

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад №14»
Партизанского городского округа

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«ЦРР – детский сад №14» ПГО



И.А. Колесникова/

2021

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ЦРР – детский сад №14» ПГО
(ясли)

Основное меню

Рацион: Д/ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	130	4	7	17	148	64
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68	420
	Масло сливочное	8		7		60	401
	Чай с сахаром	150			9	34	132
	Сок	95			10	44	130
Итого за Завтрак			6	15	49	354	
Завтрак второй	Молоко стерилизованное витаминизированное	125	4	4	5	70	127
	Итого за Завтрак второй			4	4	5	70
Обед	Щи по- уральски со сметаной	150	2	4	11	92	30,01
	Тефтели из рыбы	50	6	2	4	59	90
	Рис отварной	110	2	4	23	137	58,01
	Компот из сухофруктов	150	1		20	81	122
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40		3	2	35	20
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68	420
	Хлеб ржаной	30	2		13	30	421
Итого за Обед			15	14	86	502	
Полдник	Яблоки	50			5	23	140
	Крендель сахарный	50	3	2	18	103	148
	Какао на св.молоке	150	3	3	12	82	117
Итого за Полдник			6	5	35	208	
Итого за день			31	38	175	1134	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Д/ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка творожная	80	9	7	7	126	79
	Соус молочный сладкий	30	1	1	2	35	113
	Печенье витаминизированное	15	3	2	10	71	402
	Масло сливочное	3		2		22	401
	Яблоки	60			6	27	140
	Чай с сахаром	150			9	34	132
Итого за Завтрак			13	12	34	315	
Завтрак второй	Кисломолочный напиток Кефир	120	3	4	5	71	119
	Итого за Завтрак второй			3	4	5	71
Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	150	2	4	13	97	142
	Жаркое по-домашнему	160	8	9	16	195	94
	Сельдь с луком с растительным маслом	50	6	6	1	83	26
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68	420
	Хлеб ржаной	30	2		13	30	421
	Компот из сухофруктов	150	1		20	81	122
Итого за Обед			21	20	76	554	
Полдник	Блины с яблоками	70	5	3	24	141	137,01
	Чай с сахаром	150			9	34	132
	Груши	70			7	33	140,01
Итого за Полдник			5	3	40	208	
Итого за день			42	39	155	1148	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Д/ясли

Сезон:
 Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная молочная	130	4	6	21	154	143
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55	420
	Масло сливочное	8		7		60	401
	Сок	70			7	32	130
	Чай сладкий с лимоном	150			8	31	133
Итого за Завтрак			6	14	47	332	
Завтрак второй	Кисломолочный продукт	135	4	3	6	72	144
	Варенец		4	3	6	72	
Итого за Завтрак второй							
Обед	Суп гороховый вегетарианский	150	5	2	14	93	35
	Тефтели из говядины	50	8	7	3	106	105
	Вермишель с маслом	110	4	4	28	165	75
	Огурец консервированный	40			1	5	416
	Компот из сухофруктов	150	1		20	81	122
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55	420
	Хлеб ржаной	30	2		13	30	421
	Итого за Обед			22	14	90	535
Полдник	Плюшка сдобная	50	3	2	15	92	145
	Чай с сахаром	150			9	34	132
	Банан	70			7	32	140,03
	Итого за Полдник			3	2	31	158
Итого за день			35	33	174	1097	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Д/ясли

Сезон:
 Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4	6	18	139	68,01
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68	420
	Масло сливочное	6		5		45	401
	Чай с сахаром	150			9	34	132
	Сок	95			10	44	130
	Итого за Завтрак			6	12	50	330
Завтрак второй	Молоко стерилизованное витаминизированное	125	4	4	5	70	127
	Итого за Завтрак второй			4	4	5	70
Обед	Суп рыбный из консервов	150	6	2	10	90	42
	Сборная солянка с курицей	160	16	20	12	298	146,01
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40		3	2	35	20
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68	420
	Хлеб ржаной	35	2		16	35	421
	Компот из сухофруктов	150	1		20	81	122
	Итого за Обед			27	26	73	607
Полдник	Яблоки	50			5	23	140
	Ватрушка с творогом	50	5	5	17	144	136
	Чай с сахаром	150			9	34	132
Итого за Полдник			5	5	31	201	
Итого за день			42	47	159	1208	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Д/ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3	5	10	94	33
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55	420
	Масло сливочное	7		6		52	401
	Сыр порционный	6	2	2		21	27
	Сок	70			7	32	130
	Чай с сахаром	150			9	34	132
Итого за Завтрак			7	14	37	288	
Завтрак второй	Кисломолочный напиток Кефир	120	3	4	5	71	119
	Итого за Завтрак второй			3	4	5	71
Обед	Суп фасолевый	150	4	1	14	89	45
	Печень по-строгановски	60	9	3	2	73	102
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	30	198	65
	Салат из огурцов с растительным маслом	40		3	1	31	17
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55	420
	Хлеб ржаной	25	1		11	25	421
	Компот из сухофруктов	150	1		20	81	122
	Итого за Обед			23	13	89	552
Полдник	Груши	70			7	33	140,01
	Печенье витаминизированное	25	5	3	17	118	402
	Чай сладкий с лимоном	150			8	31	133
	Итого за Полдник			5	3	32	182
Итого за день			38	34	163	1093	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Д/ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	130	4	7	22	164	147
	Печенье витаминизированное	20	4	2	13	94	402
	Чай сладкий с лимоном	150			8	31	133
	Сок	50			5	23	130
	Итого за Завтрак			8	9	48	312
Завтрак второй	Молоко стерилизованное витаминизированное	125	4	4	5	70	127
	Итого за Завтрак второй			4	4	5	70
Обед	Борщ на мясном бульоне	150	1	1	2	19	28
	Плов с мясом	160	16	12	35	314	149
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	50	1	4	2	44	20
	Кисель витаминизированный	150			15	60	118
	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	82	420
	Хлеб ржаной	30	2		13	30	421
	Итого за Обед			22	18	83	549
Полдник	Чай сладкий с молоком	150	2	2	13	83	134
	Булка с крошкой	50	3	5	21	137	150
	Яблоки	50			5	23	140
Итого за Полдник			5	7	39	243	
Итого за день			39	38	175	1174	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Д/ясли

