Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года (Дети до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	Каша вязкая ячневая	135	2,823	2,7	18,193	108	168
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	35	3,894	4,927	11,314	105	3
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Итого за завтрак	350	9,367	9,417	48,337	315	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	150	1,044	2,931	5,09	50,85	67
	Гуляш из отварного мяса	100	12,894	10,188	3,275	156,25	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,062	2,488	19,479	116,44	205
	Кисель из облепихи	150	0,15	0,075	9,225	38,1	54-12хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	15	0,99	0,18	5,94	29,34	8
	Итого за о б е д	545	20,72	16,062	52,669	438,314	
полдник							
	Пирог с повидлом	50	0,309	0,161	2,766	13,75	459
	Молоко кипяченое	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	Итого за полдник	200	4,876	4,228	10,325	98,75	
у ж и н							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,3	149
	Курица, тушеная в соусе с овощами	150	7,416	4,807	13,618	127,174	319
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	8
	Итого за у ж и н	400	10,616	5,297	41,698	256,928	
Итого за день		1595	46,079	35,06	163,129	1151,215	
Неделя 1 День 2							
завтрак							
	Крупеник	130	13,39	13,13	29,64	290,55	200
	Соус шоколадный	15	0,824	0,801	6,336	35,85	443
	Бутерброд с маслом	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за завтрак	350	18,418	20,996	59,361	500,4	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Свекольник с мясом со сметаной	150	1,23	2,85	6,435	56,25	98
	Сердце в соусе	100	9,52	5,76	5,2	110,4	362
	Каша рассыпчатая рисовая	110	2,651	2,329	27,667	142,196	165
	Компот из черноплодной рябины	150	0,2	0,1	5,8	24,6	54-10хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	15	0,99	0,18	5,94	29,34	9
	Итого за о б е д	545	16,171	11,419	60,702	410,12	
полдник							
	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	401
	Пряники	25	1,479	0	18,758	91,5	608
	Бананы	50	0,75	0,25	10,5	47,5	368
	Итого за полдник	225	6,579	4	35,258	214	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
у ж и н							
	Салат из овощей с морской капустой	30	0,559	1,588	3,25	29,52	48
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	10,063	2,688	11,063	109,375	313
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	9
	Итого за у ж и н	400	13,592	4,726	38,993	254,349	
Итого за день		1620	55,26	41,197	204,414	1421,092	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	Каша "Янтарная"	145	5,902	7,018	28,203	197,925	180
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	35	3,894	4,927	11,314	105	3
	Какао с молоком	170	3,467	3,013	14,942	101,056	397
	Итого за завтрак	350	13,263	14,958	54,459	403,981	
завтрак № 2							
	Киви свежие	120	0,96	0,48	9,72	56,4	118
	Итого за завтрак № 2	120	0,96	0,48	9,72	56,4	
о б е д							
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	150	1,613	1,703	10,286	62,85	82
	Котлеты рубленные из говядины	60	8,94	6,6	8,73	129,75	282
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	110	1,731	5,2	7,832	85,067	134
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,826	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	15	0,99	0,18	5,94	29,34	8
	Итого за о б е д	505	15,184	13,898	63,274	439,091	
полдник							
	Булочка российская	50	3,417	3,5	23,75	140	544

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Напиток из плодов шиповника	150	0,509	0,209	15,559	65,834	398
	Итого за полдник	200	3,926	3,709	39,309	205,834	
у ж и н							
	Кулеш с курицей (в №5)	180	21,849	8,536	20,605	246,6	203
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	8
	Итого за у ж и н	400	24,809	8,996	48,175	373,054	
Итого за день		1575	58,142	42,041	214,937	1478,36	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	Омлет с зеленым горошком	145	8,359	9,212	4,095	133,059	269
	Бутерброд с маслом	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за завтрак	350	12,563	16,277	27,48	307,059	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	1,262	3,069	9,954	72,45	76
