

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1.6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша геркулесовая	150/5	5,128	7,558	20,955	122,348	93*
	Чай	150	0,003	-	11,228	44,93	263*
	Батон с маслом	25/5/5	4,38	7,7	9,24	125,6	125*
	Сыр						
Итого за завтрак:2	Сок/фрукты	100	0,5	0,1	10,1	46	532*
итого за завтрак		440	10,04	15,4	51,6	338,93	
обед	<u>Суп картофельный с мясом</u>	150	3,23	4,609	12,864	85,86	49-28*
	<u>Голубцы ленивые с мясом</u>	120/40	11,25	19,13	11,21	261,99	150*
	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,345	0,75	21,098	86,45	200*
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	0,24	0,48	15,84	75,76	148
	итого за обед		500	15,065	24,97	61,01	510,01
полдник	<u>Котлета рыбная</u>	60	9,197	5,735	6,179	113,116	134*
	<u>Кофейный напиток</u>	150	2,187	2,4	14,753	89,36	253*
	<u>Печенье</u>	30	1,54	5,56	14,965	116,45	31*
	<u>батон</u>	30	2,26	0,88	7,71	39,3	125*
итого за полдник		270	15,2	14,58	43,63	358,23	
Итого за день		1210	40,31	54,95	156,24	1207,17	

Меню приготавливаемых блюд (осень-зима)
Возрастная категория: от 1.6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша геркулесовая	150/5	5,128	7,558	20,955	122,348	93*
	Чай	150	0,003	-	11,228	44,93	263*
	Батон с маслом	25/5/5	4,38	7,7	9,24	125,6	125*
	Сыр						
Итого за 2завтрак:	Сок/фрукты	100	0,5	0,1	10,1	46	532*
итого за завтрак		440	9,6	15,4	51,6	338,93	
обед	<u>Суп картофельный с мясом</u>	150	3,23	4,609	12,864	85,86	49-28*
	<u>Голубцы ленивые с мясом</u>	120/40	11,25	19,13	11,21	261,99	150*
	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,345	0,75	21,098	86,45	200*
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	0,24	0,48	15,84	79,2	
	итого за обед		500	15,07	24,96	61	513,51
полдник	<u>Салат из отварной свеклы с раст. маслом</u>	60	0,76	4,08	5,68	62,2	334*
	<u>Котлета рыбная</u>	60	9,197	5,735	6,179	113,116	134*
	<u>Кофейный напиток</u>	150	2,187	2,4	14,753	89,36	253*
	<u>Печенье</u>	30	1,54	5,56	14,965	116,45	31*
	<u>батон</u>	30	2,26	0,88	7,71	39,3	125*
итого за полдник		330	15,96	18,66	49,31	420,43	
Итого за день-1		1270	40,63	59	161,9	1272,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	<u>Каша манная</u>	150	4,74	6,4	23,96	172,4	91-90*
2- завтрак	<u>МОЛОЧНАЯ</u>						
	<u>Какао с сахаром</u>	150	3,739	3,683	23,68	142,81	249*
	<u>Батон/ с маслом</u>	20/5	1,58	4,27	11,33	93,7	1
	<u>Фрукты</u>	100	0,04		9,8	47	154*
итого за завтрак		425	10,1	14,35	68,77	455,91	
обед	<u>Суп рыбный</u>	180	18,48	1,99	9,9	145,6	31-96*
	<u>Котлета</u>	60	12,48	12,78	10,271	206	41*
	<u>с макаронами</u>	120	4,53	4,45	28,83	173,41	194*
	<u>Кисель</u>	150	0,036	-	10,89	43,69	233*
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	0,24	0,48	15,84	79,2	148*
итого за обед		550	35,77	67,9	75,8	647,9	
полдник	<u>Салат из кукурузы с растительным маслом</u>	50	3,66	5,43	21,38	148,5	17
	<u>Омлет</u>	100	11,88	18,05	1,04	221,37	110*
	<u>Чай /</u>	150	0,03	-	11,228	44,922	263*
	<u>Вафля</u>	20	0,84	0,666	15,5	70,834	34*
