

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области
«Детский сад № 16»



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 16»

А.Н. Вискунова

20 23

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 16»

(ЦИКЛИЧНЫЙ ПЕРИОД 2 НЕДЕЛИ)

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Утверждаю:
Заведующая _____

Вискунова А.Н.

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

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 1							
ЗАВТРАК							
	Плов фруктовый	130	1,71	2,98	25,51	135,69	/1
	Хлеб с маслом	23	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,31	2,43	10,16	71,68	13/10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	303	6	8	46	274	
10 ЧАСОВ							
	Сок	75	0,38	0,08	7,58	32,48	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	75	0	0	8	32	
ОБЕД							
	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,27	/0
	Суп овощной с мясными фрикадельками	150	4,28	11,18	11,34	163,09	15/2/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, заг	50	5,39	4,99	5,97	90,40	16/8/1
	Пюре картофельное	50	0,72	1,21	4,82	33,05	377/2
	Капуста тушеная	50	1,29	1,88	5,57	44,40	380/2
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	8,99	37,03	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	16	20	60	481	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	180	6	10	28	224	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1093	28	38	140	1012	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	100	18,04	10,34	13,92	220,83	9/5/1
	Соус молочный сладкий	30	1,27	2,33	4,34	43,36	406/2
	Хлеб с маслом	23	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1
	Какао с молоком	150	2,42	2,55	9,62	71,08	14/10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	303	23	18	38	402	
10 ЧАСОВ							
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	2	1	21	95	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с кукуруз	30	0,50	2,04	3,16	33,01	4/1/1
	Борщ со сметаной	150	1,38	3,71	8,48	72,74	2/2/1
	Печень по-строгановски	60	7,96	9,12	1,77	121,00	9/8/1
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	4,27	4,06	19,44	131,36	44/3/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	19	20	70	533	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Тесто дрожжевое сдобное	32	2,74	2,86	16,28	101,78	1/12/1
	Фарш рыбный	20	7,70	1,63	0,30	46,65	22/12/1
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	8,79	50,65	12/10/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	202	12	6	25	199	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1150	55	43	154	1228	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная с маслом сливс	130	3,73	3,84	19,34	126,83	14/4/1
	Хлеб с маслом и сыром	31	3,39	4,41	9,88	92,81	4/13/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	10,48	73,34	13/10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	311	10	11	40	293	
10 ЧАСОВ							
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	37,80	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	8	38	
ОБЕД							
	Овощи свежие (порциями)	30	0,24	0,03	0,75	4,23	148/2
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,40	3,41	13,17	97,02	17/2/1
	Рыба жареная	60	12,90	2,25	2,07	80,12	5/7/1
	Омлет запеченный или паровой	80	12,12	15,40	1,74	194,07	2/6/1
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,33	0,06	9,77	40,94	7/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	525	33	22	50	526	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Батон нарезной	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Повидло	10	0,04		6,50	26,16	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	180	6	5	24	167	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1116	49	38	121	1024	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	130	4,37	5,48	19,28	143,98	8/4/1
	Хлеб с маслом	23	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	8,79	50,65	12/10/1

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 блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	303	7	9	38	261	
10 ЧАСОВ							
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1	1	20	88	
ОБЕД							
	Горошек зеленый	30	1,51	1,15	2,51	26,41	1/1/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,48	2,36	9,19	63,86	20/2/1
	Суфле из мяса кур паровое	50	12,25	16,08	2,50	203,64	8/9/1
	Морковь тушенная	100	1,50	4,50	9,49	84,22	10/3/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	10,99	45,01	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	21	25	57	533	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Сырники из творога	60	11,04	6,57	13,15	155,94	6/5/1
	Молоко сгущенное	9	0,64	0,45	4,97	26,48	
	Какао с молоком	150	2,42	2,55	9,62	71,08	14/10/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	219	14	10	28	254	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1257	43	44	143	1136	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Горошница	100	10,28	3,39	24,79	170,81	/1
	Хлеб с маслом и сыром	31	3,65	4,68	9,88	96,26	4/13/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	10,48	73,34	13/10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	281	16	11	45	340	
10 ЧАСОВ							
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1	1	20	88	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с сухофруктами	30	0,42	2,72	5,86	49,61	29/2
	Суп картофельный с рыбой	150	4,48	1,84	7,87	65,84	119/2
	Макаронные изделия отварные	100	3,43	2,58	21,65	123,53	43/3/1
	Зразы или рулет из говядины	50	7,00	8,08	6,25	125,63	18/8/1
	Компот из кураги и изюма	150	0,25	0,01	14,90	60,70	4/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	19	16	79	535	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Снежок	140	3,78	3,50	15,12	107,10	
	Батон нарезной	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	160	5	4	25	159	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1176	42	31	169	1122	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша молочная ассорти (рис, гречка) с м	130	3,54	4,36	17,81	124,66	18/4/1
	Хлеб с маслом	23	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	303	7	9	38	265	
10 ЧАСОВ							
	Сок	75	0,38	0,08	7,58	32,48	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	75	0	0	8	32	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с растите	40	0,67	2,74	4,43	45,01	3/1/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,47	3,81	10,28	81,18	11/2/1
	Суфле из печени	120	20,58	8,27	11,27	201,75	35/8/1
	Кисель	150	0,01		13,28	53,15	/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	515	27	15	62	491	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Молоко кипяченое	150	5,80	6,40	9,40	118,40	469/2
	Коржик молочный	40	2,85	4,71	25,96	157,51	547/2
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	190	9	11	35	276	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1083	43	36	143	1064	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	80	14,49	8,30	10,80	175,86	9/5/1
	Соус молочный сладкий	30	0,81	1,63	4,92	37,50	406/2
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	14/10/1
	Хлеб с маслом	23	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	283	20	15	44	395	
10 ЧАСОВ							
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Сок	75	0,38	0,08	7,58	32,48	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	175	1	0	17	77	
ОБЕД							

