

Приложение №1к приказу
МБДОУ д/с № 52
от 2023г. №
с 01.03.2023г.по 30.06.2023г.
Утверждаю
Заведующий МБДОУ Д/с №52
Кривосудова Ю.В.

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню

Рацион: 1,5-3 года

Сезон: 01.03.2023-30.06.2023г.

СанПин 2.3./2.4 3590-20 Приложение №8

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	37		5	16	46		1
	сыр (порциями)1,5-3	10	2	3		36		
Итого за Завтрак			3	11	52	211	6	
Завтрак2								
	Яблоко свежее 1,5-3	95			10	49	11	368
Итого за Завтрак2					10	49	11	
Обед								
	икра кабачковая консервированная 1,5-3	30	1	4	3	54		1
	суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями с 1,5 до 3	180	3	3	21	125	18	34
	плов из птицы 1,5-3	165	16	19	27	354	5	267
	Кисель из свежих яблок с витамином "С" 1,5-3	150			28	113	3	405
	Хлеб пшеничный 1,5-3	30	3		17	82		1
	Хлеб ржаной 1,5-3	40	2		16	79		1
Итого за Обед			25	26	112	807	26	
Полдник								
	Икра свекольная1,5-3	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
Итого за Полдник	22	12	30	318	22	
Итого за день	50	49	204	1385	65	

МБДОУ д/с № 52

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	37		5	16	46		1
Итого за Завтрак			11	17	61	383	3	
Завтрак2								
	Яблоко свежее 1,5-3	95			10	49	11	368
Итого за Завтрак2					10	49	11	
Обед								
	Салат из отварных овощей 1,5-3	40	2	2	15	92	18	89
	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	17	126	767	27	
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		62	45	235	1564	42	

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								
	Яйцо вареное вкрутую 1,5-3	40	3	2		31	212	
	Капуста тушеная 1,5-3	110	3	5	15	123	64	
	Чай с сахаром 1,5-3	150			12	48	392	
	сыр (порциями) 1,5-3	10	2	3		36		
	бутерброд с маслом 1,5-3	37		5	16	46	1	
Итого за Завтрак			8	15	43	284	64	
Завтрак2								
	Яблоко свежее 1,5-3	95			10	49	11	
Итого за Завтрак2					10	49	11	
Обед								
	суп картофельный с мясными фрикадельками с 1.5 до 3	180	7	9	14	169	17	
	Салат из квашеной капусты 1,5-3	40	2		2	19	30	
	тефтели из печени 1,5-3	60	13	5	8	133	20	
	Картофельное пюре 1,5-3	120	4	5	26	168	30	
	Хлеб пшеничный 1,5-3	30	3		17	82	1	
	Хлеб ржаной 1,5-3	40	2		16	79	1	
	Сок фруктовый 1,5-3	200	1		20	92	4	
Итого за Обед			32	19	103	742	101	
Полдник								
	Каша пшенная 1,5-3	110	3	4	17	115	66	
	Котлета рыбная запеченная 1.5-3	70	27	5	7	184	1	
	Кофейный напиток 1,5-3	150			11	43	3	
Итого за Полдник			30	9	35	342	4	
Итого за день			70	43	191	1417	180	

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	37		5	16	46		1
Итого за Завтрак			8	16	68	314	3	
Завтрак2								
	Яблоко свежее 1,5-3	95			10	49	11	368
Итого за Завтрак2					10	49	11	
Обед								
	Горошек зеленый отварной 1,5-3	30	2		5	32	8	
	щи из свежей капусты со сметаной на м/к бульоне с 1,5 до 3	180	3	6	18	138	34	56
	Тефтели мясные 1,5-3	60	12	12	5	174	1	287
	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			25	22	109	737	43	
Полдник								
	вареники ленивые со сметаной 1,5-3	130	15	15	20	275		
	Кефир 1,5-3	150	4	5	10	101	1	401
	Печенье 1,5-3	20	1	1	10	55		1
Итого за Полдник			20	21	40	431	1	
Итого за день			53	59	227	1531	58	

