

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Муниципального образования город Ирбит «Детский сад № 16»

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ «Детский сад № 16»
от 24 марта 2021 г. № 25



**ПРИМЕРНОЕ
20 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 16»
(для обучающихся от 1,5 до 3 лет)**

Утверждаю:

Заведующая

Вискунова А.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			36,00	38,00	143,00	1131,00	
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	120	4,54	3,43	28,63	164,90	43/3/1
	Яйцо отварное	1/2	3,81	3,45	0,21	47,13	1/6/1
	Хлеб с маслом	20/3	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1
	чай	150	0,04	0,01	7,99	31,96	10/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			9,93	9,23	46,71	310,70	
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,50	0,10	10,10	86,00	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,40	
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	4,28	6,19	11,34	117,98	15/2/1
	Запеканка капустная с мясом говядины	80	9,77	10,48	6,01	155,68	39/8/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	8,99	56,60	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД			18,77	17,39	52,02	464,70	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко сладкое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
	Печенье	40	2,56	6,72	27,40	180,32	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			6,91	11,52	34,45	269,12	
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			41,00	34,00	162,00	1168,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	14,80	8,72	13,38	173,45	9/5/1
	Соус молочный сладкий	20	0,54	1,07	3,27	24,82	2/11/1
	Хлеб с маслом	20/3	1,55	2,55	9,88	68,69	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	10,48	73,34	13/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			19,27	14,78	37,01	340,30	
10 ЧАСОВ	Банан	80	1,20	0,40	16,80	71,20	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			1,20	0,40	16,80	71,20	
ОБЕД	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,47	2,04	3,48	34,10	10/1/1
	Щи со свежей капустой со сметаной	150	1,18	2,06	4,96	41,99	6/2/1
	Плов из мяса говядины	120	6,73	7,15	22,67	182,38	4/8/1
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	129,00	
	Золотой шар	0					
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД			13,01	11,96	68,58	504,51	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Йогурт сладкий	40	3,91	3,10	23,33	137,68	8/12/1

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад № 16"

Приложение №6
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			7,96	6,85	39,53	252,43	
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			40,00	34,00	142,00	1072,00	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,26	4,43	22,08	145,66	14/4/1
	Хлеб с маслом и сыром	20/3/8	3,65	4,68	9,88	96,26	4/13/1
	Какао с молоком	150	2,42	2,55	9,62	71,08	14/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,33	11,66	41,58	313,00	
10 ЧАСОВ	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Сок	70	0,35	0,07	7,07	60,20	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,67	0,39	14,91	95,72	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,67	2,74	3,74	41,29	3/1/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,02	3,57	16,99	120,34	17/2/1
	Суфле из рыбы	60	10,79	3,57	2,43	85,12	14/7/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,61	1,59	2,06	24,99	1/11/1
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,33	0,06	12,76	52,92	7/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД			21,30	12,09	60,30	441,70	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Выпечка со сметаной	35	3,34	5,26	17,98	132,83	6/12/1
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			7,69	10,06	25,03	221,63	
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			35,00	35,00	150,00	1075,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,21	5,09	25,74	169,84	11/4/1
	Хлеб с маслом и сыром	20/3/8	3,64	4,47	9,88	94,28	4/13/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	10,48	73,34	13/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,23	12,00	46,10	337,46	
10 ЧАСОВ	Сок	60	0,30	0,06	6,06	51,60	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,62	0,38	13,90	87,12	
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,27	/0
	Суп из овощей со сметаной	150	1,33	4,53	6,90	72,51	14/2/1
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	130	9,09	8,74	17,36	177,82	6/9/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,61	1,59	2,06	24,99	1/11/1
	Компот из кураги и изюма	150	0,25	0,01	11,90	48,90	4/10/1