	<u>батон</u>	20	1,5	0,58	10,28	52,4	125*
итого за полдник		290	14	19,28	33,12	389,53	
Итого за день: День 2							
		1265	59,87	101,53	177,7	1493,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак 2- завтрак	<u>Каша «Дружба»</u>	<u>150</u>	3,046	6,186	15,73	130,77	84*
	<u>Кофейный напиток</u>	<u>150</u>	2,187	2,4	14,753	89,36	253*
	<u>Батон/ с маслом и сыром</u>	<u>20/5/5</u>	2,22	5,45	11,425	109,35	125*
	Фрукты-(банан)	100	1,54		19,8	84,5	34*
итого за завтрак		430	8,99	14,04	61,51	413,98	
550388	<u>Борщ со сметаной</u>	150	4,57	7,13	4,18	99,18	25/30*
	<u>Бефстроганов</u>	30/30	9,55	11,32	1,4	145,88	148*
	<u>Пюре картофельное</u>	110	1,057	0,994	17,35	103,75	206*
	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,345	0,75	21,09	86,45	200*
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	0,24	0,48	15,84	79,2	148*
итого за обед		510	15,8	20,68	44,02	435,26	
полдник	<u>Винегрет с растительным маслом</u>	60	0,747	6,098	4,402	75,475	1*
	<u>Чай с сахаром</u>	150	1	-	12	98,64	263*
	Печенье	30	2,26	0,88	15,42	78,6	31*
	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	125*
	итого за полдник		260	5,5	7,56	53,4	350,02
Итого за день: День 3		1200	30,3	42,3	158,93	1199,26	

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория: от 1.6 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	<u>Сырники запеченные со сметаной и сахаром</u>	120/30	13,07	8,012	27,21	201,22	130/225*
2- завтрак	<u>Чай с молоком</u>	150	1,014	1,116	11,74	61,06	255*
	<u>Батон/ с маслом</u>	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	3*
	<u>Фрукты</u>	100	0,04		9,8	47	154*
итого за завтрак		425	15,66	14,37	58,56	356,15	
обед	<u>Салат из моркови с раст. маслом</u>	40	0,42	4,7	3,8	59,8	5*
	<u>Суп гороховый</u>	150	6,8	5,6	11,92	125,25	36/28*
	<u>Шницель куриный</u>	60	12,48	12,8	10,3	206	161*
	<u>Рис отварной с маслом</u>	120	3,024	0,432	31,97	143,86	191*
	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,345	0,075	21,01	86,45	239*
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,4	0,4	17,73	75,76	148*
итого за обед		570	25,57	23,57	94,5	683,69	
полдник	<u>Вермишель молочная</u>	150	<u>4,38</u>	<u>4,6</u>	<u>14,91</u>	<u>118,57</u>	<u>44*</u>
	<u>Йогурт</u>	125	<u>3,625</u>	<u>3,125</u>	<u>13,75</u>	<u>97,5</u>	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	<u>2,26</u>	<u>0,88</u>	<u>15,42</u>	<u>78,6</u>	<u>125*</u>
итого за полдник		305	10,27	8,61	44,08	294,67	
Итого за день: День 4		1300	51,54	46,55	197,14	1381,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	<u>Сырники запеченные со сметаной и сахаром</u>	120/30	13,07	8,012	27,21	201,22	130/225*
2- завтрак	<u>Чай с молоком</u>	150	1,014	1,116	11,74	61,06	255*
	<u>Батон/ с маслом</u>	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	3*
	<u>Фрукты</u>	100	0,04		9,8	47	154*
итого за завтрак		425	15,7	14,37	58,56	356,15	
обед	<u>Салат из св. огурцов /порционно/</u>	50	0,52	4,26	1,57	46,37	19*
	<u>Суп гороховый</u>	150	6,8	5,6	11,92	125,25	36/28*
