



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
АНО ДО-д/с
«Город Детства»
Боговарова И.А.
«03» октября 2022г.

Циклическое десятидневное меню для
организации питания детей в возрасте от 1,5
до 3 лет, посещающих с 12 часовым
пребыванием дошкольные образовательные
учреждения, в соответствии с
физиологическими нормами потребления
продуктов питания

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства Неделя
" 1,5 -3 лет инд.п. я: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепт уры
			Белк и	Жир ы	Углево ды		
Завтрак	Каша манная (ясли) Б/М (Осень-Зима)	150	1	3	13	84	91,02
	Кофейный напиток (ясли) Б/М (Осень- Зима)	150	2	2	11	74	125,01
	Масло сливочное 5 (Осень-Зима)	5		4		33	401,01
	Батон (ясли) (Осень- Зима)	20	2	1	10	57	144
Итого за Завтрак		325	5	10	34	248	
Завтрак2							
	Сок (Осень-Зима)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							

Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	5		2	1	19	49
Рассольник домашний на м/к бульоне (ясли) Б/М (Осень-Зима)	150	1	3	6	46	89,1
Гуляш из говядины (ясли) (Осень-Зима)	70	11	8	3	124	93
Макаронны отварные (ясли) Б/М (Осень-Зима)	120	5	6	32	209	10
Компот из сухофруктов (ясли) (Осень-Зима)	150	1		10	47	309,01
Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
Итого за Обед	555	23	20	79	578	
Ужин						
Каша пшенная ясли (Б/М) (Осень-Зима)	150	1	3	14	93	103,01
Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7
Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
Пирожок печеный с капустой (ясли) (Осень-Зима)	60	7	10	29	249	138
Итого за Ужин	380	10	13	59	415	
Итого за день	1 460	39	43	182	1287	

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства Недел
" 1,5 -3 лет инд.п. я:

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белк и	Жир ы	Углево ды		
Завтрак							
	Салат из свеклы с маслом (ясли) (Осень-Зима)	40	1	3	4	44	148
	Каша пшенная ясли (Б/М) (Осень-Зима)	150	1	3	14	93	103,01
	Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7

	Масло сливочное 5 (Осень-Зима)	5		4		33	401,01
	Сыр порционно (ясли) (Осень-Зима)	5	1	1		17	
	Батон (ясли) (Осень- Зима)	20	2	1	10	57	144
Итого за Завтрак		370	5	12	34	268	
Завтрак2							
	Сок (Осень-Зима)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	5		2	1	19	49
	Щи из свежей капусты на курином бульоне (ясли) Б/М (Осень- Зима)	150	1	3	5	43	71,03
	Плов из мяса кур (ясли) (Осень-Зима)	150	15	9	22	232	57,02
	Напиток из шиповника (ясли) (Осень-Зима)	150			8	50	88
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
Итого за Обед		515	21	15	63	477	
Ужин							
	Пюре картофельное 120 (Б/М) (Осень-Зима)	120	3	5	12	88	47,01
	Биточки рыбные ясли (Б/М) (Осень-Зима)	70	9	5	6	100	5,12
	Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
Итого за Ужин		360	14	10	34	261	
Итого за день		1 445	41	37	141	1052	

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства Недел
" 1,5 -3 лет инд.п. я: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепт уры
			Белк и	Жир ы	Углево ды		

Завтрак	Салат из моркови с растительным маслом (ясли) (Осень-Зима)	40		2	4	34	4
	Каша геркулесовая ясли (Б/М) (Осень-Зима)	150	3	5	12	104	95,03
	Кофейный напиток (ясли) Б/М (Осень-Зима)	150	2	2	11	74	125,01
	Сыр порционно (ясли) (Осень-Зима)	5	1	1		17	
	Масло сливочное 5 (Осень-Зима)	5		4		33	401,01
	Батон (ясли) (Осень-Зима)	20	2	1	10	57	144
	Итого за Завтрак	370	8	15	37	319	
Завтрак2							
	Яблоки (Осень-Зима)	150	1		17	71	140
Итого за Завтрак2	150	1		17	71		
Обед	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	5		2	1	19	49
	Суп овощной на м/к б ясли (Б/М) (Осень-Зима)	150	1	2	5	40	39,07
	Огурец соленый порционно (Осень-Зима)	10				1	23,14
	Жаркое по-домашнему (ясли) (Осень-Зима)	150	10	12	18	216	67
	Компот из сухофруктов (ясли) (Осень-Зима)	150	1		10	47	309,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
	Итого за Обед	525	17	17	61	456	
Ужин							
	Каша рисовая ясли (Б/М) (Осень-Зима)	150	6	7	27	198	97,01
	Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420

