Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:
МБДОУ "Детский сад №36"
Заведующий _____ Трибунцева Е.В.

СОГЛАСОВАНО:
Председатель родительского комитета
_____ Пикова Н.М.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: **Осенне-зимний**
Возрастная категория: **Ясли (до 3-х лет)**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	160/5/5	5,42	6,49	24,82	179	168
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Всего в Завтрак	**355**	**9,4**	**12,77**	**41,04**	**316**	
Второй завтрак						
Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	636
Всего в Второй завтрак	**100**	**4,7**	**1,32**	**7,74**	**62**	
Обед						
Салат из репчатого лука	30	0,39	2,64	2,48	35	11
Суп "Полевой" на курином бульоне	130/20	6,4	7,22	10,59	133	80
Котлеты рубленые из курицы	50	10,78	10,81	5,85	164	305
Гороховое пюре	120	7,74	3,45	17,73	133	211
Компот из свеже- замороженной клюквы	150	0,06		14,01	56	378
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	**555**	**29,05**	**24,75**	**68,12**	**611**	
Уплотненный полдник						
Сушки	50	3,75	5,9	11,8	115	368
Рыба, припущенная с овощами	80	9,05	3,95	1,73	79	244
Картофель отварной с маслом	170/5	3,45	6,52	26,79	180	125
Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,56	39	392
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Уплотненный полдник	**530**	**18,01**	**16,71**	**57,28**	**452**	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	**3**					
Всего в день	**1 543**	**61,16**	**55,55**	**174,18**	**1 441**	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

1.☐Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М. ДеЛи плюс, 2016
2.☐Родителям про детское питание В.А. Еременко 1992 г.
3.☐К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребенка"
4.☐"Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург

Исполнители:
Старшая медицинская сестра _____/Мусаева Ф.К./
Старшая медицинская сестра _____/Бирюкова Н.И./
Шеф-повар _____/Кудрамеева А.Х./

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога "Лакомка"	120	17,14	12,01	19,11	253	237
Соус сметанный	25	0,68	2,96	2,05	37	354
Сыр порционно	10	1,57	1,87		23	7
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Кофейный напиток с молоком	160	2,11	2,25	10,2	70	395
Всего в Завтрак	**350**	**22,33**	**22,65**	**34,62**	**431**	
Второй завтрак						
Снежок	100	2,34	2,67	3,17	46	636
Всего в Второй завтрак	**100**	**2,34**	**2,67**	**3,17**	**46**	
Обед						
Салат из моркови с курагой	30	0,43	0,03	4,7	21	42
Борщ с фасолью и картофелем на говяжьем бульоне	150	3,82	3,03	12,06	91	63
Сметана	10	0,28	2	0,32	20	
Жаркое по-домашнему	110/20	11,79	9,65	13,8	189	276
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	**525**	**20,51**	**15,55**	**62,57**	**472**	
Уплотненный полдник						
Груши	150	0,6	0,45	15,45	69	368
Ватрушка с повидлом	50	4,02	2,33	32,77	168	458
Каша кукурузная молочная	190/5/5	6,3	8,12	25,05	198	168
Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,19	33	616
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Уплотненный полдник	**600**	**12,72**	**11,25**	**88,86**	**507**	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	**3**					
Всего в день	**1 578**	**57,9**	**52,12**	**189,22**	**1 456**	

Исполнители:
Старшая медицинская сестра _____/Мусаева Ф.К./
Старшая медицинская сестра _____/Бирюкова Н.И./
Шеф-повар _____/Кудралеева А.Х./

