

Приложение № 3
к приказу МБДОУ д/с №52 от
Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 52
Кривосудова Ю.В.

Примерное меню

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: 01.11.2023-28.02.2022

СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 Приложение №8

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Янтарная" молочная 1,5-3	130	1	3	25	86	3	187
	Кофейный напиток 1,5-3	150			11	43	3	22
	бутерброд с маслом 1,5-3	35	2	3	12	85		1
	сыр (порциями) 1,5-3	10	2	3		36		
	Итого за Завтрак			5	9	48	250	6
Завтрак2	Кефир 1,5-3	150	4	5	10	101	1	401
	Итого за Завтрак2		4	5	10	101	1	
Обед	Огурец свежий 1,5-3	30			1	4	3	7
	суп картофельный с клецками 1,5 - 3	180	8	8	39	259	7	85
	Картофельное пюре 1,5-3	120	4	5	26	168	30	321
	Нектар фруктовый 1,5-3	180			20	92	2	12
	тефтели из печени 1,5-3	60	13	5	8	133	20	44
	Хлеб пшеничный 1,5-3	30	3		17	82		1
	Хлеб ржаной 1,5-3	40	2		16	79		1
Итого за Обед			30	18	127	817	62	
Полдник	Икра свекольная 1,5-3	40	3	3	15	99	17	134

Рыба запеченная с яйцом 150 1,5-3	19	9	8	189	3	236
Чай с лимоном 1,5-3	150		7	30	2	393
Яблоко свежее 1,5-3	95		10	49	11	368
Итого за Полдник	22	12	40	367	33	
Итого за день	61	44	225	1535	102	

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая молочная жидкая 1,5-3	150	8	9	28	229	2	155
	Кофейный напиток с молоком 1.5-3	150	3	3	17	108	1	395
	бутерброд с маслом 1,5-3	35	2	3	12	85		1
Итого за Завтрак			13	15	57	422	3	
Завтрак2								
	Яблоко свежее 1,5-3	95			10	49	11	368
Итого за Завтрак2					10	49	11	
Обед								
	Салат из квашеной капусты 1,5-3	40	2		2	19	30	10
	суп картофельный с рисовой крупой на м/к бульоне с 1,5 до 3	180	2	3	13	83	7	80
	Запеканка макаронная с мясом 1,5-3	170	15	12	33	302	2	93
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С" 1,5-3	150			32	129		376
	Хлеб пшеничный 1,5-3	30	3		17	82		1
	Хлеб ржаной 1,5-3	40	2		16	79		1

Итого за Обед		24	15	113	694	39	
Полдник							
	Сырники розовые со сметаной 1,5-3 130	22	5	18	209		230
	Кефир 1,5-3 150	4	5	10	101	1	401
	Печенье 1,5-3 20	1	1	10	55		1
Итого за Полдник		27	11	38	365	1	
Итого за день		64	41	218	1530	54	

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая жидкая с яблоками 1,5-3	150	4	5	33	195	4	27
	Капуста тушеная 1,5-3	110	3	5	15	123	64	336
	Чай с сахаром 1,5-3	150			12	48		392
	бутерброд с маслом 1,5-3	35	2	3	12	85		1
	Итого за Завтрак			9	13	72	451	68
Завтрак2	Кефир 1,5-3	150	4	5	10	101	1	401
	Итого за Завтрак2		4	5	10	101	1	
Обед	суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями с 1,5 до 3	180	3	3	21	125	18	34
	томаты соленые 1,5-3	40						
	плов из птицы 1,5-3	165	16	19	27	354	5	267
	Хлеб пшеничный 1,5-3	30	3		17	82		1
	Хлеб ржаной 1,5-3	40	2		16	79		1
	Кисель из свежих яблок с витамином "С" 1,5-3	150			28	113	3	405
	Итого за Обед		24	22	109	753	26	
Полдник	Винегрет 1,5-3.	110	2	2	9	62	11	45
	Котлета рыбная запеченная 1.5-3	70	27	5	7	184	1	255
	Кофейный напиток 1,5-3	150			11	43	3	22
	Итого за Полдник		29	7	27	289	15	

Итого за день	66	47	218	1594	110	
----------------------	----	----	-----	------	-----	--