	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
Итого за Обед		495	12	13	61	421	
Ужин							
	Рыба отварная (ясли) (Осень-Зима)	50	14	3		82	114
	Пюре картофельное ясли (Б/М) (Осень- Зима)	120	2	3	5	83	56,02
	Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Ватрушка с творогом (ясли) (Осень-Зима)	50	10	11	33	287	136
Итого за Ужин		390	28	17	54	525	
Итого за день		1 455	48	44	164	1307	

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства Недел
" 1,5 -3 лет инд.п. я: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепт уры
			Белк и	Жир ы	Углево ды		
Завтрак							
	Салат из моркови с растительным маслом (ясли) (Осень-Зима)	40		2	4	34	4
	Каша пшеничная ясли (Б/М) (Осень-Зима)	150	7	7	26	195	99,09
	Кофейный напиток (ясли) Б/М (Осень- Зима)	150	2	2	11	74	125,01
	Батон с повидлом (ясли) (Осень-Зима)	28	4	5	29	177	146,02
Итого за Завтрак		368	13	16	70	480	
Завтрак2							
	Сок (Осень-Зима)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	5		2	1	19	49
	Суп вермишелевый на к/б (ясли) (Осень-Зима)	150	1	2	10	63	67

	Сдоба (ясли) (Осень-Зима)	50	4	5	27	170	289
Итого за Ужин		370	12	12	70	441	
Итого за день		1 415	38	44	185	1287	

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства Неделя
" 1,5 -3 лет инд.п.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свеклы с маслом (ясли) (Осень-Зима)	40	1	3	4	44	148
	Каша "Дружба" ясли (Б/М) (Осень-Зима)	150	1	3	14	90	66,06
	Кофейный напиток (ясли) Б/М (Осень-Зима)	150	2	2	11	74	125,01
	Масло сливочное 5 (Осень-Зима)	5		4		33	401,01
	Сыр порционно (ясли) (Осень-Зима)	5	1	1		17	
	Батон (ясли) (Осень-Зима)	20	2	1	10	57	144
	Итого за Завтрак		370	7	14	39	315
Завтрак2							
	Сок (Осень-Зима)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	5		2	1	19	49
	Суп на м/к б ясли (Б/М) (Осень-Зима)	150	3	2	10	72	81,05
	Капуста тушеная с мясом ясли (Б/М) (Осень-Зима)	130	4	8	15	147	120
	Напиток из шиповника (ясли) (Осень-Зима)	150			8	50	88
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420

Гуляш из отварного мяса кур с томатом (ясли) (Осень-Зима)	70	7	9	2	97	44
Пюре картофельное ясли (Б/М) (Осень-Зима)	120	2	3	5	83	56,02
Компот из сухофруктов (ясли) (Осень-Зима)	150	1		10	47	309,01
Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
Итого за Обед	555	16	17	55	442	
Ужин						
Каша гречневая рассыпчатая (ясли) Б/М (Осень-Зима)	120	3	4	16	117	18,01
Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7
Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
Печенье (ясли) (Осень-Зима)	12	1	2	8	54	
Итого за Ужин	302	6	6	40	244	
Итого за день	1 425	36	39	175	1212	

(лист 6)

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства Неделя
" 1,5 -3 лет инд.п.