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Пудинг творожно рисовый	80	11	9	10	167	152
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1	1	8	49	403
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55	420
	Масло сливочное	3		2		22	401
	Чай с сахаром	150			9	34	132
	Яблоки	110			11	50	140
Итого за Завтрак			14	13	49	377	
Завтрак второй	Кисломолочный продукт	135	4	3	6	72	144
	Варенец		4	3	6	72	
Итого за Завтрак второй							
Обед	Суп овощной на курином бульоне	150	3		6	47	39
	Гуляш из отварного мяса кур в томатном соусе	50	7	5	1	74	93
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	30	198	65
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	30		2	1	27	11
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55	420
	Хлеб ржаной	25	1		11	25	421
	Компот из сухофруктов	150	1		20	81	122
	Итого за Обед			20	11	79	507
Полдник	Булка домашняя с изюмом	50	4	4	28	161	153
	Чай с сахаром	150			9	34	132
	Итого за Полдник			4	4	37	195
Итого за день			42	31	171	1151	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Д/ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5	7	19	150	68,01
	Масло сливочное	5		4		37	401
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55	420
	Чай сладкий с лимоном	150			8	31	133
	Банан	60			6	27	140,03
Итого за Завтрак			7	12	44	300	
Завтрак второй	Сок	145	1		15	67	130
	Итого за Завтрак второй			1		15	67
Обед	Суп гречневый с курицей	150	5	5	13	118	154
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	12	12	15	213	92
	Томаты свежие с растительным маслом	35		3	1	30	25
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55	420
	Хлеб ржаной	30	2		13	30	421
	Кисель витаминизированный	150			15	60	118
	Итого за Обед			21	21	68	506
Полдник	Молоко стерилизованное витаминизированное	150	4	5	6	84	127
	Печенье витаминизированное	25	5	3	17	118	402
	Груши	50			5	24	140,01
Итого за Полдник			9	8	28	226	
Итого за день			38	41	155	1099	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Д/ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Пудинг творожно рисовый	80	11	9	10	167	152
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1	1	8	49	403
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55	420
	Масло сливочное	3		2		22	401
	Чай с сахаром	150			9	34	132
	Яблоки	110			11	50	140
Итого за Завтрак			14	13	49	377	
Завтрак второй	Кисломолочный продукт	135	4	3	6	72	144
	Варенец		4	3	6	72	
Итого за Завтрак второй			4	3	6	72	
Обед	Суп овощной на курином бульоне	150	3		6	47	39
	Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе	50	7	5	1	74	93
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	30	198	65
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55	420
	Хлеб ржаной	25	1		11	25	421
	Компот из сухофруктов	150	1		20	81	122
	Итого за Обед			20	11	79	480
Полдник	Булка домашняя с изюмом	50	4	4	28	161	153
	Чай с сахаром	150			9	34	132
	Итого за Полдник			4	4	37	195
Итого за день			42	31	171	1124	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Д/ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5	7	19	150	68,01
	Масло сливочное	5		4		37	401
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55	420
	Чай сладкий с лимоном	150			8	31	133
	Банан	60			6	27	140,03
	Итого за Завтрак			7	12	44	300
Завтрак второй	Сок	145	1		15	67	130
	Итого за Завтрак второй			1		15	67
Обед	Суп гречневый с курицей	150	5	5	13	118	154
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	12	12	15	213	92
	Томаты свежие с растительным маслом	35		3	1	30	25
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55	420
	Хлеб ржаной	30	2		13	30	421
	Кисель витаминизированный	150			15	60	118
	Итого за Обед			21	21	68	506
Полдник	Молоко стерилизованное витаминизированное	150	4	5	6	84	127
	Печенье витаминизированное	25	5	3	17	118	402
	Груши	50			5	24	140,01
	Итого за Полдник			9	8	28	226
Итого за день			38	41	155	1099	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____