Утверждаю:

Заведующая

Вискунова А.Н.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад № 16"

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		
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,22	2,03	0,70	21,93	14/1/1
	Свекольник со сметаной	150	1,40	3,76	9,63	77,94	5/2/1
	Гуляш из отварного мяса говядины	60	9,27	9,90	2,11	134,58	12/8/1
	Картофельное пюре	100	2,17	3,16	14,99	97,09	3/3/1
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	10,99	45,01	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	17	19	61	486	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Батон с шоколадным маслом	30	2,01	3,85	13,46	96,47	/1
	Чай с молоком	150	1,13	1,23	9,78	54,65	12/10/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	180	3	5	23	151	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1183	41	40	146	1109	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,55	
	Омлет запеченый или паровой	80	12,12	15,40	1,74	194,07	2/6/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	13/10/1
	Хлеб с сыром	28	3,62	2,29	9,84	74,45	3/13/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	288	19	23	26	385	
10 ЧАСОВ							
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	37,80	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	8	38	
ОБЕД							
	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	30	0,44	2,03	2,55	30,19	20/1/1
	Суп картофельный с клецками	150	1,61	2,43	8,81	63,44	115/2
	Биточки (котлеты) рыбные	50	7,76	1,41	5,03	63,93	9/7/1
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,48	3,11	25,81	141,10	205/2
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	30	0,61	1,59	2,06	24,95	405/2
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,23	64,85	496/2
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	565	17	11	82	498	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Сдоба обыкновенная	40	3,91	3,10	24,22	140,38	8/12/1
	Снежок	130	3,51	3,25	14,04	99,45	
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	170	7	6	38	240	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1123	44	41	155	1161	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	130	3,69	3,76	19,78	127,77	5/4/1
	Хлеб с маслом и сыром	31	3,39	4,41	9,88	92,81	4/13/1
	Какао с молоком	150	3,10	2,97	18,89	114,65	14/10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	311	10	11	49	335	
10 ЧАСОВ							
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1	1	20	88	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	40	0,41	4,07	1,41	43,88	15/1/1
	Щи со свежей капустой со сметаной	150	1,20	2,21	5,00	44,60	6/2/1
	Плов из отварной птицы	130	9,69	12,85	22,45	244,25	375/2
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,04	10,99	45,01	6/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	525	15	20	62	488	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Пирожки из дрожжевого теста с капустой	40	2,88	2,40	11,77	80,06	811/2
	Чай	150	0,04	0,01	7,99	32,22	10/10/1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	190	3	2	20	112	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1226	29	34	150	1023	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с лапшой	150	2,74	3,13	9,86	78,53	21/2/1
	Хлеб с маслом	23	1,54	2,34	9,88	66,71	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,44	12,47	81,33	13/10/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	323	7	8	32	227	
10 ЧАСОВ							
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	200	1	1	20	88	
ОБЕД							
	Суп-пюре из картофеля	150	1,96	2,25	9,72	66,91	25/2/1
	Салат из свеклы с сухофруктами	40	0,56	2,43	7,72	54,96	29/2
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,52	0,16	9,84	46,88	143/2
	Бигус	130	13,03	12,16	5,92	185,18	329/2
	Компот из свежих яблок и изюма	150	0,08	0,01	13,78	55,55	2/10/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	

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 блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	21	18	69	519	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Пряник	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 ПОЛДНИК	190	7	7	37	235	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1258	35	33	158	1069	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	11665	410	377	1479	10947	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1167	41	38	148	1095	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		15	31	54		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях 1часть и 2 часть
Методические рекомендации и технические документы.
Д.В.Гращенко, Л.И. Николаева 2011г
- 2 Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания (г.Пермь) , 2021 год. Под редакцией А.Я.Перевалова и Н.В. Тапешкина.