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад № 16"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД			15,40	15,46	61,05	444,53	
УПЛОТНЕННЫЙ	Хлеб пшеничный из дрожжевого теста с капустой	35	3,20	3,07	12,68	90,95	0/1
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			7,25	6,82	28,88	205,70	
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			45,00	39,00	130,00	1066,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с рисом	100	15,78	11,77	14,77	210,23	14/5/1
	Соус молочный сладкий	20	0,82	2,21	3,94	38,82	2/11/1
	Хлеб с маслом	20/3	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	8,79	50,46	12/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			19,27	17,55	37,38	366,22	
10 ЧАСОВ	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	37,80	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,90	0,20	8,10	37,80	
ОБЕД	Кукуруза на подгарнировку	30	0,66	0,12	3,36	17,40	/0
	Суп картофельный с рыбой	150	5,81	3,51	10,68	97,64	19/2/1
	Тефтели из мяса говядины	50	7,56	8,25	5,24	125,34	20/8/1
	Свекла, тушеная в молочном соусе	130	2,48	2,85	11,40	81,24	15/3/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	7,99	52,61	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД			20,57	15,33	60,99	491,27	
УПЛОТНЕННЫЙ	Хлеб пшеничный с молоком	150	2,38	2,44	10,48	73,34	13/10/1
	Батон с шоколадным маслом	25/5	2,01	3,85	13,46	97,60	/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			4,39	6,29	23,94	170,94	
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			24,00	25,00	158,00	1008,00	
ЗАВТРАК	Плов фруктовый	140	1,77	2,91	25,29	135,19	/1
	Хлеб с маслом	20/3	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1
	чай	150	0,04	0,01	7,00	27,96	10/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			3,35	5,26	42,17	229,86	
10 ЧАСОВ	Сок	125	0,63	0,13	12,63	107,50	
	Золотой шар	0					
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,63	0,13	12,63	107,50	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,67	2,04	3,74	34,99	3/1/1
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,25	2,75	7,45	59,13	10/2/1
	Биточки (котлеты) из мяса	40	4,66	4,33	4,48	75,56	16/8/1

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
	говядины, запеченные с соусом моло						
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	2,83	23,74	136,63	43/3/1
	Компот из кураги и изюма	150	0,25	0,01	11,90	48,90	4/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД			14,48	12,52	73,63	472,25	
	УПЛОТНЕННЫЙ суп овощной с морковной	124	2,96	4,07	19,85	127,97	38/3/1
	Какао с молоком	150	2,40	2,54	9,61	70,81	14/10/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			5,36	6,61	29,46	198,78	
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			51,00	38,00	143,00	1115,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	18,04	10,34	13,92	198,83	9/5/1
	Соус молочный сладкий	30	0,81	1,63	3,93	33,53	2/11/1
	Хлеб с маслом	20/3	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	8,79	50,46	12/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			21,52	15,54	36,52	349,53	
10 ЧАСОВ	Банан	80	1,20	0,40	16,80	71,20	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			1,20	0,40	16,80	71,20	
ОБЕД	Огурцы	25	0,20	0,03	0,63	2,83	
	Свекольник со сметаной	150	1,40	3,76	9,63	77,84	5/2/1
	Гуляш из отварного мяса говядины	60	7,22	8,00	3,15	113,43	12/8/1
	Картофельное пюре	120	2,60	2,38	18,06	104,10	3/3/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	8,99	56,60	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД			15,48	14,77	62,78	471,84	
	УПЛОТНЕННЫЙ суп картофельное сдобное	32	2,89	3,00	16,29	104,28	1/12/1
	Фарш рыбный	20	7,70	1,63	0,30	46,61	22/12/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,42	10,10	71,34	13/10/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			12,89	7,05	26,69	222,23	
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			39,00	37,00	145,00	1102,00	
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	30	1,51	1,15	2,51	21,97	1/1/1
	Омлет запеченный или паровой	80	9,96	10,91	4,21	154,84	2/6/1
	Хлеб с маслом	20/3	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1
	Какао с молоком	150	2,40	2,54	9,61	70,81	14/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,41	16,94	26,21	314,33	
10 ЧАСОВ	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Сок	70	0,35	0,07	7,07	60,20	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,67	0,39	14,91	95,72	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад № 16"