	Рыба, тушенная с овощами	60	6,555	3,053	1,65	60	247
	Пюре картофельное	110	2,248	3,522	14,989	100,65	321
	Напиток витаминизированный	150	0	0	14,25	57	509
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	15	0,99	0,18	5,94	29,34	9
	Итого за о б е д	505	12,635	10,024	56,443	366,774	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Кисель из малины	150	0,15	0,075	9,225	38,1	54-12хн-2020
	Баранки	20	1,7	0,7	12,8	66	б/н
	Яблоки	50	0,2	0,2	4,9	22	368
	Итого за полдник	220	2,05	0,975	26,925	126,1	
у ж и н							
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,4	150
	Запеканка из печени с рисом	150	18,725	7,617	20,609	225,834	294
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	9
	Итого за у ж и н	400	22,265	10,737	47,599	376,688	
Итого за день		1575	50,013	38,069	168,547	1218,844	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	Каша "Дружба"	145	3,799	4,843	20,025	138,91	226
	Бутерброд с маслом	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за завтрак	350	5,393	9,588	39,09	263,91	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	1,124	1,691	6,861	47,182	85
	Котлеты рубленые из кур	60	9,69	8,888	10,095	159	305
	Маринад овощной без томата	110	1,21	10,901	11,726	149,93	430
	Кисель из плодов шиповника	150	0,18	0,084	20,642	84	381
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	15	0,99	0,18	5,94	29,34	8
	Итого за о б е д	505	14,774	21,944	64,924	516,786	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Снежок	150	4,35	3,75	6	75,75	470
	Печенье овсяное	25	1,858	2,45	18,6	104,25	609
	Груши	50	0,2	0,15	5,15	23	368
	Итого за полдник	225	6,408	6,35	29,75	203	
у ж и н							
	Вареники ленивые	150	21,186	15,515	21,872	311,429	230
	Соус молочный (сладкий)	30	0,583	1,356	3,977	30,45	351
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	8
	Итого за у ж и н	400	27,339	19,651	57,739	517,333	
Итого за день		1580	54,414	57,589	201,603	1543,252	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	Каша вязкая овсяная	145	3,722	4,406	18,733	129,12	168
	Бутерброд с маслом	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Итого за завтрак	350	7,906	10,921	46,638	316,12	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,154	2,472	3,217	39,72	12
	Суп картофельный с мясом	150	1,455	1,56	9,75	58,8	113
	Голубцы ленивые	120	10,59	6,78	15,195	164,25	315
	Соус сметанный	15	0,211	0,75	0,851	11,115	354
	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,826	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	15	0,99	0,18	5,94	29,34	9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за о б е д	510	16,31	11,957	65,439	435,309	
полдник							
	Булочка "Октябренок"	50	3,25	2,55	22,442	125,834	454
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
	Итого за полдник	200	7,6	6,3	28,442	200,834	
у ж и н							
	Салат из свеклы с сыром	20	1,032	1,814	1,426	26,14	31
	Курица отварная	50	11,358	8,5	0,143	122,858	366
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,062	2,488	19,479	116,44	205
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	9
	Итого за у ж и н	400	19,412	13,262	48,618	391,892	
Итого за день		1560	51,728	42,496	199,237	1386,378	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	Каша жидкая рисовая	145	2,134	2,811	22,158	122,215	168
	Бутерброд с маслом	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак	350	7,338	10,726	47,053	314,215	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Суп картофельный с фасолью с мясом	150	3,071	3,207	9,683	79,95	81
	Суфле из рыбы	60	10,313	5,01	2,468	96	268
	Пюре картофельное	110	2,248	3,522	14,989	100,65	321
	Кисель из черноплодной рябины	150	0,15	0,075	9,225	38,1	54-12хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной Украинский	15	0,99	0,18	5,94	29,34	8
	Итого за о б е д	505	18,352	12,194	51,965	391,374	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	Баранки	20	1,7	0,7	12,8	66	б/н
	Яблоки	50	0,2	0,2	4,9	22	368
	Итого за полдник	220	6,467	4,967	25,259	173	
у ж и н							
	Омлет с морковью	180	13,172	24,502	6,29	298,589	231
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	8
	Итого за у ж и н	400	16,142	24,952	30,97	414,043	
