

Утверждаю:

И.о. заведующего МБДОУ ЦРР
— д/с № 53 «Истоки»

Н.В.Демчук
Приказ №8-ОД от 09.01.2025 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1,5-ра до 3-х лет
(составлено согласно Приложению к СанПин 2.3/2.4.3590-20)

ЗИМНЕ - ВЕСЕННЕЕ

десятидневное меню

Меню составлено на основе:

«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва, 2005г.; «Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» - Москва, 2016г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет натуральный	55	5,23	10,29	1,01	133,65	№438, стр.189
	Икра кабачковая	70		4,9	45,5	28	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,38	4,59	9,99	85,2	№1, стр.8
	Чай с лимоном	180/10/4	0,18	0,04	10,6	39,02	№944, стр.398
	Итого завтрак	350	30,5	20,02	77,5	333,07	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Щи из свежей капусты	143/7	1,54	4,03	6,38	64,17	№73, стр.137
	Биточек из говядины	60	14,93	12,46	10,57	178,08	№608, стр.276
	Пюре картофельное	120	2,78	4,16	22,34	133,33	№694, стр.319
	Соус красный основной	30	0,22	0,65	2,2	13,27	№759, стр.336
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	9,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	76	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	26,70	№868, стр.372
	Итого обед	570	24,33	21,9	76,5	548,35	
Полдник	Пудинг из творога	120	19,38	13,95	16,15	297,12	№467, стр.199
	Молоко сгущённое	20	0,7	0,63	1,17	15	
	Кондитерское изделие	20	0,96	2,76	7,92	64,54	
	Какао с молоком	150/8	2,34	2,55	11,79	76,85	№959, стр.403
	Итого полдник	310	23,38	19,89	37,03	453,51	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	№942, стр.397
	Чай	150	0,01	0,04		0,06	
	Итого ужин	170	1,57	0,24	10,4	47,26	
ИТОГО день:		1550	57,12	52,25	222,03	1390,51	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша рисовая вязкая	150	4,54	6,74	22,27	162,96	№384, стр.167
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	103,2	№3, стр.8
	Кофейный напиток	180/8	1,22	1,28	10,37	56,71	№958, стр.403
	Итого завтрак	360	8,44	13,91	42,66	322,87	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	2,15	1,95	15,73	89,21	№206, стр.87
	Гуляш	45/40	12,78	12,63	2,44	175,81	№591, стр.268
	Макаронные изделия отварные	120	4,02	14,08	28,04	161,88	№413, стр.179
	Капуста квашенная	30	0,48		1,14	6,0	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	76	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	26,70	№868, стр.372
	Итого обед	575	22,25	29,06	69,95	535,6	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	17,15	4,87	3,02	125,78	№511, стр.229
	Картофель в молоке	120	3,49	4,94	24,36	150,98	№693, стр.318
	Кондитерское изделие	20	0,96	2,76	7,92	64,54	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай с лимоном	150/10/4	0,18	0,04	10,6	39,02	№944, стр.398
	Итого полдник	370	23,34	12,81	56,3	427,52	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	150	0,01	0,04		0,06	№942, стр.397
	Итого ужин	170	1,57	0,24	10,4	47,26	
ИТОГО день:		1615	56,32	56,02	181,37	1341,57	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет натуральный	55	5,23	10,29	1,01	133,65	№438, стр.189
	Икра кабачковая	70		4,9	45,5	28	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	103,2	№3, стр.8
	Чай с лимоном	180/11/5	0,18	0,04	10,6	39,02	№944, стр.398
	Итого завтрак	355	31,35	21,32	77,53	351,07	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100			3,30	19,00	
	Итого 2-й завтрак	100			3,30	19,00	
Обед	Борщ со свежей капустой со сметаной	143/7	2,17	3,06	10,19	72,37	№170, стр.71
	Котлета из бройлеров цыплят	60	12,81	12,47	6,71	187,87	№668, стр.309
	Пюре картофельное	120	2,78	4,16	22,34	133,33	№694, стр.319
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	8,3	№759, стр.336
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	9,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	76	
	Кисель из концентрата	150	0,15	0,01	1,0	5,0	№883, стр.377
	Итого обед	570	22,6	20,7	69,93	539,67	
Полдник	Каша ячневая жидкая	150	5,2	7,04	26,05	182,86	№390, стр.169
	Булка сдобная плюшка	70	8,30	12,37	37,99	243,86	№1058, стр.434
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	90	
	Итого полдник	370	18,54	23,91	71,24	516,72	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	150	0,01	0,04		0,06	№942, стр.397
	Итого ужин	170	1,57	0,24	10,4	47,26	
ИТОГО день:		1565	74,06	66,17	232,4	1473,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша пшённая вязкая	150	4,54	6,72	22,27	162,96	№384 стр.167