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная, молочная 1,5-3	150	5	8	35	155	2	60
	Какао с молоком 1,5-3	150	3	3	17	113	1	397
	бутерброд с маслом 1,5-3	35	2	3	12	85		1
Итого за Завтрак			10	14	64	353	3	
Завтрак2								
	Яблоко свежее 1,5-3	95			10	49	11	368
Итого за Завтрак2					10	49	11	
Обед								
	салат из моркови и яблок 1,5-3	40	1	2	5	41	3	40
	щи из свежей капусты со сметаной на м/к бульоне с 1,5 до 3	180	3	6	18	138	34	56
	Биточки говяжьи 1,5-3	60	10	13	1	158	1	
	Каша гречневая рассыпчатая 1,5-3	110	3	4	16	103		156
	Хлеб пшеничный 1,5-3	30	3		17	82		1
	Хлеб ржаной 1,5-3	40	2		16	79		1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С" 1,5-3	150			32	129		376
Итого за Обед			22	25	105	730	38	
Полдник								
	вареники ленивые со сметаной 1,5-3	130	15	15	20	275		
	Кефир 1,5-3	150	4	5	10	101	1	401

Итого за Полдник	19	20	30	376	1	
Итого за день	51	59	209	1508	53	

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	икра кабачковая консервированная 1,5-3	30	1	4	3	54		1
	омлет натуральный 1,5-3	130	8	11	2	133		215
	Чай с лимоном 1,5-3	150			7	30	2	393
	бутерброд с маслом 1,5-3	35	2	3	12	85		1
	сыр (порциями)1,5-3	10	2	3		36		
Итого за Завтрак			13	21	24	338	2	
Завтрак2								
	Нектар фруктовый 1,5-3	180			20	92	2	12
Итого за Завтрак2					20	92	2	
Обед								
	Салат из свеклы 1,5-3	40	1	2	4	36	4	33
	суп с фасолью с 1,5 до 3	180	12	8	25	227	21	53
	Жаркое по -домашнему со свининой 1,5-3	180	12	13	20	249	25	490
	Хлеб пшеничный 1,5-3	30	3		17	82		1
	Хлеб ржаной 1,5-3	40	2		16	79		1
	Кисель из свежих яблок с витамином "С" 1,5-3	150			28	113	3	405
Итого за Обед			30	23	110	786	53	
Полдник								
	Пирожок с повидлом 1,5-3	90	5	6	41	236	1	5
	Яблоко свежее 1,5-3	95			10	49	11	368
	Кефир 1,5-3	150	4	5	10	101	1	401
Итого за Полдник			9	11	61	386	13	
Итого за день			52	55	215	1602	70	

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Геркулес" молочная на сгущенном молоке 1,5-3	150	4	8	52	218	1	4
	Чай с сахаром 1,5-3	150			12	48		392
	сыр (порциями)1,5-3	10	2	3		36		
	Яблоко свежее 1,5-3	95			10	49	11	368
	бутерброд с маслом 1,5-3	35	2	3	12	85		1
Итого за Завтрак			8	14	86	436	12	
Завтрак2	Кефир 1,5-3	150	4	5	10	101	1	401
	Итого за Завтрак2			4	5	10	101	1
Обед	салат из горошка зеленого консервированного 1,5-3	40	1	2	3	35	4	10
	Рассольник со сметаной 1,5-3	180	2	4	16	107	10	128
	Макароны отварные 1,5-3	115	3		19	92		204
	Оладьи из печени запеченные со сметаной 1,5-3,лет	90	11	6	10	141	18	56
	Нектар фруктовый 1,5-3	180			20	92	2	12
	Хлеб пшеничный 1,5-3	30	3		17	82		1
	Хлеб ржаной 1,5-3	40	2		16	79		1
Итого за Обед			22	12	101	628	34	
Полдник	Картофель отварной 1,5-3	110	2	3	18	113	22	142
	биточки рыбные запеченные с томатной подливой 1,5-3	60	27	3	5	158		255

Кофейный напиток с молоком 1.5-3	150	3	3	17	108	1	395
Итого за Полдник		32	9	40	379	23	
Итого за день		66	40	237	1544	70	

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	суп молочный с макаронными изделиями 1,5-3	150	6	7	21	166	2	93
	Кофейный напиток с молоком 1.5-3	150	3	3	17	108	1	395
	бутерброд с маслом 1,5-3	35	2	3	12	85		1
Итого за Завтрак			11	13	50	359	3	
Завтрак2								
	Яблоко свежее 1,5-3	95			10	49	11	368
Итого за Завтрак2					10	49	11	
Обед								
	Огурец свежий 1,5-3	30			1	4	3	7
	Борщ украинский на мясокостном бульоне 1.5-3	180	3	3	16	103	25	58
	запеканка картофельная с мясом 1,5-3	180	15	16	19	276	21	291
	Хлеб пшеничный 1,5-3	30	3		17	82		1
	Хлеб ржаной 1,5-3	40	2		16	79		1
	Кисель из свежих яблок с витамином "С" 1,5-3	150			28	113	3	405
Итого за Обед			23	19	97	657	52	
Полдник								
	Запеканка с творожно - манная со сгущенным молоком 1,5-3	140	14	8	26	239	1	
	Кефир 1,5-3	150	4	5	10	101	1	401
	Печенье 1,5-3	20	1	1	10	55		1