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая на молоке	150/5	7,13	6,28	29,53	203	168
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Какао с молоком	160	3,07	3,09	12,69	91	397
Всего в Завтрак	**350**	**11,03**	**12,93**	**45,48**	**342**	·
Второй завтрак						
Ряженка	100	2,34	2,67	3,17	46	636
Всего в Второй завтрак	**100**	**2,34**	**2,67**	**3,17**	**46**	
Обед						
Винегрет овощной с луком репчатым	30	0,53	3,35	2,98	44	45
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150/5	6,04	7,08	7,2	117	1
Каша гречневая рассыпчатая	120	4,73	3,69	22,47	142	313
Куры тушеные в томатном соусе	50/10	8,7	9,42	3,53	134	303
Сок фруктовый	150	0,57		15,42	65	399
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	**565**	**24,25**	**24,17**	**69,06**	**592**	
Уплотненный полдник						
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	368
Салат из горошка зеленого консервированного с репчатым луком	60	1,55	2,73	3,54	45	10
Рыба, запеченная в омлете	180	17,97	10,87	9,55	208	249
Кисель из чёрной смородины	180	0,15	0,07	24,15	98	378
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0001
Всего в Уплотненный полдник	**490**	**24,8**	**19,14**	**54,71**	**491**	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	**3**					
Всего в день	**1 508**	**62,42**	**58,91**	**172,42**	**1 471**	

Исполнители:
Старшая медицинская сестра _____/Мусаева Ф.К./
Старшая медицинская сестра _____/Бирюкова Н.И./
Шеф-повар _____/Кудралеева А.Х./

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг из творога с рисом	130	17,49	10,54	17,05	233	236
Соус сметанный	25	0,68	2,96	2,05	37	354
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Кофейный напиток с молоком	160	2,11	2,25	10,2	70	395
Всего в Завтрак	**350**	**21,11**	**19,31**	**32,56**	**388**	
Второй завтрак						
Снежок	100	2,34	2,67	3,17	46	636
Всего в Второй завтрак	**100**	**2,34**	**2,67**	**3,17**	**46**	
Обед						
Салат из квашеной капусты	30	0,45	1,32	2,09	22	47
Суп с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	140/15	2,08	1,65	11,72	70	82
Запеканка картофельная с мясом говядины	160	12,53	12,64	24,55	262	291
Компот из смеси сухофруктов	150			7,57	30	376
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	**545**	**18,74**	**16,24**	**63,39**	**474**	
Уплотненный полдник						
Апельсины	150	1,4	0,3	12,1	64	
Бутерброды с сыром	30/5/15	5,74	7,31	16,16	153	3
Каша ячневая молочная	190/5/5	7,23	8,42	28,94	220	168
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Всего в Уплотненный полдник	**580**	**17,04**	**18,37**	**71,51**	**526**	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	**3**					
Всего в день	**1 578**	**59,23**	**56,59**	**170,63**	**1 434**	

Исполнители:
Старшая медицинская сестра _____/Мусаева Ф.К./
Старшая медицинская сестра _____/Бирюкова Н.И./
Шеф-повар _____/Кундралиева А.Х./

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	140/5/5	5,52	6,64	20,37	163	168
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Всего в Завтрак	**335**	**9,5**	**12,92**	**36,59**	**300**	
Второй завтрак						
Кефир	100	2,63	2,82	3,73	51	401
Всего в Второй завтрак	**100**	**2,63**	**2,82**	**3,73**	**51**	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,45	1,34	1,75	21	20
Свекольник на бульоне из мясо говядины со сметаной	150/10/5	4,77	5,48	9,35	106	162
Рис отварной	110	2,44	2,84	23,86	131	315
Котлеты, биточки, шницели рубленые из мяса говядины	50	10,81	10,03	5,3	155	282
Соус томатный с овощами	25	0,37	0,53	2	14	349
Напиток "Лимонный"	150	0,19	0,02	10,84	44	628
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	**585**	**22,71**	**20,87**	**70,56**	**561**	
Уплотненный полдник						
Кекс "Творожный"	50	4,71	7,43	25,03	186	488
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	275
Рагу из овощей	200	3,8	4,18	17,6	123	137
Кисель из клюквы	200	0,1		25,37	102	378
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Уплотненный полдник	**515**	**15,31**	**23,77**	**73,25**	**568**	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	**3**					
Всего в день	**1 538**	**50,15**	**60,38**	**184,13**	**1 480**	

Исполнители:
Старшая медицинская сестра _____/Мусаева Ф.К./
Старшая медицинская сестра _____/Бирюкова Н.И./
Шеф-повар _____/Кудралеева А.Х./