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40	0,59	2,04	3,43	34,40	20/1/1	
	Суп из овощей со сметаной	150	1,33	4,53	6,90	72,51	14/2/1	
	Биточки (котлеты) рыбные	40	6,12	1,13	3,94	50,53	9/7/1	
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,47	2,31	25,80	134,39	45/3/1	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,41	1,06	1,17	15,87	1/11/1	
	Компот из кураги и изюма	150	0,25	0,01	11,90	48,90	4/10/1	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44		
	ИТОГО ЗА ОБЕД			15,05	11,64	75,46	473,64	
	УПЛОТНЕННЫЙ	выпечка из блинами	40	3,06	3,64	20,95	129,26	7/12/1
Молоко кипяченое		150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			7,41	8,44	28,00	218,06		
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			36,00	39,00	148,00	1102,00		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,26	4,43	22,08	145,66	14/4/1	
	Хлеб с маслом	20/3	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,42	10,10	71,34	13/10/1	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			8,10	9,19	42,06	283,71	
10 ЧАСОВ	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52		
	Сок	60	0,30	0,06	6,06	51,60		
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,62	0,38	13,90	87,12		
ОБЕД	Горошек зеленый	30	1,51	1,15	2,51	21,97	1/1/1	
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,48	2,36	9,19	64,24	20/2/1	
	Рагу из мяса кур	100	11,51	15,39	11,43	220,02	3/9/1	
	Компот из свежих яблок и изюма	150	0,08	0,01	11,78	47,78	2/10/1	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44		
ИТОГО ЗА ОБЕД			18,46	19,47	57,23	471,05		
УПЛОТНЕННЫЙ	выпечка из творожная	40	5,45	6,14	19,28	152,52	2/12/1	
	Снежок	140	3,78	3,50	15,12	107,10		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			9,23	9,64	34,40	259,62		
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			38,00	30,00	142,00	1049,00		
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,84	5,65	21,30	155,38	8/4/1	
	Хлеб с маслом	20/3	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1	
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	9,78	54,46	12/10/1	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			7,51	9,22	40,96	276,55	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
10 ЧАСОВ	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,72	0,16	6,48	30,24	
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,27	/0
	Суп картофельный с крупой	150	1,48	3,51	9,22	53,84	16/2/1
	Суфле из печени	60	14,79	6,20	2,03	137,08	35/8/1
	Морковь тушеная	120	1,62	3,06	8,21	66,65	10/3/1
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	129,00	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
ИТОГО ЗА ОБЕД			22,76	13,51	57,44	506,88	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК	Вяжущий	40	2,36	1,88	30,00	146,36	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			6,71	6,68	37,05	235,16	
ДЕНЬ 11. Энергетическая и пищевая ценность за день			43,00	35,00	143,00	1109,00	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	3,95	4,83	24,96	159,46	7/4/1
	Хлеб с маслом	20/3	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,42	10,10	71,34	13/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			7,79	9,59	44,94	297,51	
10 ЧАСОВ	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,50	0,10	10,10	86,00	
ОБЕД	Огурцы	25	0,20	0,03	0,63	2,83	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,45	0,95	9,91	54,37	18/2/1
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	12,80	13,99	11,75	221,77	31/8/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	8,99	56,60	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД			18,51	15,57	53,60	452,61	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК	Сыр твердый	80	14,76	8,77	17,75	192,08	6/5/1
	Повидло	10	0,04		6,50	26,16	
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	9,78	54,46	12/10/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			15,93	10,00	34,03	272,70	
ДЕНЬ 12. Энергетическая и пищевая ценность за день			39,00	43,00	135,00	1128,00	
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,55	
	Омлет запеченный или паровой	80	9,96	10,91	4,21	154,84	2/6/1
	Какао с молоком	150	1,96	2,06	8,90	61,93	14/10/1

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад № 16"

