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

Колесникова Марина Анатольевна

Подписан: Колесникова Марина Анатольевна
DN: C=RU, OU=Заведующий, O="МБДОУ ""ЦРР - детский сад №14"" ПГО", CN=Колесникова Марина Анатольевна, E=detsad14.2011@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: Партизанск
Дата: 2022.04.18 11:36:17+10'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

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

_____ М.А. Колесникова
«01» сентября 2021 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ЦРР – детский сад №14» ПГО
(от 1,5 до 3 лет)

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню

Рацион: Д/ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Д/ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Д/ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 Варенец	135	4	3	6	72	144
Итого за Завтрак второй			4	3	6	72	
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

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Д/ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Д/ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Д/ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Д/ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Омлет натуральный	60	5	5	2	75	77
	Вермишель с маслом	50	2	2	13	75	75
	Масло сливочное	10		8		75	401
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55	420
	Чай с сахаром	150			9	34	132
	Яблоки	60			6	27	140
Итого за Завтрак			9	16	41	341	
Завтрак второй							
	Сок	145	1		15	67	130
Итого за Завтрак второй			1		15	67	
Обед							
	Суп крестьянский со сметаной	150	2	1	10	69	37
	Пюре картофельное	110	2	3	6	91	56
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	7	4	3	75	88
	Огурец консервированный	40			1	5	416
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	55	420
	Хлеб ржаной	25	1		11	25	421
	Кисель витаминизированный	150			15	60	118
Итого за Обед			14	9	57	380	
Полдник							
	Груши	60			6	28	140,01
	Кисломолочный напиток Кефир	150	4	5	6	89	119
	Печенье витаминизированное	25	5	3	17	118	402
Итого за Полдник			9	8	29	235	
Итого за день			33	33	142	1023	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Д/ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	130	4	7	15	140	67
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	68	420
	Масло сливочное	5		4		37	401
	Кисель витаминизированный	140			14	56	118
	Банан	110			11	50	140,03
Итого за Завтрак			6	12	53	351	
Завтрак второй							
	Молоко стерилизованное витаминизированное	125	4	4	5	70	127
Итого за Завтрак второй			4	4	5	70	
Обед							
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	3	1	9	71	32
	Рис отварной с овощами	110	2	4	19	139	58
	Печень по-строгановски	60	9	3	2	73	102
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	35	1	2	3	36	18
	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			20	11	79	498	
Полдник							
	Какаона св молоке	150	3	3	12	82	117
	Пирожок с повидлом	60	3	2	28	143	151
Итого за Полдник			6	5	40	225	
Итого за день			36	32	177	1144	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Д/ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 Варенец	135	4	3	6	72	144
Итого за Завтрак второй			4	3	6	72	
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	

МБДОУ " ЦРР - детский сад № 14

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Д/ясли

Сезон:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 _____

Прошнуровано,
пронумеровано,
скреплено печатью
_____7_____ листов.
Заведующий МБДОУ
«ЦРР – детский сад №14» ПГО
_____ М.А. Колесникова