	<u>Шницель куриный</u>	60	12,48	12,8	10,3	206	161*
	<u>Рис отварной с маслом</u>	120	3,024	0,432	31,97	143,86	191*
	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,345	0,075	21,01	86,45	239*
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,4	0,4	17,73	75,76	148*
итого за обед		570	25,57	23,57	94,5	683,69	
полдник	<u>Вермишель молочная</u>	150	<u>4,38</u>	<u>4,6</u>	<u>14,91</u>	<u>118,57</u>	<u>44*</u>
	<u>Йогурт</u>	125	<u>3,625</u>	<u>3,125</u>	<u>13,75</u>	<u>97,5</u>	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	<u>2,26</u>	<u>0,88</u>	<u>15,42</u>	<u>78,6</u>	<u>125*</u>
итого за полдник		305	10,27	8,61	44,08	294,67	
Итого за день: День 4		1300	51,54	46,55	197,14	1334,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	<u>Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром</u>	<u>150</u>	<u>2,22</u>	<u>6,025</u>	<u>7,33</u>	<u>92,41</u>	91*
2- завтрак	<u>Чай с сахаром</u>	<u>150</u>	<u>0,003</u>	<u>=</u>	<u>11,22</u>	<u>44,9</u>	263
	<u>Батон/ с маслом и сыром</u>	<u>20/5/5</u>	<u>4,38</u>	<u>7,7</u>	<u>9,24</u>	<u>125,6</u>	125*
	<u>Сок фруктовый</u>	<u>100</u>	<u>0,05</u>	<u>=</u>	<u>10,1</u>	<u>46</u>	532*
итого за завтрак		430	21,1	18,5	54,91	412,5	
обед	<u>Суп с вермишелью с мясом</u>	<u>150</u>	<u>4,26</u>	<u>3,015</u>	<u>7,62</u>	<u>68,73</u>	586*
	<u>Картофель тушеный с мясом</u>	<u>150</u>	<u>5,4</u>	<u>4,2</u>	<u>8,34</u>	<u>166,6</u>	489*
	<u>Салат из свежей капусты с раст маслом</u>	<u>60</u>	<u>1,41</u>	<u>5,08</u>	<u>8,65</u>	<u>85,9</u>	20*
	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>150</u>	<u>0,345</u>	<u>0,075</u>	<u>21,01</u>	<u>86,45</u>	239*
	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>40</u>	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>17,73</u>	<u>75,76</u>	148*
итого за обед		550	13,0	11,97	56,98	454,12	
полдник	<u>Яйцо</u>	1шт.	5,71	5,17	0,315	70,88	*
	<u>Молоко</u>	150	4,35	4,8	7,05	88,8	255*
	<u>Батон</u>	30	2,26	0,88	15,42	78,6	125*
	<u>Творожок «Агуша»</u>	125					
итого за полдник		225	12,32	10,85	22,79	238,28	
Итого за день: День 5		1205	46,42	41,32	134,7	1105	

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд (осень – зима)**Возрастная категория: от 1.6 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	<u>Каша рисовая жидкая</u>	150	3,98	6,42	<u>24,66</u>	<u>172,3</u>	96/98*
	<u>Какао с молоком</u>	150	3,74	3,683	<u>23,678</u>	<u>142,81</u>	249*
	<u>Батон с маслом и сыром</u>	25/5/5,	4,38	7,7	<u>9,24</u>	<u>125,6</u>	125*
2- завтрак	<u>Сок фруктовый</u>	100	0,4	0,004	9,8	47	*
итого за завтрак		435	12,5	17,84	67,38	487,71	
обед	<u>Салат из моркови</u>	45	1,0	5,05	5,74	72,33	20/4*
	<u>Борщ с мясом и сметаной</u>	150/5	5,27	7,73	42,15	107,52	25/30*
	<u>Мясная подливка с</u>	30/30	9,55	11,32	1,4	145,88	148*
	<u>картофельным гарниром</u>	120	1,057	0,99	17,35	103,8	206*
	<u>Кисель</u>	150	0,036		10,87	43,66	233*
<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,4	0,4	17,73	75,76	*	
итого за обед		420	16,88	25,09	66,64	548,95	