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный	120/5	11,52	18,97	2,13	225	215
Салат из кукурузы консервированной	40	0,77	1,89	4,41	38	12
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
Всего в Завтрак	**350**	**15,46**	**26,42**	**20,43**	**381**	
Второй завтрак						
Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	636
Всего в Второй завтрак	**100**	**4,7**	**1,32**	**7,74**	**62**	
Обед						
Огурцы соленые порционно	30	0,23	0,03	0,44	3	19
Суп гороховый на курином бульоне	140/15	7,28	7,19	9,49	132	81
Плов из куриного мясо	140	14,85	15,79	21,67	288	304
Компот из свеже- замороженной клюквы	150	0,06		14,01	56	378
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	**525**	**26,1**	**23,64**	**63,07**	**569**	
Уплотненный полдник						
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	368
Булочка домашняя	50	4,15	5,13	27,65	173	469
Рыба, запеченная с картофелем	200	14,49	5,25	17,14	174	250
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Уплотненный полдник	**605**	**20,5**	**11,21**	**74,53**	**480**	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	**3**					
Всего в день	**1 583**	**66,76**	**62,59**	**165,77**	**1 492**	

Исполнители:
Старшая медицинская сестра _____/Мусаева Ф.К./
Старшая медицинская сестра _____/Бирюкова Н.И./
Шеф-повар _____/Кудалеева А.Х./

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая молочная	150/5/5	6,34	6,58	21,53	171	168
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Какао с молоком	160	3,07	3,09	12,69	91	397
Всего в Завтрак	**355**	**10,24**	**13,23**	**37,48**	**310**	
Второй завтрак						
Кефир	100	2,63	2,82	3,73	51	401
Всего в Второй завтрак	**100**	**2,63**	**2,82**	**3,73**	**51**	
Обед						
Салат "Пикантный"	40	0,57	1,8	2,3	28	36
Щи из квашеной капусты на мясном бульоне, со сметаной	150/5	1,82	3,01	6,84	62	1
Тефтели тушеные из мясо говядины.	60/20	12,1	11,46	6,48	178	287
Пюре картофельное	120/5	2,5	2,9	16,81	103	321
Компот из изюма	150	0,16		13,08	53	376
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	**605**	**20,83**	**19,8**	**62,97**	**514**	
Уплотненный полдник						
Бананы	100	1,5	0,5	21	95	368
Яйца вареные	1 шт	4,78	4,05	0,25	57	213
Макароны отварные с сыром	150	11,17	10,28	31,78	264	206
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0001
Всего в Уплотненный полдник	**490**	**21,72**	**17,45**	**74,07**	**541**	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	**3**					
Всего в день	**1 553**	**55,42**	**53,3**	**178,25**	**1 416**	

Исполнители:
Старшая медицинская сестра _____/Мусаева Ф.К./
Старшая медицинская сестра _____/Бирюкова Н.И./
Шеф-повар _____/Кудралиева А.Х./

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг из творога запеченный	120	17,18	11,95	11,38	222	235
Соус сметанный	25	0,68	2,96	2,05	37	354
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Кофейный напиток с молоком	170	2,24	2,39	10,85	74	395
Всего в Завтрак	**350**	**20,93**	**20,86**	**27,54**	**381**	
Второй завтрак						
Снежок	100	2,34	2,67	3,17	46	636
Всего в Второй завтрак	**100**	**2,34**	**2,67**	**3,17**	**46**	
Обед						
Салат из свеклы	30	0,4	1,35	2,36	23	33
Суп картофельный с мучными клецками на мясном бульоне	130/20	2,17	2,28	9,21	66	85
Каша рассыпчатая перловая	120	3,26	3,53	22,38	135	313
Бефстроганов из мясо говядины.	60	8,87	8,15	1,61	116	278
Компот из свеже - замороженной вишни	150	0,08	0,05	9,23	38	369
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	**565**	**18,46**	**15,99**	**62,25**	**468**	
Уплотненный полдник						
Крендель сахарный	50	3,61	2,52	24,15	134	460
Плов фруктовый	180/5	4,49	5,43	60,91	310	167
Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,56	39	392
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Уплотненный полдник	**450**	**9,36**	**8,18**	**99,67**	**510**	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	**3**					
Всего в день	**1 468**	**51,09**	**47,7**	**192,63**	**1 405**	