Неделя 2
я:

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая ясли (Б/М) (Осень-Зима)	150	7	7	26	195	105,01
	Кофейный напиток (ясли) Б/М (Осень-Зима)	150	2	2	11	74	125,01
	Масло сливочное 5 (Осень-Зима)	5		4		33	401,01
	Батон (ясли) (Осень-Зима)	20	2	1	10	57	144
Итого за Завтрак		325	11	14	47	359	
Завтрак2							

	Сок (Осень-Зима)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак²		200	1		10	46	
Обед	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	5		2	1	19	49
	Щи из свежей капусты на м/к б ясли(Б/М) (Осень-Зима)	150	1	3	5	43	72,01
	Котлета мясная ясли (Б/М) (Осень-Зима)	60	9	9	9	147	71,02
	Гороховое пюре (ясли) (Осень-Зима)	120	12	4	24	184	165
	Напиток из шиповника (ясли) (Осень-Зима)	150			8	50	88
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
	Итого за Обед	545	27	19	74	576	
Ужин	Макаронны отварные (ясли) Б/М (Осень-Зима)	120	5	6	32	209	10
	Кисель (ясли) (Осень-Зима)	150			17	66	19
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Печенье (ясли) (Осень-Зима)	12	1	2	8	54	
	Итого за Ужин	302	8	8	67	378	
Итого за день		1 372	47	41	198	1359	

Рацион: АНО ДО - д/е "Город Детства Недел²
" 1,5 -3 лет инд.п. я:

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каши "Дружба" ясли (Б/М) (Осень-Зима)	150	1	3	14	90	66,06
	Каши пшеничная ясли (Б/М) (Осень-Зима)	150	1	3	14	93	103,01

	Кофейный напиток (ясли) Б/М (Осень-Зима)	150	2	2	11	74	125,01
	Масло сливочное 5 (Осень-Зима)	5		4		33	401,01
	Сыр порционно (ясли) (Осень-Зима)	5	1	1		17	
	Батон (ясли) (Осень-Зима)	20	2	1	10	57	144
Итого за Завтрак		480	7	14	49	364	
Завтрак2							
	Сок (Осень-Зима)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	5		2	1	19	49
	Суп гороховый из мяса кур (ясли) (Осень-Зима)	150	8	6	11	131	101
	Гуляш из отварного мяса кур с томатом (ясли) (Осень-Зима)	70	7	9	2	97	44
	Пюре картофельное ясли (Б/М) (Осень-Зима)	120	2	3	5	83	56,02
	Компот из сухофруктов (ясли) (Осень-Зима)	150	1		10	47	309,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
Итого за Обед		555	23	21	56	510	
Ужин							
	Яйцо вареное вкрутую (Осень-Зима)	20	7	6	1	79	406
	Капуста тушеная (ясли) (Осень-Зима)	120	2	8	8	106	129
	Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Сдоба (ясли) (Осень-Зима)	50	4	5	27	170	289
Итого за Ужин		360	15	19	52	428	
Итого за день		1 595	46	54	167	1348	

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства Недел
" 1,5 -3 лет инд.п. я: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепт уры
			Белк и	Жир ы	Углево ды		
Завтрак							
	Каша пшеничная ясли (Б/М) (Осень-Зима)	150	7	7	26	195	99,09
	Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7
	Масло сливочное 5 (Осень-Зима)	5		4		33	401,01
	Сыр порционно (ясли) (Осень-Зима)	5	1	1		17	
	Батон (ясли) (Осень- Зима)	20	2	1	10	57	144
Итого за Завтрак		330	10	13	42	326	
Завтрак2							
	Яблоки (Осень-Зима)	100			11	47	140
Итого за Завтрак2		100			11	47	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	5		2	1	19	49
	Борщ красный ясли(Б/М) (Осень-Зима)	150	1	2	6	58	28,02
	Печень тушенная ясли (Б/М) (Осень-Зима)	48	14	10	50	118	155,01
	Каша гречневая рассыпчатая (ясли) Б/М (Осень-Зима)	120	3	4	16	117	18,01
	Напиток из шиповника (ясли) (Осень-Зима)	150			8	50	88
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
Итого за Обед		533	23	19	108	495	
Ужин							
	Каша рисовая ясли (Б/М) (Осень-Зима)	150	6	7	27	198	97,01
	Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7