полдник	<u>Запеканка вермишелевая со сметной и сахаром</u>	150/15	1,1	7,29	34,15	185,3	294
	<u>Чай с сахаром</u>	150	0,03	-	11,23	44,922	263*
	<u>батон</u>	30	2,26	0,,88	15,42	78,6	125*
			345	3,39	8,17	60,8	308,82
итого за полдник							
Итого за день: День 6		1200	32,77	51,1	194,82	1345,48	

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория: от 1.6 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6							
Завтрак	<u>Каша рисовая жидкая</u>	150	3,98	6,42	24,66	172,3	96/98*
	<u>Какао с молоком</u>	150	3,74	3,683	23,678	142,81	249*
	<u>Батон с маслом и сыром</u>	25/5/5,	4,38	7,7	9,24	125,6	125*
2- завтрак	<u>Сок фруктовый</u>	100	0,4	0,004	9,8	47	*
итого за завтрак		435	12,1	17,8	67,4	488,3	
обед	<u>Салат из кукурузы</u>	45	3,66	5,43	21,38	148,5	17*
	<u>Борщ с мясом и сметаной</u>	150/5	5,27	7,73	42,15	107,52	25/30*
	<u>Бефстроганов с картофельным гарниром</u>	30/30	9,55	11,32	1,4	145,88	148*
		120	1,057	0,99	17,35	103,8	206*
	<u>Кисель</u>	150	0,036		10,87	43,66	233*
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,4	0,4	17,73	75,76	*
итого за обед		570	19,54	25,47	110,88	625,12	
полдник	<u>Запеканка вермишелевая со сметной и сахаром</u>	150/,15	1,1	7,29	34,15	185,3	294
	<u>Чай с сахаром</u>	150	0,03	-	11,23	44,922	263*
	<u>батон</u>	30	2,26	0,,88	15,42	78,6	125*
		345	3,39	8,17	60,8	308,82	
итого за полдник							
Итого за день: День 6		1350	35	51,44	239,08	1422,2	

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1.6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
Завтрак	<u>Каша манная молочная</u>	150	4,74	6,402	23,96	172,4	90*
	<u>Кофейный напиток</u>	150	2,87	2,4	14,753	89,36	253*
	<u>Батон с маслом сливочным</u>	25/,5	1,58	5,24	9,81	93,87	3*
2- завтрак	Фрукты	100	0,5	0,1	10,1	46	*
итого за завтрак		430	9,19	14,14	58,63	355,63	
обед	<u>Суп картофельный с мясом</u>	150	<u>3,23</u>	4,609	<u>12,864</u>	<u>85,855</u>	49/28*
	<u>Котлета рыбная с рисовым гарниром</u>	70	<u>9,197</u>	5,735	<u>6,179</u>	<u>113,116</u>	134*
		120	<u>3,024</u>	0,432	<u>31,97</u>	<u>143,86</u>	191
	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	<u>0,345</u>	0,075	<u>21,01</u>	<u>86,45</u>	239*
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	<u>0,24</u>	0,48	<u>15,84</u>	<u>79,2</u>	
итого за обед		530	16,04	11,33	87,85	509,49	
полдник	<u>Салат из кукурузы</u>	<u>50</u>	<u>8,85</u>	<u>13,67</u>	<u>2,78</u>	<u>169,55</u>	17*
	<u>Омлет</u>	<u>130</u>	<u>11,88</u>	<u>18,05</u>	<u>1,04</u>	<u>221,37</u>	110
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>150</u>	<u>0,003</u>	-	<u>11,228</u>	<u>44,922</u>	263*
	<u>Вафля</u>	<u>30</u>	<u>2,3</u>	<u>0,42</u>	<u>23,4</u>	<u>94</u>	*
	<u>Батон</u>	<u>30</u>	<u>2,26</u>	0,88	<u>15,42</u>	<u>78,6</u>	125
			390	13,41	14,97	52,83	387,07
итого за полдник							
Итого за день: День 7		1350	38,64	40,44	199,31	1252,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
Завтрак	<u>Каша манная молочная</u>	150	4,74	6,402	23,96	172,4	90*
	<u>Кофейный напиток</u>	150	2,87	2,4	14,753	89,36	253*