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	103,2	№3, стр.8
	Какао с молоком	180/8	2,34	2,55	11,79	76,85	№959, стр.403
	Итого завтрак	360	9,56	15,16	44,08	343,01	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	0,74	3,75	11,68	81,33	№204, стр.86
	Жаркое домашнему из говядины	56/100	15,68	11,35	20,77	267,89	№590, стр.268
	Капуста квашенная	30	0,48		1,14	6,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	76	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	26,70	№868, стр.372
	Итого обед	546	21,28	15,7	66,59	505,12	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	17,15	4,87	3,02	125,78	№511, стр.229
	Икра свекольная	120	3,16	3,92	9,85	84,12	№126, стр.46
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Кондитерское изделие	20	0,96	2,76	7,92	64,54	
	Чай с лимоном	150/10/4	0,18	0,04	10,6	39,02	№944, стр.398
	Итого полдник	370	23,01	11,79	41,79	360,66	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	150	0,01	0,04		0,06	№942, стр.397
	Итого ужин	170	1,57	0,24	10,4	47,26	
ИТОГО день:		1596	56,14	42,89	164,92	1264,37	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша манная жидкая	150	4,70	6,91	22,55	166,36	№390, стр.169
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,38	4,59	9,99	85,20	№1, стр.8
	Кофейный напиток	180/8	1,22	1,28	10,37	56,71	№958, стр.403
	Итого завтрак	355	7,30	12,78	42,91	308,27	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100			3,30	19,00	
	Итого 2-й завтрак	100			3,30	19,00	
Обед	Суп рассольник Петербургский со сметаной	143/7	1,88	3,39	10,2	79,1	№197, стр.83
	Плов из мяса птицы	50/100	17,29	16,33	25,91	322,43	№321, стр.285
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	9,6	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	76	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	26,70	№868, стр.372
	Итого обед	520	22,47	20,12	60,72	513,83	
Полдник	Каша гречневая жидкая	150	4,70	6,91	22,55	166,38	№390, стр.169
	Пирожок с картофелем	80	6,72	15,11	35,90	268,48	№1052, стр.430
	Какао с молоком	150/8	2,34	2,55	11,79	76,85	№959, стр.403
	Итого полдник	380	13,76	24,57	70,24	510,71	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	150	0,01	0,04		0,06	№942, стр.397
	Итого ужин	170	1,57	0,24	10,4	47,26	
ИТОГО день:		1525	45,1	57,71	187,57	1399,07	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет натуральный	55	5,23	10,29	1,01	133,65	№438, стр.189
	Икра кабачковая	70		4,9	45,5	28	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Бутерброд со сливочным маслом	20/5	1,38	4,59	9,99	85,20	№1, стр.8
	Чай с лимоном	180/11/5	0,18	0,04	10,6	39,02	№944, стр.398
	Итого завтрак	350	30,05	20,02	66,9	339,07	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	76,48	7,12	11,47	130,54	№95, стр.147
	Шницель	60	14,93	12,46	8,79	178,08	№608, стр.276
	Макаронные изделия отварные	120	4,02	14,08	35,05	161,88	№413 стр.179
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	8,3	№759, стр.336
	Капуста квашенная	30	0,48		1,14	6,0	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	76	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	26,70	№868, стр.372
	Итого обед	600	98,86	34,46	81,33	587,50	
Полдник	Пудинг из творога	120	19,38	13,95	16,15	297,12	№467, стр.199
	Молоко сгущённое	20	0,7	0,63	1,17	15	
	Кондитерское изделие	20	0,96	2,76	7,92	64,54	
	Какао с молоком	150/8	2,34	2,55	11,79	76,85	№959, стр.403
	Итого полдник	310	23,38	19,89	37,03	453,51	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	№942, стр.397
	Чай	150	0,01	0,04		0,06	
	Итого ужин	170	1,57	0,24	10,4	47,26	
ИТОГО день:		1560	154,58	74,61	197,72	1435,66	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
7 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша геркулес молочная	150	4,54	6,74	22,26	162,90	№384, стр.167
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	103,2	№3, стр.8
	Кофейный напиток	180/8	1,22	1,28	10,37	56,71	№958, стр.403
	Итого завтрак	360	8,44	13,91	42,65	322,81	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Борщ с капустой свежей или квашенной со сметаной	143/7	2,17	3,06	10,19	72,37	№170, стр.71
	Бефстроганов	45/40	13,09	15,03	2,92	203,45	№591, стр.268
	Пюре картофельное	120	2,78	4,16	22,34	133,33	№413, стр.179
	Капуста квашенная	30	0,48		1,14	6,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	76	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	26,70	№868, стр.372
	Итого обед	595	22,9	22,85	69,59	565,05	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	17,15	4,87	3,02	125,78	№511, стр.229