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	37		5	16	46		1
Итого за Завтрак			9	20	28	263	2	
Завтрак2								
	Нектар фруктовый 1,5-3	180			20	92	2	12
Итого за Завтрак2					20	92	2	
Обед								
	свекла отварная 1,5-3	40	1		7	34	8	62
	суп с фасолью с 1,5 до 3	180	12	8	25	227	21	53
	Жаркое по -домашнему с мясом 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	21	113	784	57	
Полдник								
	Пирожок с печенью и картошкой 1,5-3	100	8	5	31	200	10	70
	каша манная молочная жидкая 1.5-3	150	6	9	26	210	2	151
	Кефир 1,5-3	150	4	5	10	101	1	401
Итого за Полдник			18	19	67	511	13	
Итого за день			57	60	228	1650	74	

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
	Кофейный напиток 1,5-3	150			11	43	3	22
	Печенье 3-7	20	3	4	28	158		1
	сыр (порциями) 1,5-3	10	2	3		36		
	бутерброд с маслом 1,5-3	37		5	16	46		1
Итого за Завтрак			9	20	107	501	4	
Завтрак2								
	Яблоко свежее 1,5-3	95			10	49	11	368
Итого за Завтрак2					10	49	11	
Обед								
	икра кабачковая консервированная 1,5-3	30	1	4	3	54		1
	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	14	101	647	30	
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
	Чай с лимоном 1,5-3	150			7	30	2	393
Итого за Полдник			29	6	30	301	24	
Итого за день			60	40	248	1498	69	

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	37		5	16	46		1
Итого за Завтрак			9	15	54	320	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
	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			25	19	98	672	79	
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	48	208	1436	95	

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	37		5	16	46		1
	сыр (порциями) 1,5-3	10	2	3		36		
Итого за Завтрак			11	20	59	405	3	
Завтрак2								
	Сок фруктовый 1,5-3	200	1		20	92	4	1
Итого за Завтрак2			1		20	92	4	
Обед								
	Горошек зеленый отварной 1,5-3	30	2		5	32	8	
	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			30	26	89	730	69	
Полдник								
	тефтели рыбные тушеные с томатной подливой 1,5-3	60	27	4	9	186		261
	Овощи тушеные 1,5-3	110	3	3	14	101	53	406
	Чай с лимоном 1,5-3	150			7	30	2	393
Итого за Полдник			30	7	30	317	55	
Итого за день			72	53	198	1544	131	

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	37		5	16	46		1
Итого за Завтрак			9	15	72	397	3	
Завтрак2								
	Яблоко свежее 1,5-3	95			10	49	11	368
Итого за Завтрак2					10	49	11	
Обед								
	свекла отварная 1,5-3	40	1		7	34	8	62
	суп картофельный с пшеном на масокольном бульоне с 1,5 до 3	180	2	3	12	83	7	80
	Голубцы ленивые с мясом 1,5-3	180	12	11	16	213	33	298
	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			20	14	100	620	48	
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			50	49	232	1538	64	

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	37		5	16	46		1
Итого за Завтрак			7	16	30	234	3	
Завтрак2								
	Нектар фруктовый 1,5-3	180			20	92	2	12
Итого за Завтрак2					20	92	2	
Обед								
	морковь тушеная 1,5-3	40	2	3	10	75	3	32
	Суп гороховый с гренками 1,5-3	195	8	3	30	178	12	138
	плов из риса и мяса 1,5-3	165	13	19	28	332	4	87
	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	25	111	785	21	
Полдник								
	ватрушка 1,5-3	60	12	6	32	231	1	458
	Кефир 1,5-3	150	4	5	10	101	1	401
	Каша пшеничная, молочная 1,5-3	150	5	8	35	155	2	60
Итого за Полдник			21	19	77	487	4	
Итого за день			56	60	238	1598	30	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____