

Утверждаю: _____
 Заведующий МБДОУ «Детский сад № ____»
 от _____ 2025 года
 Приложение №8
 к СанПиН 2.3./2.4..3590-20

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Каша манная жидкая						Стр24
	Какао с молоком						
	Бутерброд с маслом						
Итого завтрак							
Завтрак -2	Сок натуральный		1,0	-			пром
Итого за 2 завтрак			1,0	-			
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком						
	Суп картофельный с рыбными консервами						
	Тефтели из говядины						
	Капуста тушеная						
	Компот из кураги			-			
	Хлеб ржаной						пром
Итого за обед							
Полдник	Кондитерское изделие						пром
	Кефир «Снежок»						пром
	Хлеб пшеничный		1,13	0,44	7,64	39,6	пром
	Яйцо вареное		5.1	4.6	0.3	63	
Итого за полдник		240					
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
День 2							
Завтрак	Каша гречневая жидкая						
	Кофейный напиток с молоком						
	Бутерброд с маслом						
Итого завтрак							
Завтрак -2	Фрукты						
Итого за 2 завтрак							
Обед	Кукуруза консервированная	40	1,2	0,4	6,4	36	89
	Суп картофельный с макаронными изделиями						
	Шницель из говядины						
	Рагу овощное						
	Кисель			-			
	Хлеб ржаной		1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед							
Полдник	Напиток из шиповника						пром
	Булочка домашняя						
Итого за полдник							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепта
День 3							
Завтрак	Сыр порционный						
	Каша рисовая жидкая						Стр
	Какао с молоком						
	Бутерброд с маслом						
Итого завтрак							
Завтрак -2	Сок натуральный						пром
Итого за 2 завтрак							
Обед	Салат из моркови						
	Щи из свеж капусты картофелем и мясом						124
	Котлеты рыбные любительские						
	Картофельное пюре						520
	Компот из кураги			-			
	Хлеб ржаной		1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед			19,66	10,04	55,81	432,33	
Полдник	Чай с сахаром						
	Кондитерское изделие						
	Хлеб пшеничный						пром
Итого за полдник						97,38	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
День 4							
Завтрак	Запеканка творожная						
	Молоко сгущенное с сахаром						пром
	Кофейный напиток с молоком						
	Бутерброд с маслом						
Итого завтрак							
Завтрак -2	Фрукты						пром
Итого за 2 завтрак							
Обед	Зеленый горошек			-			
	Борщ с капустой и картофелем						
	Котлеты школьные						
	Макаронные изделия отварные						
	Компот из кураги			-			
	Хлеб ржаной		1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед							
Полдник	Ряженка						пром
	Бутерброд с повидлом						
Итого за полдник							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная						
	Яйцо вареное						
	Кофейный напиток с молоком						
	Бутерброд с маслом						
Итого завтрак							
Завтрак -2	Сок натуральный						пром
Итого за 2 завтрак							
Обед	Салат из свеклы с сыром						
	Рассольник ленинградский						
	Запеканка картофельная с мясом						
	Компот из кураги и чернослива			-			
	Хлеб ржаной		1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		525					
Полдник	Йогурт фруктовый						пром
	Пирог с повидлом						
Итого за полдник							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
День 6							
Завтрак	Каша «Дружба» жидкая						Стр162
	Какао с молоком						
	Бутерброд с маслом						
Итого завтрак							
Завтрак -2	Фрукты						
Итого за завтрак							
Обед	Кукуруза консервированная						
	Суп картофельный с бобовыми						
	Голубцы ленивые						
	Соус сметанный с томатом						
	Компот из кураги			-			
	Хлеб ржаной		1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед							
Полдник	Кисель						
	Хлеб пшеничный			0,44			пром
	Кондитерское изделие			1,04			
	Яйцо вареное			4,6			
Итого за полдник			7,69	6,08	39,41	209,98	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
День 7							
Завтрак	Вермишель молочная жидкая						
	Кофейный напиток с молоком						
	Бутерброд с маслом						
Итого завтрак		335	8,02	20,65	54,13	445,2	
Завтрак -2	Сок натуральный						пром
Итого за 2 завтрак							
Обед	Фасоль зерновая красная натуральная						пром
	Суп крестьянский с крупой и мясом						
	Рыба тушеная в томате с овощами						
	Картофельное пюре						
	Компот из кураги			-			
	Хлеб ржаной		1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед							
Полдник	Кефир снежок						пром
	Булочка домашняя			2,21			
Итого за полдник							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
День 8							
Завтрак	Каша гречневая жидкая						
	Кофейный напиток с молоком						
	Бутерброд с маслом						
Итого завтрак							
Завтрак -2	Фрукты						
Итого за 2 завтрак							
Обед	Винегрет овощной	40	0,5	2,5	3,4	38	71
	Суп картофельный с рыбой						
	Биточки из говядины						
	Рагу овощное						
	Компот из кураги и чернослива			-			
	Хлеб ржаной		1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед							
Полдник	Кефир «Снежок»						пром
	Хлеб пшеничный						пром
	Яйцо вареное						
Итого за полдник							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
День 9							
Завтрак	Запеканка творожная						
	Молоко сгущенное с сахаром						пром
	Какао с молоком						
	Бутерброд с сыром						
Итого завтрак		350					
Завтрак -2	Сок натуральный						пром
Итого за 2 завтрак							пром
Обед	Икра кабачковая						пром
	Борщ с капустой и картофелем с мясом						
	Плов из птицы						
	Компот из кураги чернослива			-			
	Хлеб ржаной		1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед		520					
Полдник	Чай с молоком						
	Хлеб пшеничный						пром
	Кондитерское изделие						пром
Итого за полдник		200	3,68	1,89	34,23	121,3	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
День 10							
Завтрак	Сыр порционный						
	Каша пшеничная жидкая						
	Какао с молоком						
	Бутерброд с маслом						
Итого завтрак							
Завтрак -2	Фрукты						
Итого за 2 завтрак							
Обед	Салат из соленых огурцов с репчатым луком						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками						
	Шницель рыбный натуральный						
	Пюре картофельное						
	Компот из кураги			-			
	Хлеб ржаной		1,92	0,34	13,89	61,8	пром
Итого за обед							
Полдник	Йогурт фруктовый						пром
	Ватрушка с творогом						
Итого за полдник							
Итого за день							
Среднее значение за 10 дней							