	Рис припущенный	120	4,02	4,38	28,04	161,90	№683, стр.316
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	8,3	№759, стр.336
	Кондитерское изделие	20	0,96	2,76	7,92	64,54	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай с лимоном	150/11/5	0,18	0,04	10,6	39,02	№944, стр.398
	Итого полдник	400	24	12,65	61,26	446,74	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	150	0,01	0,04		0,06	№942, стр.397
	Итого ужин	170	1,57	0,24	10,4	47,26	
ИТОГО день:		1675	57,63	49,65	185,96	1576,14	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет натуральный	55	5,23	10,29	1,01	133,65	№438, стр.189
	Икра кабачковая	70		4,9	45,5	28	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	103,2	№3, стр.8
	Чай с лимоном	180/11/5	0,18	0,04	10,6	39,02	№944, стр.398
	Итого завтрак	355	31,35	21,32	77,53	351,07	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100			3,30	19,00	
	Итого 2-й завтрак	100			3,30	19,00	
Обед	Суп картофельный с клёцками	150	1,93	3,03	11,11	67,69	№213 стр.90
	Биточек рубленный из цыплят бройлеров	60	12,81	12,47	56,71	187,84	№671, стр.310
	Капуста тушёная	120	2,43	3,17	12,15	87,16	№708 стр.322
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	76	
	Кисель из концентрата	150	0,15	0,01	1	5	№883, стр.377
	Итого обед	540	21,4	19,28	126,65	470,89	
Полдник	Каша пшённая жидкая	150	4,70	7,06	22,55	168,01	№390, стр.169
	Вагрушка с творогом	60	7,22	11,03	33,61	226,86	№1058, стр.434
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	89,28	
	Итого полдник	360	16,96	22,59	63,36	484,15	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	№942, стр.397
	Чай	150	0,01	0,04		0,06	
	Итого ужин	170	1,57	0,24	10,4	47,26	
ИТОГО день:		1525	71,28	68,33	281,24	1372,33	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	4,54	6,74	22,27	162,90	№386 стр167
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	103,2	№3, стр.8
	Кофейный напиток	180/8	1,22	1,28	10,37	56,71	№958, стр.403
	Итого завтрак	360	8,44	13,91	42,66	322,81	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	8,32	
	Итого 2-й завтрак	150	0,72		2,06	8,32	
Обед	Суп картофельный макаронными изделиями	150	1,96	1,44	15,15	79,16	№208, стр.88
	Котлета из бройлеров цыплят	60	12,81	12,47	6,71	187,87	№668, стр.309
	Пюре картофельное	120	2,78	4,16	22,34	133,33	№694, стр.319
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	8,3	№759, стр.336
	Капуста квашенная	30	0,48		1,14	6,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	76	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	26,70	№868, стр.372
	Итого обед	600	22,54	19,07	79,62	564,56	
Полдник	Вареники ленивые отварные	120	19,1	18,43	29,34	344,74	№462, стр.197
	Кондитерское изделие	20	0,96	2,76	7,92	64,54	
	Чай с лимоном	150/11/5	0,18	0,04	10,6	39,02	№944, стр.398
	Итого полдник	290	20,24	21,23	47,86	448,3	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	150	0,01	0,04		0,06	№942, стр.397
	Итого ужин	170	1,57	0,24	10,4	47,26	
ИТОГО день:		1570	53,51	54,45	182,60	1391,25	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 ДЕНЬ							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,89	5,93	17,25	124,99	№235 стр100
	Бутерброд с сыром	20/5/5	2,68	5,89	10,02	103,2	№3, стр.8
	Какао с молоком	180/8	2,34	2,55	11,79	76,85	№959, стр.403
	Итого завтрак	360	8,91	14,37	39,06	305,04	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100			3,30	19,00	
	Итого 2-й завтрак	100			3,30	19,00	
Обед	Борщ с капустой свежей или квашенной со сметаной	143/7	2,17	3,06	10,19	72,37	№170, стр.71
	Голубцы ленивые	60	10,41	5,20	4,87	103,46	№315, стр.279
	Пюре картофельное	120	2,78	4,16	22,34	133,33	№694, стр.319
	Соус сметанный с томатом	30	0,51	4,42	2,06	38,04	№799, стр.350
	Помидор, огурец Свежий/ солёный	30	0,48		2,01	9,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Хлеб ржаной	40	2,52	0,40	16	76	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30		6,60	26,70	№868, стр.372
	Итого обед	540	20,73	17,44	74,47	506,7	
Полдник	Каша гречневая жидкая	150	4,70	6,91	22,55	168,38	№386, стр167
	Пирожок с капустой	80	6,61	15,11	31,49	239,80	№1052, стр.430
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	89,28	
	Итого полдник	380	16,35	26,52	61,24	497,46	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	47,20	
	Чай	150	0,01	0,04		0,06	№942, стр.397
	Итого ужин	170	1,57	0,24	10,4	47,26	
ИТОГО день:		1550	47,56	58,57	188,47	1375,46	