	4,36	6,04	18,44	145,58	185/1
	с сахаром и маслом						
	Бутерброд с маслом	29	1,93	3,10	12,35	85,04	1/1
	Кофейный напиток	170	3,23	3,31	12,06	90,98	395/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	349	10	12	43	322	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	30	0,20	1,83	0,55	19,46	13/1
	Щи из квашеной капусты	150	5,14	8,24	7,51	124,74	66/1
	Оладьи из печени	60	8,30	6,24	5,17	110,00	294/1
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,78	3,29	29,11	157,21	164/1
	Компот из свежих яблок	170	0,03	0,03	6,70	27,15	372/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	19	20	65	516	
ПОЛДНИК							
	Кисель из концентрата	170	0,08	0,05	7,21	29,62	275/1
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	1	3	21	120	
УЖИН							
	Рыба соленая (порциями)	30	6,46	3,23		54,91	8/1
	Пюре картофельное	110	2,41	3,84	16,20	108,96	321/1
	Чай с сахаром	170			6,00	24,00	392/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	10
	Фрукты	60	0,21	0,21	5,19	23,53	368/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	395	11	7	40	270	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1594	41	44	179	1271	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15881	529	491	1852	13941	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1588	53	49	185	1394	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		15	32	53		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011