

Утверждено:
Ю. А. Панина

Заведующий МБДОУ «Детский сад №5»
Приказ №43 от «03» марта 2023 г.



СанПин 2.3/2.4. 3590-20

Возраст
от 1 года до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Отварные макароны с сыром	130	8,05	8,68	19,68	188,93	№ 220
	Чай сладкий с лимоном	150	0,10	0,02	0,14	34,17	№ 412
	Хлеб пшеничный -бутерброд	30	2,42	4,65	14,57	109,60	№ 1
	Масло сливочное	6					
Итого за завтрак		316	10,57	13,34	34,39	332,70	
Второй завтрак:	Фрукт	70	0,28	0,28	6,86	31,00	№ 386
	Огурцы соленые долькой	10	0,09	0,51	0,26	5,98	№ 20
Обед:	Свекольник мясной со сметаной	150	4,09	3,29	6,22	70,92	№ 68
	Печень по-строгановски	60	7,71	6,21	1,98	94,50	№ 294
	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	110	6,33	3,63	28,47	171,68	№ 179
	Компот их сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00	№ 394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 1
	Итого за обед	510	20,53	14,02	67,77	480,28	
Полдник:	Пирог с яблоком	70	4,03	2,19	40,86	197,00	№ 437 с фаршем № 503
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	№ 416
Итого за полдник		220	7,18	4,91	53,82	286,00	
Итого за первый	завтрак	316					
	второй завтрак	70					

День	обед		полдник		Итого за обед		Итого за полдник		Итого за день	
	510	220	38,57	32,55	162,85	1 129,98				
День 2										
Завтрак:	150	3,28	3,50	22,33	133,58	№ 199				
Каша пшеничная с молоком										
	30									
Хлеб пшеничный -бутерброд										
	5	4,27	6,29	14,56	131,80	№ 3				
Масло сливочное										
	8									
Сыр										
	150	2,34	2,00	10,63	70,00	№ 414				
Кофейный напиток с молоком										
Итого за завтрак	343	9,89	11,79	47,52	335,38					
Второй завтрак:	70	0,28	0,28	6,86	31,00	№ 386				
Фрукт										
Обед:	150	4,16	3,32	4,91	66,14	№ 73				
Щи мясные со сметаной										
	30	0,39	1,24	2,15	21,30	№ 56				
Икра овощная										
	110	2,24	3,52	14,99	100,86	№ 339				
Картофельное пюре										
	60	7,98	2,82	5,75	80,25	№ 271				
Котлета рыбная										
	150	0,33	0,02	20,83	85,00	№ 394				
Компот их сухофруктов										
	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 1				
Хлеб ржаной										
Итого за обед	530	17,08	11,28	58,64	405,75					
Полдник:	80	14,03	9,64	13,72	197,60	№ 251				
Суфле творожное с соусом из киселя или повидла										
	50	0,08	13,00	0,00	53,00					
Чай сладкий с лимоном										
	150	0,10	0,02	0,14	34,17	№ 412				
Итого за полдник	280	14,21	22,66	13,86	284,77					
Итого за второй день	343	41,46	46,00	126,88	1 056,90					
завтрак										
второй завтрак										
обед										
полдник										
День 3										
Завтрак:	150	5,63	3,61	16,96	122,53	№ 199				
Каша гречневая с молоком										

	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	№ 416
	Хлеб пшеничный -бутерброд	30	2,42	4,65	14,57	109,60	№ 5
	Масло сливочное	6					
Итого за завтрак		336	11,20	10,98	44,49	321,13	
Второй завтрак:	Фруктовый напиток	150	0,12	0,12	17,91	73,20	№ 390
Обед:	Суп Кудрявый с мясом	150	4,81	2,30	9,11	76,40	№ 83
	Капуста тушеная с мясом	110	5,78	6,38	13,48	134,50	№ 354
	Компот их сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00	№ 394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 1
Итого за обед		590	13,02	9,18	71,34	421,30	
Полдник:	Омлет	90	7,93	15,29	1,52	175,84	№ 229
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,33	№ 1
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	№ 413
Итого за полдник		250	11,37	17,72	17,66	276,18	
	завтрак	336					
	второй завтрак	150					
	обед	590					
	полдник	250					
Итого за третий день			35,71	37,99	151,40	1 091,80	

День 4

Завтрак:	Каша геркулесовая с молоком	150	3,57	5,23	17,05	129,68	№ 199
	Хлеб пшеничный -бутерброд	30	2,42	4,65	14,57	109,60	№ 1
	Масло сливочное	6					
	Яйцо 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,50	№ 227
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	№ 414
Итого за завтрак		356	10,87	14,18	42,39	340,78	
Второй завтрак:	Фрукт	70	0,28	0,28	6,86	31,00	№ 386