Исполнители:
Старшая медицинская сестра _____/Мусаева Ф.К./
Старшая медицинская сестра _____/Бирюкова Н.И./
Шеф-повар _____/Кудралеева А.Х./

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая жидкая на молоке	150/5/5	6,07	7,39	23,45	185	185
Сыр порционно	12	1,88	2,24		28	7
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Всего в Завтрак	**357**	**11,93**	**15,91**	**39,67**	**350**	
Второй завтрак						
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
Всего в Второй завтрак	**150**	**4,35**	**3,75**	**6**	**75**	
Обед						
Икра кабачковая	30	0,56	2,38	2,33	33	53
Борщ на бульоне из мяса курицы, со сметаной	140/15/5	6,07	7,96	5,5	118	57
Макаронные изделия отварные с маслом	135/5	4,45	3,54	28,69	164	205
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	275
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	**585**	**20,77**	**26,67**	**68,41**	**596**	
Уплотненный полдник						
Булочка "Алтайская"	50	4,2	2,49	24,89	139	477
Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	8	3,61	4,19	81	255
Пюре картофельное	150	3,05	4,69	20,04	135	321
Соус томатный с овощами	25	0,37	0,53	2	14	349
Кисель из клюквы	160/5	0,08		20,94	84	378
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Уплотненный полдник	**465**	**16,9**	**11,53**	**77,11**	**480**	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	**3**					
Всего в день	**1 560**	**53,95**	**57,86**	**191,19**	**1 501**	

Исполнители:
Старшая медицинская сестра _____/Мусаева Ф.К./
Старшая медицинская сестра _____/Бирюкова Н.И./
Шеф-повар _____/Кудралеева А.Х./

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная жидкая "Геркулес"	150/5/5	5,32	7,41	16,49	154	185
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Кофейный напиток с молоком	160	2,11	2,25	10,2	70	395
Всего в Завтрак	**355**	**8,26**	**13,22**	**29,95**	**272**	
Второй завтрак						
Ряженка	100	2,34	2,67	3,17	46	636
Всего в Второй завтрак	**100**	**2,34**	**2,67**	**3,17**	**46**	
Обед						
Салат из фасоли консервированной с репчатым луком	30	4,98	1,76	10,89	79	10
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	150/5	2,33	3,85	12,4	94	76
Капуста тушеная	120	2,84	4,37	11,88	98	132
Котлеты, биточки, шницели рубленые из мяса говядины	60	12,98	12,04	6,37	186	282
Компот из свеже- замороженной черной смородины	150	0,1	0,02	8,85	36	378
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	**570**	**26,91**	**22,67**	**67,85**	**583**	
Уплотненный полдник						
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Бутерброд с повидлом	35/15	0,98	0,15	12,67	56	2
Крупеник творожный	140	15,78	11,36	29,92	285	186
Соус сметанный	25	0,68	2,96	2,05	37	354
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	392
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Уплотненный полдник	**487**	**19,08**	**14,99**	**66,98**	**479**	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	**3**					
Всего в день	**1 515**	**56,59**	**53,55**	**167,95**	**1 380**	
Итого		**574,67**	**558,55**	**1 786,37**	**14 476**	
Среднее за период		**57,47**	**55,86**	**178,64**	**1 448**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15,88**	**34,73**	**49,36**		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

1.☐Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М. ДеЛи плюс, 2016
2.☐Родителям про детское питание В.А. Еременко 1992 г.
3.☐К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребенка"
4.☐"Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург

Исполнители:
Старшая медицинская сестра _____/Мусаева Ф.К./
Старшая медицинская сестра _____/Бирюкова Н.И./
Шеф-повар _____/Кулалаева А.Х./