	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
	Печенье (ясли) (Осень-Зима)	12	1	2	8	54	
Итого за Ужин		332	9	9	51	325	
Итого за день		1 295	42	41	212	1193	

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства Неделя
" 1,5 -3 лет инд.п.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая ясли (Б/М) (Осень-Зима)	150	7	7	26	195	105,01
	Каша геркулесовая ясли (Б/М) (Осень-Зима)	150	3	5	12	104	95,03
	Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7
	Кофейный напиток (ясли) Б/М (Осень-Зима)	150	2	2	11	74	125,01
	Масло сливочное 5 (Осень-Зима)	5		4		33	401,01
	Сыр порционно (ясли) (Осень-Зима)	5	1	1		17	
	Батон (ясли) (Осень-Зима)	20	2	1	10	57	144
Итого за Завтрак		630	15	20	65	504	
Завтрак2							
	Сок (Осень-Зима)	200	1		10	46	122
Итого за Завтрак2		200	1		10	46	
Обед							
	Суп крестьянский ясли(Б/М) (Осень-Зима)	150	1	3	7	54	37,06
	Тефтели рыбные (ясли) (Осень-Зима)	60	12	4	8	123	63
	Пюре картофельное 120 (Б/М) (Осень-Зима)	120	3	5	12	88	47,01
	Компот из сухофруктов (ясли) (Осень-Зима)	150	1		10	47	309,01
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420

	Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
Итого за Обед		540	22	13	64	445	
Ужин							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	5		2	1	19	49
	Икра кабачковая для детского питания (ясли) (Осень-Зима)	40	1	4	3	48	150,01
	Макароны отварные (ясли) Б/М (Осень- Зима)	120	5	6	32	209	10
	Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7
	Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
Итого за Ужин		335	8	12	52	349	
Итого за день		1 705	46	45	191	1344	

Рацион: АНО ДО - д/с "Город Детства Недел
" 1,5 -3 лет инд.п.

я: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепт уры
			Белк и	Жир ы	Углево ды		
Завтрак							
	Каша рисовая ясли (Б/М) (Осень-Зима)	150	6	7	27	198	97,01
	Салат из моркови с курагой (сад) (Осень- Зима)	60		2	4	34	2
	Каша манная (ясли) Б/М (Осень-Зима)	150	1	3	13	84	91,02
	Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7
	Батон с повидлом (ясли) (Осень-Зима)	28	4	5	29	177	146,02
Итого за Завтрак		538	11	17	79	517	
Завтрак2							
	Яблоки (Осень-Зима)	150	1		17	71	140
Итого за Завтрак2		150	1		17	71	
Обед							
	Салат из лука с р/м (Осень-Зима)	5		2	1	19	49

Свекольник ясли(Б/М) (Осень-Зима)	150	1	3	5	52	69,03
Тефтели мясо-крупяные (ясли) (Осень-Зима)	60	13	9	6	169	73
Капуста тушеная (ясли) (Осень-Зима)	120	2	8	8	106	129
Напиток из шиповника (ясли) (Осень-Зима)	150			8	50	88
Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
Хлеб ржано-пшеничный (Осень-Зима)	40	3	1	17	84	
Итого за Обед	545	21	23	55	529	
Ужин						
Каша пшенная ясли (Б/М) (Осень-Зима)	150	1	3	14	93	103,01
Чай с сахаром (ясли) (Осень-Зима)	150			6	24	7
Хлеб из пшеничной муки В/С (Осень-Зима)	20	2		10	49	420
Булочка с изюмом (ясли) (Осень-Зима)	50	5	6	30	209	279
Итого за Ужин	370	8	9	60	375	
Итого за день	1 603	41	49	211	1492	
Итого за период	14 770	424	437	1826	12881	
Среднее значение за период		42,4	43,7	182,6	1288,1	