Обед:	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	4,29	3,44	9,40	85,79	№ 82
	Капуста тушеная	30	0,62	0,97	2,83	22,53	№ 354
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,86	№ 339
	Котлета куриная	60	9,43	9,65	9,98	164,00	№ 322
	Компот их сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00	№ 394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 1
Итого за обед		530	18,89	17,96	68,03	510,38	
Полдник:	Запеканка творожная с повидлом	80	14,03	9,64	13,72	197,60	№ 251
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,00	№ 419
Итого за полдник		280	18,70	26,72	21,30	335,60	
Итого за четвертый день	завтрак	356					
	второй завтрак	70	48,74	59,14	138,59	1 217,76	
	обед	530					
	полдник	280					
День 5							
Завтрак:	Каша манная молочная	150	2,25	3,58	19,73	120,00	№ 199
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	№ 416
	Хлеб пшеничный -бутерброд	30	2,42	4,65	14,57	109,60	№ 5
	Масло сливочное	6					
Итого за завтрак		336	7,82	10,95	47,26	318,60	
Второй завтрак:	Фрукт	70	0,28	0,28	6,86	31,00	№ 386
Обед:	Салат свекольный или свекла долькой	30	0,43	1,83	2,51	28,50	№ 34
	Уха с сухариками и сметаной	150	3,33	1,91	9,47	68,43	№ 61 (гренки № 123)
		10	1,25	0,16	7,61	36,82	
	Рис отварной	100	2,44	3,58	24,45	139,80	№ 332

	Гуляш из мяса	60	7,74	6,11	1,96	93,75	№ 293
	Компот их свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	№ 390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 1
Итого за обед		530	17,28	14,08	73,93	492,70	
Полдник:	Пирог с рисом и яйцом (с капустой и яйцом)	70	4,78	3,19	29,93	168,00	№ 437 с фаршем № 499
	Чай сладкий с лимоном	150	0,10	0,02	0,14	34,17	№ 412
Итого за полдник		220	4,88	3,21	30,08	202,17	
	завтрак	336					
	второй завтрак	70					
Итого за пятый день		530	30,25	28,52	158,13	1 044,47	
	обед						
	полдник	220					

День 6

Завтрак:	Каша гречневая сладкая со сливочным маслом	130	7,40	1,98	37,43	197,34	№ 179
	Чай сладкий с лимоном	150	0,10	0,02	0,14	34,17	№ 412
	Хлеб пшеничный -бутерброд	30					№ 5
	Масло сливочное	5	4,27	6,29	14,56	131,80	
	Сыр	8					
Итого за завтрак		323	11,77	8,28	52,13	363,31	
Второй завтрак:	Фрукт	70	0,28	0,28	6,86	31,00	№ 386
Обед:	Борщ мясной со сметаной	150	4,09	3,29	6,22	70,92	№ 68
	Огурцы соленые долькой	10	0,09	0,51	0,26	5,98	№ 20
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,86	№ 339
	Тефтеля рыбная	60	7,50	2,39	8,28	84,99	№ 277
	Компот их сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00	№ 394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 1
Итого за обед		510	16,23	10,10	60,59	399,96	

Полдник:	Пирог с повидлом	70	4,03	2,19	40,86	197,00 № 437
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00 № 416
Итого за полдник		220	7,18	4,91	53,82	286,00
	завтрак	323				
	второй завтрак	70				
	обед	510				
	полдник	220				
Итого за шестой день			35,47	23,57	173,40	1 080,26

День 7

Завтрак:	Каша геркулесовая с молоком	150	3,57	5,23	17,05	129,68 № 199
	Хлеб пшеничный -бутерброд	30	2,42	4,65	14,57	109,60 № 5
	Масло сливочное	6				
	Яйцо 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,50 № 227
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00 № 414
Итого за завтрак		356	10,87	14,18	42,39	340,78
Второй завтрак:	Фрукт	70	0,28	0,28	6,86	31,00 № 386
Обед:	Суп мясной с клецками и сметаной	150	4,34	2,51	6,86	67,46 № 91(клецки № 128)
	Овощное рагу	110	2,01	4,50	10,48	90,54 № 360
	Рулет мясной	60	7,46	6,15	5,87	109,00 № 312
	Компот их сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00 № 394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20 № 1
Итого за обед		500	16,13	13,54	54,05	404,20
Полдник:	Сырники творожные с повидлом или киселем	80	14,95	10,14	9,12	187,20 № 245
	Молоко	50	0,08	13,00	0,00	53,00
		150	4,58	4,08	7,58	85,00 № 419
Итого за полдник		280	19,62	27,22	16,70	325,20
	завтрак	356				
	второй завтрак	70				
	обед	500				
Итого за седьмой день			46,89	55,21	120,01	1 101,18