Утверждаю: Древцова А.В.
 Заведующий МБДОУ «Детский сад № 21»
 от _____ 2023 года
 Приложение №8
 к СанПиН 2.3./2.4..3590-20

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепта
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Каша манная жидкая						Стр24
	Какао с молоком						
	Бутерброд с маслом						
Итого завтрак							
Завтрак -2	Сок натуральный		1,0	-			пром
Итого за 2 завтрак			1,0	-			
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком						
	Суп картофельный с рыбными консервами						
	Тефтели из говядины						
	Капуста тушеная						
	Компот из кураги			-			
	Хлеб ржаной						пром
Итого за обед							
Полдник	Кондитерское изделие						пром
	Кефир «Снежок»						пром
	Хлеб пшеничный		2,25	0,87	15,27	79,2	пром
	Яйцо вареное		5,1	4,6	0,3	63	
Итого за полдник		290					
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
День 2							
Завтрак	Каша гречневая жидкая						
	Кофейный напиток с молоком						
	Бутерброд с маслом						
Итого завтрак							
Завтрак -2	Фрукты						
Итого за 2 завтрак							
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,8	0,6	0,6	54	25
	Суп картофельный с макаронными изделиями						
	Шницель из говядины						
	Рагу овощное						
	Кисель			-			
	Хлеб ржаной		2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед							
Полдник	Напиток из шиповника						
	Булочка домашняя						пром
Итого за полдник							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
------------	-------------------	-----------	---------	--------	--------------	----------------------------	-------------

						ка ценнс т	
День 3							
Завтрак	Сыр порционный						
	Каша рисовая жидкая						Стр
	Какао с молоком						
	Бутерброд с маслом						
Итого завтрак							
Завтрак -2	Сок натуральный						пром
Итого за 2 завтрак							
Обед	Салат из моркови						
	Щи из свеж капусты картофелем и мясом						12412 4
	Котлеты рыбные любительские						
	Картофельное пюре						520
	Компот из кураги			-			
	Хлеб ржаной		2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед			27,14	12,84	89,5	552,46	
Полдник	Чай с сахаром						пром
	Кондитерское изделие						пром
	Хлеб пшеничный						пром
Итого за полдник						160,2	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энерг етичес	№ рецепт
------------	-------------------	-----------	---------	--------	--------------	-----------------	-------------