	<u>Батон с маслом сливочным</u>	25/5	1,58	5,24	9,81	93,87	3*
2- завтрак	Фрукты	100	0,5	0,1	10,1	46	*
итого за завтрак		430	9,19	14,04	58,62	401,6	
обед	<u>Суп картофельный с мясом</u>	150	<u>3,23</u>	4,609	<u>12,864</u>	<u>85,855</u>	49/28*
	<u>Котлета рыбная с рисовым гарниром</u>	70	<u>9,197</u>	5,735	<u>6,179</u>	<u>113,116</u>	134*
	<u>Компот из сухофруктов</u>	120	<u>3,024</u>	0,432	<u>31,97</u>	<u>143,86</u>	191
	<u>Хлеб ржаной</u>	150	<u>0,345</u>	0,075	<u>21,01</u>	<u>86,45</u>	239*
		40	<u>0,24</u>	0,48	<u>15,84</u>	<u>79,2</u>	
итого за обед		310	16,04	11,33	87,85	509,49	
полдник	<u>Салат из свежей капусты с яблоком</u>	60	<u>0,84</u>	=	<u>8,4</u>	<u>35,5</u>	
	<u>Чай с сахаром</u>	150	<u>0,003</u>	<u>0,42</u>	<u>11,228</u>	<u>44,922</u>	263*
	<u>Мармелад</u>	40	<u>2,3</u>	0,88	<u>23,4</u>	<u>94</u>	*
	<u>Батон</u>	30	<u>2,26</u>		<u>15,42</u>	<u>78,6</u>	125
		320	13,41	14,97	52,83	387,07	
итого за полдник							
Итого за день: День 7		1060	38,64	40,67	199,3	1296,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1 День 8							
Завтрак	<u>Пудинг творожный со сгущенным молоком</u>	<u>100/15</u>	13,78	18,23	<u>29,39</u>	<u>346,64</u>	128*
	<u>Какао на молоке</u>	<u>150</u>	0,979	3,68	<u>23,68</u>	<u>142,8</u>	249*
	<u>Батон/ с маслом</u>	<u>20/5</u>	4,38	7,7	<u>9,24</u>	<u>125,6</u>	125*
2- завтрак	<u>Сок фруктовый</u>	<u>100</u>	<u>0,5</u>	<u>0,1</u>	<u>10,1</u>	<u>46</u>	
итого за завтрак		390	22,88	29,61	62,31	670	
обед	<u>Салат из отварной свеклы с раст. масл.</u>	50	<u>0,76</u>	<u>4,5</u>	<u>5,68</u>	<u>62,2</u>	334*
	<u>Гороховый суп с мясом</u>	150	<u>6,78</u>	<u>5,599</u>	<u>11,917</u>	<u>125,253</u>	36/29*
	<u>Гуляш</u>	30/30	<u>9,2</u>	<u>9,65</u>	<u>1,99</u>	<u>131,62</u>	152*
	<u>с гречневым гарниром</u>	120	<u>2,998</u>	<u>2,737</u>	<u>25,59</u>	<u>145,46</u>	186*
	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,345	0,75	21,01	96,83	239*
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,4	0,4	17,73	86,45	*
итого за обед		570	22,48	23,64	83,93	647,81	
полдник	<u>Вермишель молочная с маслом и сахаром</u>	<u>150</u>	<u>4,377</u>	<u>4,604</u>	<u>14,912</u>	<u>118,57</u>	44*
	<u>Чай</u>	<u>150</u>	<u>00,3</u>	=	<u>11,3</u>	<u>44,93</u>	263
	<u>Вафля</u>	<u>40</u>	<u>1,168</u>	<u>0,666</u>	<u>31</u>	<u>141,7</u>	*
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>30</u>	<u>2,26</u>	<u>0,88</u>	<u>15,42</u>	<u>78,6</u>	125*
	итого за полдник		220	7,81	6,15	61,33	338,87
Итого за день: День 8		1180	53,2	59,4	207,6	1657	

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд-(весна-лето)

Возрастная категория: от 1.6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 8							
Завтрак	<u>Пудинг творожный со сгущенным молоком</u>	<u>100/15</u>	13,78	18,23	<u>29,39</u>	<u>346,64</u>	128*
	<u>Какао на молоке</u>	<u>150</u>	0,979	3,68	<u>23,68</u>	<u>142,8</u>	249*
	<u>Батон/ с маслом</u>	<u>20/5</u>	4,38	7,7	<u>9,24</u>	<u>125,6</u>	125*
2- завтрак	<u>Сок фруктовый</u>	100	0,5	0,1	10,1	46	