Итого за день		1575	48,799	52,895	165,347	1334,855	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	Запеканка из творога	125	22,2	15,125	22,963	316,25	237
	Соус яблочный	15	0,014	0,014	2,554	10,395	362
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	35	3,894	4,927	11,314	105	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за завтрак	355	28,778	22,406	51,141	520,645	
завтрак № 2							
	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	114	368
	Итого за завтрак № 2	120	1,8	0,6	25,2	114	
о б е д							
	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	1,091	2,946	7,646	61,5	57
	Плов из птицы	150	14,5	12,143	25,493	269,286	321
	Напиток витаминизированн	150	0	0	14,25	57	509

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ый						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	15	0,99	0,18	5,94	29,34	9
	Итого за о б е д	515	18,371	15,499	63,559	467,76	
полдник							
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	490
	Манник	40	2,216	2,062	12,431	77,231	550
	Компот из облепихи	150	0,225	0,075	6,3	26,55	54-8хн-2020
	Итого за полдник	200	3,161	2,987	24,281	136,581	
у ж и н							
	Рагу из овощей	180	1,868	0,295	12,209	156,775	137
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	9
	Итого за у ж и н	400	4,828	0,755	39,779	283,229	
Итого за день		1590	56,938	42,247	203,96	1522,215	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Каша вязкая манная	150	3,229	2,908	21,836	126,429	168
	Бутерброд с маслом	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	Кофейный напиток с молоком	175	2,771	2,344	13,962	88,473	395
	Итого за завтрак	350	7,534	9,977	44,873	299,902	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,056	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,056	10,1	42,223	
о б е д							
	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	150	1,245	3,06	8,205	65,25	101
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,2	14,1	5,9	215	408
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,327	3,633	28,472	171,708	165
	Компот из изюма	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	15	0,99	0,18	5,94	29,34	8
	Итого за о б е д	575	26,738	21,191	83,169	630,332	
полдник							
	Кисель из малины	150	0,15	0,075	9,225	38,1	54-12хн-2020
	Печенье	25	1,858	2,45	18,6	104,25	609
	Груши	50	0,2	0,15	5,15	23	368
	Итого за полдник	225	2,208	2,675	32,975	165,35	
у ж и н							
	Салат витаминный	30	0,39	1,86	1,83	25,5	2
	Рыба припущенная	30	5,2	0,2	0,32	24	296
	Картофель, тушеный с луком	120	3,12	9,24	11,88	142,8	172
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Украинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	8
	Итого за у ж и н	400	11,68	11,75	38,71	307,754	
Итого за день		1650	48,66	45,649	209,827	1445,561	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	Каша вязкая пшеничная	135	2,823	2,7	18,193	108	168
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	35	3,894	4,927	11,314	105	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за завтрак	350	6,777	7,647	39,497	253	
завтрак № 2							
	Апельсины свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
о б е д							
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	150	1,035	2,715	5,37	49,95	117
	Фрикадельки из кур	60	8,7	6,66	5,16	115,5	308

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша рассыпчатая перловая	110	4,481	3,198	31,922	174,534	165
	Соус белый основной	15	0,091	0,528	0,55	7,305	347
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	15	0,99	0,18	5,94	29,34	9
	Итого за о б е д	550	17,273	13,499	83,594	525,663	
полдник							
	Сырники из творога	40	7,476	5,068	4,56	93,6	231
	Повидло	10	0,227	0	11	57,667	1
	Варенец	150	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за полдник	200	12,053	8,818	21,56	226,267	
у ж и н							
	Бигус с мясом	180	19,35	19,44	4,5	270	329
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	б/н
	Хлеб ржаной Бородинский	20	1,32	0,24	7,92	39,12	9
	Итого за у ж и н	400	24,92	22,22	36,39	445,454	
Итого за день		1600	61,423	52,584	190,841	1494,384	
Среднее значение за период:		1592	53.146	44.983	192.185	1399.616	