		полдник	280	День 8						
Завтрак:	Каша "Дружба" с молоком	150	3,99	5,05	32,37	191,00	№ 199			
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	№ 416			
	Хлеб пшеничный -бутерброд	30								
	Масло сливочное	5	4,03	5,99	14,56	128,20	№ 5			
	Сыр	7								
Итого за завтрак		342	11,17	13,76	59,89	408,20				
Второй завтрак:	Фруктовый напиток	150	0,12	0,12	17,91	73,20	№ 390			
Обед:	Икра овощная	30	0,39	1,24	2,15	21,30	№ 56			
	Суп рыбный со сметаной и сухариками	150	3,33	1,91	9,47	68,43	№ 61 (гренки № 123)			
		10	1,25	0,16	7,61	36,82				
	Макароны с соусом	90	3,46	0,50	18,68	93,06	№ 218 (соус № 367)			
		30	0,44	2,12	3,78	35,97				
	Суфле из печени	60	7,71	6,21	1,98	94,50	№ 327			
	Компот их сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00	№ 394			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 1			
Итого за обед		550	18,89	12,52	74,51	487,28				
Полдник:	Омлет	90	7,94	15,28	1,52	175,91	№ 229			
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,33	№ 1			
	Чай сладкий с лимоном	150	0,10	0,02	0,14	34,17	№ 412			
Итого за полдник		250	8,83	15,40	6,49	233,41				
	завтрак	342								
Итого за восьмой день	второй завтрак	150	39,00	41,79	158,80	1 202,09				
	обед	550								
	полдник	250								
День 9										

Завтрак:	Каша рисовая молочная	150	1,59	2,85	16,47	98,05	№ 199
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	№ 414
	Хлеб пшеничный -бутерброд	30	2,42	4,65	14,57	109,60	№ 5
	Масло сливочное	6					
Итого за завтрак		336	6,35	9,50	41,67	277,65	
Второй завтрак:	Фрукт	70	0,28	0,28	6,86	31,00	№ 386
Обед:	Суп гороховый на курином бульоне	150	5,12	3,25	8,12	82,32	№ 87
	Огурцы соленные долькой	10	0,09	0,51	0,26	5,98	№ 20
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,99	100,86	№ 339
	Котлета куриная	60	9,43	9,65	9,98	164,00	№ 322
	Компот их сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00	№ 394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	№ 1
Итого за обед		510	19,19	17,31	64,19	490,36	
Полдник:	Плошка	70	4,74	9,77	36,50	253,40	№ 449
	КМН (йогурт, снежок и т. д.)	150	4,35	3,75	6,30	76,00	№ 420
Итого за полдник		220	9,09	13,52	42,80	329,40	
Итого за девятый день			34,91	40,62	155,51	1 128,41	
	завтрак	336					
	второй завтрак	70					
	обед	510					
	полдник	220					
День 10							
Завтрак:	Творожная запеканка с киселем или повидлом	80	14,03	9,64	13,72	197,60	№ 243
		50	0,08	13,00	0,00	53,00	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	№ 416
	Хлеб пшеничный -бутерброд	30	2,42	4,65	14,57	109,60	№ 5
	Масло сливочное	6					
Итого за завтрак		316	19,68	30,01	41,25	449,20	

Второй завтрак:	Фрукт	70	0,28	0,28	0,28	6,86	31,00	№ 386
Обед:	Суп мясной полевой со сметаной	150	4,72	2,45	2,45	9,12	77,56	№ 86
	Бигус с мясом	150	13,26	8,52	8,52	18,80	205,00	№ 315
	Компот их свежих фруктов	150	0,12	0,12	0,12	17,91	73,20	№ 390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	10,02	52,20	№ 1
Итого за обед		480	20,07	11,45	11,45	55,85	407,96	
Полдник:	Винегрет	30	0,41	1,85	1,85	2,53	28,44	№ 46
	Яйцо	40	5,08	4,60	4,60	0,28	63,00	№ 227
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	0,10	4,83	23,33	№ 1
	Чай сладкий с лимоном	150	0,10	0,02	0,02	0,14	34,17	№ 412
Итого за полдник		230	6,38	6,57	6,57	7,79	148,94	
	завтрак	316						
Итого за десятый день		70	46,42	48,31	48,31	111,74	1 037,10	
	обед	480						
	полдник	230						
	завтрак	3360						
Итого за весь период		860	397,41	413,70	413,70	1 457,32	11 089,95	
	второй завтрак	5240						
	обед	2450						
	полдник	336						
Среднее значение за период		86	39,74	41,37	41,37	145,73	1 109,00	
	второй завтрак	524						
	обед	245						
	полдник							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,58%	3,73%	3,73%	13,14%		