итого за завтрак		390	19,14	29,71	72,41	661,04	
обед	<u>Салат из огурцов и помидоров</u>	40	<u>0,508</u>	<u>4,034</u>	<u>2,741</u>	<u>56,58</u>	15*
	<u>Гороховый суп с мясом</u>	150	<u>6,78</u>	<u>5,599</u>	<u>11,917</u>	<u>125,253</u>	36/29*
	<u>Гуляш</u>	30/30	<u>9,2</u>	<u>9,65</u>	<u>1,99</u>	<u>131,62</u>	152*
	<u>с гречневым гарниром</u>	120	<u>2,998</u>	<u>2,737</u>	<u>25,59</u>	<u>145,46</u>	186*
	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,345	0,75	21,01	96,83	239*
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,4	0,4	17,73	86,45	*
итого за обед		560	22,23	23,17	80,98	458,91	
полдник	<u>Вермишель молочная с маслом и сахаром</u>	<u>150</u>	<u>4,377</u>	<u>4,604</u>	<u>14,912</u>	<u>118,57</u>	44*
	<u>Чай</u>	<u>150</u>	<u>0,003</u>	=	<u>11,3</u>	<u>44,93</u>	263
	<u>Вафля</u>	<u>40</u>	<u>1,168</u>	<u>0,666</u>	<u>31</u>	<u>141,7</u>	*
	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>30</u>	<u>2,26</u>	<u>0,88</u>	<u>15,42</u>	<u>78,6</u>	125*
итого за полдник		320	7,81	6,15	61,33	338,87	
Итого за день: День 8		1270	49,18	59	214,7	1458,8	

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1.6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1 День 9							
Завтрак	<u>Каша геркулесовая</u> <u>молочная</u>	150/5	5,128	7,558	20,955	122,348	93*
2- завтрак	<u>Чай с сахаром</u>	150	0,003	-	11,228	44,93	263*
	<u>Батон/ с маслом</u> <u>сок</u>	20/5/ 100	4,38 0,5	7,7 0,1	9,25 10,1	125,6 46	125*
итого за завтрак		430	9,51	15,26	41,43	299,88	
обед	<u>Салат из помидор с</u> <u>раст. маслом</u>	60	<u>0,61</u>	<u>5,11</u>	<u>2,09</u>	<u>56,73</u>	18*
	<u>Щи с мясом и сметаной</u>	150	<u>1,75</u>	<u>6,72</u>	<u>4,82</u>	<u>71,42</u>	55/28*
	<u>Рыба тушеная с</u> <u>картофельным</u> <u>гарниром</u>	80 120	<u>8,154</u> <u>1,057</u>	<u>4,62</u> <u>0,994</u>	<u>3,42</u> <u>17,35</u>	<u>87,85</u> <u>103,76</u>	144* 206*
	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	<u>0,345</u>	<u>0,075</u>	<u>21,09</u>	<u>86,45</u>	239*
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>17,73</u>	<u>75,76</u>	148*
	итого за обед		700	10,57	17,92	66,5	481,97
полдник	Оладьи со сметаной и сахаром Йогурт	100/30	7,92	9,31	<u>5,06</u>	<u>247,74</u>	<u>402.2*</u>
		125	3,63	3,125	<u>13,75</u>	<u>97,5</u>	
итого за полдник		255	11,55	12,44	18,81	345,24	
Итого за день: День 9		1385	31,63	45,62	126,74	1127	

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд-(осень-зима)
Возрастная категория: от 1.6 до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1 День9							
Завтрак	<u>Каша геркулесовая</u> <u>молочная</u>	150/5	5,128	7,558	20,955	122,348	93*
2- завтрак	<u>Чай с сахаром</u>	150	0,003	-	11,228	44,93	263*
	<u>Батон/ с маслом</u> <u>сок</u>	20/5/ 100	4,38 0,5	7,7 0,1	9,25 10,1	125,6 46	125*
итого за завтрак		425	9,54	15,36	51,53	338,88	
обед	<u>Салат из кукурузы с</u> <u>раст. маслом</u>	60	<u>0,88</u>	<u>7,24</u>	<u>28,51</u>	<u>198</u>	17*
