«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
детского сада № 1 « Березка»
_____Макарова И.Б.

«31» августа 2021 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
1,5- 3 года
на 10 дней
(осень-зима)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)Новая д.6 Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая	150	5	8	18	165	185
	кофейный напиток	150			9	35	126,01
	Бутерброд с сыром и маслом	25	2	5	1	50	1
Итого за Завтрак			7	13	28	250	
Завтрак2							
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2			1		17	77	
Обед							
	Борщ на мясном бульоне	150	15	13	6	204	28
	Макароные изделия отварные	90	3		21	100	11
	Бефстроганов из отв. говядины в мол.-смет. соусе	65	8	9	2	120	91
	Салат из соленых огурцов с луком	20		1	1	9	7
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Компот из сухофруктов	150			8	33	122
	зелень (с)	1					26,01
Итого за Обед			28	23	46	507	
Полдник							
	Хлеб пшеничный с джемом	20	1		3	13	420,01
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
Итого за Полдник			6	2	9	76	
Ужин							
	овощное рагу	130	2	7	12	150	137
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром	150			8	33	132
Итого за Ужин			4	7	21	188	
Итого за день			46	45	121	1098	

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)Новая д.6 Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5	8	20	170	68
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3	4	15	110	126
	Бутерброд с маслом	20	1	3	1	33	1,01
Итого за Завтрак			9	15	36	313	
Завтрак2							
	Сок	80			13	56	130
Итого за Завтрак2					13	56	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2		12	59	34
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	12	14	15	234	92
	Соус томатный с маслом сливочным	30		1	3	23	116
	огурец соленый порционный	20				3	410,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	зелень (с)	1					26,01
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
Итого за Обед			16	15	51	413	
Полдник							
	булочка домашняя	33	2	4	19	119	137
	молоко кипяченое	130	3	3	5	59	127,01
Итого за Полдник			5	7	24	178	
Ужин							
	Запеканка творожная	110	20	4	13	171	79
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Салат из моркови с яблоком	40		3	4	43	14,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром и лимоном	150			8	34	133
Итого за Ужин			22	7	33	281	
Итого за день			52	44	157	1241	

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)Новая д.6 Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная	150	5	7	20	166	64,01
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (с водой)	150	7	6	7	112	117
	Бутерброд с сыром и маслом	25	2	5	1	50	1
Итого за Завтрак			14	18	28	328	
Завтрак2							
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2			1		17	77	
Обед							
	суп с фрикадельками	150	4	4	7	82	34,01
	Пюре картофельное	90	2	3	12	82	56
	рыба тушеная с овощами	55		4	2	49	89,01
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом, луком и морковкой	20		1	2	20	10,03
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень (с)	1					26,01
	Кисель витаминизированный	150			19	79	118
Итого за Обед			8	12	50	353	
Полдник							
	Вафли	12	1	1	8	48	409
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	100	4	2	6	57	119
Итого за Полдник			5	3	14	105	
Ужин							
	Омлет натуральный	110	9	11	4	151	77
	кукуруза порционная	20	2	1	12	65	3,02
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай сладкий с молоком	150	2	2	12	78	134
Итого за Ужин			15	14	29	299	
Итого за день			43	47	138	1162	

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)Новая д.6 Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша рисовая молочная	150	5	7	24	180	70,01
	кофейный напиток	150			9	35	126,01
	Бутерброд с маслом	20	1	3	1	33	1,01
Итого за Завтрак			6	10	34	248	
Завтрак2							
	Сок	80			13	56	130
Итого за Завтрак2					13	56	
Обед							
	щи на кур. бульоне	150	5	6	6	95	31,01
	Котлета мясная	55	8	8	1	101	99,01
	каша гречневая рассыпчатая	90	5	4	21	144	313
	Соус томатный с маслом сливочным	25		1	3	19	116
	Салат из вареной свеклы с луком	30		1	3	19	18,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	зелень (с)	1					26,01
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Компот из сухофруктов	150			8	33	122
Итого за Обед			20	20	50	452	
Полдник							
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	Печенье витаминизированное	12	1	1	9	48	402
Итого за Полдник			6	3	15	111	
Ужин							
	Блинчики с фруктовой начинкой	150		5		198	135
	Чай с сахаром	150			8	33	132
Итого за Ужин				5	8	231	
Итого за день			32	38	120	1098	

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)Новая д.6 Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	3	7	10	119	67
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3	4	15	110	126
	Бутерброд с сыром и маслом	25	2	5	1	50	1
Итого за Завтрак			8	16	26	279	
Завтрак2							
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2			1		17	77	
Обед							
	Щи со щавелем	150	2	1	6	42	31,02
	Жаркое по-домашнему с куриным мясом	150	10	12	15	208	100,01
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	20		1	1	9	10,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
	зелень (с)	1					26,01
Итого за Обед			14	14	43	353	
Полдник							
	молоко кипяченое	110	2	3	4	49	127,01
	Хлеб пшеничный с джемом	25	2		4	16	420,01
Итого за Полдник			4	3	8	65	
Ужин							
	Сырники творожные, запеченные	110	25	7	17	236	83
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Салат из моркови с сахаром	30		2	3	32	15,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром и лимоном	150			8	34	133
Итого за Ужин			27	9	36	335	
Итого за день			54	42	130	1109	