Итого за Полдник	19	14	46	395	2	
Итого за день	53	46	203	1460	68	

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	каша манная молочная жидкая 1,5-3	150	6	9	26	210	2	151
	Какао с молоком 1,5-3	150	3	3	17	113	1	397
	бутерброд с маслом 1,5-3	35	2	3	12	85		1
Итого за Завтрак			11	15	55	408	3	
Завтрак2								
	Кефир 1,5-3	150	4	5	10	101	1	401
Итого за Завтрак2			4	5	10	101	1	
Обед								
	Салат из капусты и свеклы 1,5-3	40	1	1	6	36	16	16
	Свекольник (со сметаной) на курином бульоне с 1,5 до 3 лет	180	6	8	16	159	27	9
	Рагу из птицы 1,5-3	180	17	18	25	339	32	309
	Хлеб пшеничный 1,5-3	30	3		17	82		1
	Хлеб ржаной 1,5-3	40	2		16	79		1
	Компот из свежих яблок с витамином "С" 1,5-3	150			10	39	2	372
Итого за Обед			29	27	90	734	77	
Полдник								
	тефтели рыбные тушеные с томатной подливой 1,5-3	60	27	4	9	186		261
	Каша пшеничная вязкая 1,5-3	110	1	3	17	46		184

Чай с лимоном 1,5-3	150			7	30	2	393
Итого за Полдник		28	7	33	262	2	
Итого за день		72	54	188	1505	83	

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая 1,5-3	150	6	7	39	243	2	153
	Кофейный напиток с молоком 1.5-3	150	3	3	17	108	1	395
	бутерброд с маслом 1,5-3	35	2	3	12	85		1
	Итого за Завтрак		11	13	68	436	3	
Завтрак2	Яблоко свежее 1,5-3	95			10	49	11	368
	Итого за Завтрак2				10	49	11	
Обед	огурец соленый 1,5-3	30						11
	суп картофельный с пшеном на масокодном бульоне с 1,5 до 3	180	2	3	12	83	7	80
	Капуста тушеная 1,5-3	110	3	5	15	123	64	336
	Тефтели мясные 1.5-3	60	12	12	5	174	1	287
	Хлеб пшеничный 1,5-3	30	3		17	82		1
	Хлеб ржаной 1,5-3	40	2		16	79		1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С" 1,5-3	150			32	129		376
	Итого за Обед		22	20	97	670	72	
Полдник	Сырники со сметанной 1,5-3	130	16	14	30	316	1	175
	Кефир 1,5-3	150	4	5	10	101	1	401
	Печенье 1,5-3	20	1	1	10	55		1

Итого за Полдник	21	20	50	472	2	
Итого за день	54	53	225	1627	88	

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	икра кабачковая консервированная 1,5-3	30	1	4	3	54		1
	омлет с овощами 1,5-3	130	6	7	4	104	1	13
	Чай с лимоном 1,5-3	150			7	30	2	393
	бутерброд с маслом 1,5-3	35	2	3	12	85		1
	сыр (порциями) 1,5-3	10	2	3		36		
Итого за Завтрак			11	17	26	309	3	
Завтрак2								
	Нектар фруктовый 1,5-3	180			20	92	2	12
Итого за Завтрак2					20	92	2	
Обед								
	Салат из отварных овощей 1,5-3	40	2	2	15	92	18	89
	Суп гороховый с гречками 1,5-3	195	8	3	30	178	12	138
	плов из свинины 1,5-3	165	13	19	28	332	4	266
	Компот из свежих яблок с витамином "С" 1,5-3	150			10	39	2	372
	Хлеб пшеничный 1,5-3	30	3		17	82		1
	Хлеб ржаной 1,5-3	40	2		16	79		1
Итого за Обед			28	24	116	802	36	
Полдник								
	ватрушка 1,5-3	60	12	6	32	231	1	458
	Кефир 1,5-3	150	4	5	10	101	1	401
	Яблоко свежее 1,5-3	95			10	49	11	368

Итого за Полдник	16	11	52	381	13	
Итого за день	55	52	214	1584	54	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____