	<u>Щи с мясом и сметаной</u>	150	<u>1,75</u>	<u>6,72</u>	<u>4,82</u>	<u>71,42</u>	55/28*
	<u>Рыба тушеная с</u> <u>картофельным</u> <u>гарниром</u>	80 120	<u>8,154</u> <u>1,057</u>	<u>4,62</u> <u>0,994</u>	<u>3,42</u> <u>17,35</u>	<u>87,85</u> <u>103,76</u>	144* 206*
	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	<u>0,345</u>	<u>0,075</u>	<u>21,09</u>	<u>86,45</u>	239*
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>17,73</u>	<u>75,76</u>	148*
	итого за обед		700	10,57	17,92	66,5	481,97
полдник	Оладьи со сметаной и сахаром Йогурт	100/30	7,92	9,31	<u>5,06</u>	<u>247,74</u>	<u>402.2*</u>
		125	3,63	3,125	<u>13,75</u>	<u>97,5</u>	
итого за полдник		255	11,55	12,44	18,81	345,24	
Итого за день: День 9		1380	31,66	45,72	136,84	1169	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 9							
Завтрак	<u>Каша геркулесовая</u>	150/5	5,128	7,558	20,955	122,348	93*
	<u>молочная</u>						
	<u>Чай с сахаром</u>	150	0,003	-	11,228	44,93	263*
2- завтрак	<u>Батон/ с маслом</u>	20/5/	4,38	7,7	9,25	125,6	125*
	<u>сок</u>	100	0,5	0,1	10,1	46	
итого за завтрак		430	10,11	15,36	51,54	338,9	
обед	<u>Салат из кукурузы</u>	45	<u>3,66</u>	<u>5,43</u>	<u>21,38</u>	<u>148,5</u>	17*
	<u>Щи с мясом и сметаной</u>	150	<u>1,75</u>	<u>6,72</u>	<u>4,82</u>	<u>71,42</u>	55/28*
	<u>Рыба тушеная с картофельным гарниром</u>	80	<u>8,154</u>	<u>4,62</u>	<u>3,42</u>	<u>87,85</u>	144*
	<u>Компот из сухофруктов</u>	120	<u>1,057</u>	<u>0,994</u>	<u>17,35</u>	<u>103,76</u>	206*
	<u>Хлеб ржаной</u>	150	<u>0,345</u>	<u>0,075</u>	<u>21,09</u>	<u>86,45</u>	239*
		40	<u>2,4</u>	<u>0,4</u>	<u>17,73</u>	<u>75,76</u>	148*
итого за обед		585	17,17	18,24	85,79	573,74	
полдник	<u>Оладьи со сметаной и сахаром</u>	100/30	7,92	9,31	<u>5,06</u>	<u>247,74</u>	<u>402.2*</u>
	<u>Йогурт</u>	125	3,63	3,125	<u>13,75</u>	<u>97,5</u>	
итого за полдник		255	11,55	12,44	18,81	345,24	
Итого за день: День 9		1270	38,83	46,04	156,14	1258	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1.6 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 10							
Завтрак	<u>Макаронны отварные с маслом и сахаром</u>	150	5,66	5,55	36,04	216,84	194*
	<u>Какао на молоке</u>	150	3,74	3,68	23,68	142,81	249*
	<u>Батон/ с маслом и сыром</u>	20/5/5	4,38	7,7	9,24	126,6	125*
2- завтрак	<u>Сок фруктовый</u>	100	0,5	0,1	10,1	46	
итого за завтрак		430	14,28	16,93	68,96	486,25	
обед	<u>Рассольник со сметаной</u>	150/5	5,26	6,6	9,33	117,82	32/28*
	<u>Тефтели</u>	60	7,58	5,69	3,88	101,24	111*
	<u>Капуста тушеная</u>	120	2,814	4,089	12,243	96,94	200*
	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,345	0,075	21,09	86,45	239*
	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,4	0,4	17,73	75,76	148*
итого за обед		525	16,0	16,45	46,54	478,21	
полдник	<u>Яйцо вареное</u>	48.	5,71	5,18	0,315	70,87	213*
	<u>Молоко,</u>	150	4,35	4,8	7,05	88,8	255*
	<u>Батон</u>	30	2,26	0,88	15,42	78,6	125*
	<u>Творожок «Агуша»</u>	125					
итого за полдник		355	12,32	10,86	22,79	238,27	
Итого за день: День 10		1310	42,6+	44,24+	138,29 +	1202.73+	Агуша