						ка ценнс т	
День 4							
Завтрак	Запеканка творожная						
	Молоко сгущенное с сахаром						пром
	Кофейный напиток с молоком						
	Бутерброд с маслом						
Итого завтрак							
Завтрак -2	Фрукты						пром
Итого за 2 завтрак							
Обед	Зеленый горошек			-			Стр61
	Борщ с капустой и картофелем						
	Котлеты школьные						
	Макаронные изделия отварные						
	Компот из кураги			-			
	Хлеб ржаной		2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед							
Полдник	Ряженка						пром
	Бутерброд с повидлом						
Итого за полдник							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная						
	Яйцо вареное						
	Кофейный напиток с молоком						
	Бутерброд с маслом						
Итого завтрак							
Завтрак -2	Сок натуральный						пром
Итого за 2 завтрак							
Обед	Салат из свеклы с сыром						
	Рассольник ленинградский						
	Запеканка картофельная с мясом						
	Компот из кураги и чернослива			-			
	Хлеб ржаной		2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед		697					
Полдник	Йогурт фруктовый						пром
	Пирог с повидлом						
Итого за полдник							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
День 6							
Завтрак	Каша «Дружба» жидкая						Стр162
	Какао с молоком						
	Бутерброд с маслом						
Итого завтрак							
Завтрак -2	Фрукты						
Итого за 2 завтрак							
Обед	Кукуруза консервированная						
	Суп картофельный с бобовыми						
	Голубцы ленивые						
	Соус сметанный с томатом						
	Компот из кураги			-			
	Хлеб ржаной		2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед							
Полдник	Кисель						
	Хлеб пшеничный			0,35			пром
	Кондитерское изделие			1,66			пром
	Яйцо вареное			4,6			
Итого за полдник			9,62	6,61	59,83	287,03	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
День 7							
Завтрак	Вермишель молочная жидкая						
	Кофейный напиток с молоком						
	Бутерброд с маслом						
Итого завтрак		435	11,65	19,1	61,63	371	
Завтрак -2	Сок натуральный						пром
Итого за 2 завтрак							
Обед	Фасоль зерновая красная натуральная						пром
	Суп крестьянский с крупой и мясом						
	Рыба тушеная в томате с овощами						
	Картофельное пюре						
	Компот из кураги			-			
	Хлеб ржаной		2,5	0,43	15,6	61,8	пром
Итого за обед							
Полдник	Кефир снежок						пром
	Булочка домашняя			3,1			
Итого за полдник							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
День 8							
Завтрак	Каша гречневая жидкая						
	Кофейный напиток с молоком						
	Бутерброд с маслом						
Итого завтрак							
Завтрак -2	Фрукты						
Итого за 2 завтрак							
Обед	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	71
	Суп картофельный с рыбой						
	Биточки из говядины						
	Рагу овощное						
	Компот из кураги и чернослива			-			
	Хлеб ржаной		2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед							
Полдник	Кефир «Снежок»						пром
	Хлеб пшеничный						пром
	Яйцо вареное						
Итого за полдник							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
День 9							
Завтрак	Запеканка творожная						
	Молоко сгущенное с сахаром						пром
	Какао с молоком						
	Бутерброд с сыром						
Итого завтрак		415					
Завтрак -2	Сок натуральный						пром
Итого за 2 завтрак							пром
Обед	Икра кабачковая						пром
	Борщ с капустой и картофелем с мясом						
	Плов из птицы						
	Компот из кураги чернослива			-			
	Хлеб ржаной		2,5	0,43	17,6	61,8	пром
Итого за обед		697					
Полдник	Чай с молоком						
	Хлеб пшеничный						пром
	Кондитерское изделие						пром
Итого за полдник		265	6,99	4,35	43,24	195,2	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность	№ рецепт
День 10							
Завтрак	Сыр порционный						
	Каша пшеничная жидкая						
	Какао с молоком						
	Бутерброд с маслом						
Итого завтрак							
Завтрак -2	Фрукты						
Итого за 2 завтрак							
Обед	Салат из соленых огурцов с репчатым луком						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками						
	Шницель рыбный натуральный						
	Пюре картофельное						
	Компот из кураги			-			
	Хлеб ржаной		2,5	0,43	15,6	61,8	пром
Итого за обед							
Полдник	Йогурт фруктовый						пром
	Ватрушка с творогом						
Итого за полдник							
Итого за день							
Среднее значение за 10 дней							