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)Новая д.6 Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая	150	5	8	18	165	185
	кофейный напиток	150			9	35	126,01
	Бутерброд с маслом	20	1	3	1	33	1,01
Итого за Завтрак			6	11	28	233	
Завтрак2							
	Сок	80			13	56	130
Итого за Завтрак2					13	56	
Обед							
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	3	5	7	84	44,01
	Капуста тушеная	95	2	5	8	89	48
	тефтели мясные	55	8	9	2	116	106,01
	Салат из вареных овощей	20		2	3	27	2,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень (с)	1					26,01
	Компот из сухофруктов	150			8	33	122
Итого за Обед			15	21	36	390	
Полдник							
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	Печенье витаминизированное	12	1	1	9	48	402
Итого за Полдник			6	3	15	111	
Ужин							
	макароны отварные с маслом и сыром	110	4	4	25	152	11,01
	огурец соленый порционный	20.0				3	410,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром	150			8	33	132
Итого за Ужин			6	4	34	193	
Итого за день			33	39	126	983	

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)Новая д.6 Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная	150	5	7	20	166	64,01
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3	4	15	110	126
	Бутерброд с сыром и маслом	25	2	5	1	50	1
Итого за Завтрак			10	16	36	326	
Завтрак2							
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2			1		17	77	
Обед							
	суп гороховый на куринном бульоне	150	7	6	14	137	34,03
	Рис отварной с маслом	90	2	3	22	128	313
	биточки рыбные	55	1	4	3	52	90,01
	Соус томатный с маслом сливочным	30		1	3	23	116
	Салат из соленых огурцов с луком	30		1	1	14	7
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень (с)	1					26,01
	Кисель витаминизированный	150			19	79	118
Итого за Обед			12	15	70	474	
Полдник							
	Вафли	12	1	1	8	48	409
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
Итого за Полдник			6	3	14	111	
Ужин							
	Запеканка творожная	110	20	4	13	171	79
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Салат из моркови с сахаром	30		2	3	32	15,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром и лимоном	150			8	34	133
Итого за Ужин			22	6	32	270	
Итого за день			51	40	169	1258	

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)Новая д.6 Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	3	7	10	119	67
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (с водой)	150	7	6	7	112	117
	Бутерброд с маслом	20	1	3	1	33	1,01
Итого за Завтрак			11	16	18	264	
Завтрак2							
	Сок	80			13	56	130
Итого за Завтрак2					13	56	
Обед							
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	1	3	10	92	32
	запеканка картофельная с маслом	150	11	12	15	208	51,01
	Соус томатный с маслом сливочным	25		1	3	19	116
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом, луком и морковкой	30	1	2	2	30	10,03
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень (с)	1					26,01
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
Итого за Обед			15	18	51	443	
Полдник							
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	булочка домашняя	33	2	4	19	119	137
Итого за Полдник			7	6	25	182	
Ужин							
	Овощи, тушеные в соусе с курицей	130	2	5	17	196	52
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай сладкий с молоком	150	2	2	12	78	134
Итого за Ужин			6	7	30	279	
Итого за день			39	47	137	1224	

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)Новая д.6 Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша рисовая молочная	150	5	7	24	180	70,01
	кофейный напиток	150			9	35	126,01
	Бутерброд с сыром и маслом	25	2	5	1	50	1
Итого за Завтрак			7	12	34	265	
Завтрак2							
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2			1		17	77	
Обед							
	Суп овощной на бульоне из курицы со сметаной	150	1		5	27	38,01
	макароны отварные с маслом	90	3	3	21	125	11
	биточки мясные	55	7	9	1	108	99,02
	Соус томатный с маслом сливочным	25		1	3	19	116
	Салат из вареной свеклы с луком	20		1	2	13	18,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень (с)	1					26,01
	Компот из сухофруктов	150			8	33	122
Итого за Обед			13	14	48	366	
Полдник							
	молоко кипяченое	130	3	3	5	59	127,01
	Хлеб пшеничный с джемом	20	1		3	13	420,01
Итого за Полдник			4	3	8	72	
Ужин							
	вареники ленивые с маслом	110	19	6	19	206	230,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром	150			8	33	132
Итого за Ужин			21	6	28	244	
Итого за день			46	35	135	1024	

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)Новая д.6 Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5	8	20	170	68
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3	4	15	110	126
	Бутерброд с маслом	20	1	3	1	33	1,01
Итого за Завтрак			9	15	36	313	
Завтрак2							
	Сок	80			13	56	130
Итого за Завтрак2					13	56	
Обед							
	Суп рыбный	150	3	2	11	67	41
	плов с мясом	150	10	12	14	207	304,01
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	30	1	1	1	14	10,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень (с)	1					26,01
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
Итого за Обед			16	15	47	382	
Полдник							
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	гренки из пшеничного хлеба	25	1	2	4	36	420,02
Итого за Полдник			6	4	10	99	
Ужин							
	Омлет натуральный	110	9	11	4	151	77
	Зеленый горошек	30	1		2	12	3,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром и лимоном	150			8	34	133
Итого за Ужин			12	11	15	202	
Итого за день			43	45	121	1052	

Итого за период	439	422	1354	11249	
Среднее значение за период	43,9	42,2	135,4	1124,9	

Составил _____ Админис

Утвердил _____

Бухгалтер Бурейкина Е.Г.

12 (Двенадцать)
листов
п/о Макарова И.Б.

Калининградская область, Светлогорск
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 «БЕРЕЗКА»
ОГРН 1023900[illegible]
МОБОУ ДЕТСКИЙ САД №1
ИНН 3912007986
Российская Федерация