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб с сыром	20/10	4,91	2,90	14,76	104,78	3/13/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17,40	18,54	30,18	357,10	
10 ЧАСОВ	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Сок	90	0,45	0,09	9,09	77,40	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,77	0,41	16,93	112,92	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,67	2,04	3,74	34,99	3/1/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,57	3,87	8,31	73,74	31/2/1
	Зразы или рулет из говядины	60	8,38	9,69	6,97	149,27	18/8/1
	Соус сметанный	30	0,32	2,01	1,25	24,27	6/11/1
	Компот из кураги и изюма	150	0,25	0,01	11,90	48,90	4/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	74,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД			15,60	18,28	57,16	463,79	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	30	0,84	0,99	23,19	105,03	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			5,19	5,79	30,24	193,83	
ДЕНЬ 13. Энергетическая и пищевая ценность за день			30,00	27,00	176,00	1183,00	
ЗАВТРАК	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,47	2,74	4,48	44,39	10/1/1
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,82	4,30	19,87	133,85	5/4/1
	Хлеб с маслом	20/3	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1
	чай	150	0,04	0,01	7,99	31,96	10/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			5,87	9,39	42,22	276,91	
10 ЧАСОВ	Банан	100	1,50	0,50	21,00	89,00	
	Сок	125	0,63	0,13	12,63	107,50	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			2,13	0,63	33,63	196,50	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40	0,59	2,04	3,43	34,40	20/1/1
	Суп из овощей со сметаной	150	1,31	2,61	6,87	55,07	14/2/1
	Рыба, запеченная в молочном соусе	60	7,07	1,93	3,48	59,80	6/7/1
	Картофельное пюре	120	2,63	3,14	18,12	111,30	3/3/1
	Золотой шар	0					
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	129,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
ИТОГО ЗА ОБЕД			16,23	10,43	69,37	506,61	
УПЛОТНЕННЫЙ	Взбитые сливки со сметаной	35	3,26	4,11	17,88	121,85	6/12/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	13/10/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			5,64	6,55	30,35	203,18	
ДЕНЬ 14. Энергетическая и пищевая ценность за день			43,00	31,00	148,00	1124,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,64	4,93	22,43	152,76	11/4/1
	Хлеб с маслом	20/3	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	9,78	54,46	12/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			7,31	8,50	42,09	273,93	
10 ЧАСОВ	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,96	
	Сок	125	0,63	0,13	12,63	107,50	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,99	0,49	21,45	147,46	
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,27	/0
	Щи со свежей капустой со сметаной	150	1,20	2,21	5,00	43,55	6/2/1
	Суфле из печени	90	20,93	9,66	3,71	204,77	35/8/1
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1,16	2,80	3,16	42,62	1/11/1
	Кисель	150	0,01		13,28	53,22	/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,04	15,22	45,52	452,75	
УПЛОТНЕННЫЙ	Йогурт натуральный	40	3,69	3,07	22,94	135,01	8/12/1
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			7,74	6,82	39,14	249,76	
ДЕНЬ 15. Энергетическая и пищевая ценность за день			48,00	38,00	140,00	1080,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	18,04	10,34	13,92	198,83	9/5/1
	Соус молочный сладкий	30	0,81	1,63	4,92	37,53	2/11/1
	Хлеб с маслом	20/3	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	9,91	78,72	14/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			23,49	17,28	38,63	381,79	
10 ЧАСОВ	Апельсины	90	0,81	0,18	7,29	34,02	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,81	0,18	7,29	34,02	
ОБЕД	Кукуруза на поджаривку	30	0,66	0,12	3,36	17,40	/0
	Суп-пюре из картофеля	150	1,96	2,25	9,72	66,95	25/2/1
	Гренки (сухарики)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	34/1
	Тефтели из мяса говядины	60	9,05	9,79	6,08	148,45	20/8/1
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	120	2,14	2,78	11,91	81,21	16/3/1
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,33	0,06	14,76	60,90	7/10/1

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,96	
ИТОГО ЗА ОБЕД			18,12	15,52	69,73	495,91	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПЛОТНИК дрожжевой из дрожжевого теста с капустой	35	3,20	3,07	12,68	90,95	0/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	11,48	77,33	13/10/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			5,58	5,51	24,16	168,28	
ДЕНЬ 16. Энергетическая и пищевая ценность за день			33,00	35,00	156,00	1157,00	
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	3,93	5,02	17,74	131,85	8/4/1
	Яйцо отварное	1	3,81	3,45	0,21	47,13	1/6/1
	Хлеб с маслом	20/3	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	9,78	54,46	12/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,41	12,04	37,61	300,15	
10 ЧАСОВ	Сок	125	0,63	0,13	12,63	107,50	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,63	0,13	12,63	107,50	
ОБЕД	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,47	2,74	4,48	44,39	10/1/1
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,45	3,79	9,08	75,80	10/2/1
	Печень по-строгановски	60	5,79	6,71	1,50	95,75	9/8/1
	Макаронные изделия отварные	100	3,76	2,62	23,74	134,65	43/3/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	10,99	64,58	6/10/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,96	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ИТОГО ЗА ОБЕД			14,49	16,30	66,31	501,01	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПЛОТНИК творожная	40	3,91	3,10	24,22	141,28	8/12/1
	Снежок	140	3,78	3,50	15,12	107,10	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			7,69	6,60	39,34	248,38	
ДЕНЬ 17. Энергетическая и пищевая ценность за день			43,00	37,00	141,00	1050,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	90	16,30	9,32	12,79	180,32	9/5/1
	Соус молочный сладкий	30	0,81	1,63	3,93	33,53	2/11/1
	Хлеб с маслом	20/3	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	10,48	73,34	13/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			21,03	15,73	37,08	353,90	
10 ЧАСОВ	Банан	90	1,35	0,45	18,90	80,10	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			1,35	0,45	18,90	80,10	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,67	2,04	3,74	34,99	3/1/1

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
	Борщ со сметаной	150	1,38	3,71	6,98	66,09	2/2/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с соусом моло	40	4,52	4,18	4,25	72,72	16/8/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	90	4,06	3,92	18,45	125,64	44/3/1
	чай	150	0,04	0,01	6,00	23,97	10/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД			14,55	14,42	61,74	440,45	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПИРОЖОК с начинкой	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	30	2,05	1,64	15,92	86,96	17/12/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			6,40	6,44	22,97	175,76	
ДЕНЬ 18. Энергетическая и пищевая ценность за день			39,00	39,00	135,00	1100,00	
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	30	1,51	1,15	2,51	21,97	1/1/1
	Омлет запеченный или паровой	80	8,30	10,50	1,51	133,72	2/6/1
	Хлеб с маслом и сыром	20/3/8	3,39	4,41	9,88	92,81	4/13/1
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	9,91	78,72	14/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,30	19,03	23,81	327,22	
10 ЧАСОВ	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Сок	120	0,60	0,12	12,12	103,20	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,92	0,44	19,96	138,72	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40	0,59	2,04	3,43	34,40	20/1/1
	Суп из овощей со сметаной	150	1,33	4,53	6,90	72,51	14/2/1
	Рыба тушеная с овощами	80	8,19	4,48	3,62	87,72	4/7/1
	Картофельное пюре	120	2,61	3,83	18,08	117,32	3/3/1
	Напиток из шиповника	150	0,37	0,15	14,29	60,06	15/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД			16,97	15,59	68,64	489,05	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПИРОЖОК с начинкой из дрожжевого теста с капустой	35	3,20	3,07	12,68	90,95	0/1
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	9,78	54,46	12/10/1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			4,33	4,30	22,46	145,41	
ДЕНЬ 19. Энергетическая и пищевая ценность за день			36,00	42,00	132,00	1088,00	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,76	4,36	18,83	129,99	14/4/1

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
	Хлеб с маслом	20/3	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,42	10,10	71,34	13/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			7,60	9,12	38,81	268,04	
10 ЧАСОВ	Золотой шар	0					
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	86,00	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,82	0,42	17,94	121,52	
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,27	/0
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,48	2,36	9,19	64,24	20/2/1
	Суфле из мяса кур паровое	50	11,53	15,34	2,50	185,19	8/9/1
	Морковь тушенная	120	1,79	4,66	10,03	89,11	10/3/1
	Компот из свежих яблок и изюма	150	0,08	0,01	10,78	43,79	2/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД			19,00	22,96	55,33	502,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК	Ватрушка с творогом	40	4,22	5,78	3,98	81,19	5/12/1
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			8,27	9,53	20,18	195,94	
ДЕНЬ 20. Энергетическая и пищевая ценность за день			35,00	30,00	161,00	1063,00	
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, гречка) с маслом сливочным	150	4,03	5,01	20,29	142,69	18/4/1
	Хлеб с маслом и сыром	20/3/8	3,38	4,20	9,88	90,83	4/13/1
	Какао с молоком	150	2,40	2,54	9,61	70,81	14/10/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			9,81	11,75	39,78	304,33	
10 ЧАСОВ	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	30,24	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			0,72	0,16	6,48	30,24	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	40	0,67	2,04	3,74	34,99	3/1/1
	Уха рыбацкая	150	5,50	1,83	8,10	70,90	30/2/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с соусом моло	40	5,08	4,55	5,64	84,67	16/8/1
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,47	2,53	25,80	136,38	45/3/1
	Компот из кураги и изюма	150	0,25	0,01	11,90	48,90	4/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,44	
ИТОГО ЗА ОБЕД			17,85	11,52	77,50	492,88	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК	Ватрушка	40	2,36	1,88	30,00	146,36	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1

Менюготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад № 16"

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ			6,71	6,68	37,05	235,16	
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П			773,00	707,00	2927,00	21969,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ			39,00	35,00	146,00	1098,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			14,10	29,00	53,30		

Сформировано 9:22 24.03.21

Страница 12

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях 1 часть и 2 часть
 Методические рекомендации и технические документы.
 Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева 2011г