

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 40»
636000, ЗАТО Северск, Томской области, пр. Коммунистический, 34а, тел. 54-76-52**

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 40»

А.А. Довгалева

2021 г.



Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд 10-дневное

для организации питания воспитанников возрастной категории от 1 года до 3 лет
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 40»
в группах 12 часового пребывания
(сезон весна-лето)

индекс
срок хранения

09.06
1 год

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 40»**
636000, ЗАТО Северск, Томской области, пр. Коммунистический, 34а, тел. 54-76-52

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 40»
А.А. Довгалева
_____ 2021 г.



Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд 10-дневное

для организации питания воспитанников возрастной категории от 1 года до 3 лет
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 40»
в группах 12 часового пребывания
(сезон весна-лето)

индекс	09.06
срок хранения	1 год

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,1	4,86	30	184	0,1	182/07
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,1	10,43	80	0,14	1/11
	Чай с сахаром	150	0,04	8,96	47,42	292	0,26	392/11
	итого	328	6,75	8,96	47,42	292	0,26	
2 завтрак	Сок фруктовый (яблоко)	100	0,5	0	11,7	47	0	з/у
	итого	100	0,5	0	11,7	47	0	
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88	217
	Щи со свежей капустой, картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,9	3,93	5,78	70	11	67/11
	Биточки рубленые из птицы (запеченные) с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19	306/11, 350/11
	Лапша отварная	100	3,68	3,01	17,63	112	0	317/11
	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3	376/11
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,28	14	70	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0	2
	итого	526	18,57	16,41	75,16	531	11,52	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	15,33	11,31	24,78	262	0,14	237/11
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0	1
	Молоко	150	4,2	4,8	7,1	87	1,5	з/у
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,25		609
	итого	280	21,81	16,38	45,89	503,25	1,64	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1234	47,63	41,07	166,81	1373,25	13,42	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/3	5,4	6,9	28,4	196	0,1	182/07
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/4/5	2,93	5,1	10,43	98	0,14	3/11
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395/11
	итого	332	10,67	14	49,46	364	1,22	
2 завтрак	Напиток из сушеных яблок	100	0,03	0	5,45	34	0,15	388/07
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,2	0	5,65	23	2	3/У
	итого	150	0,23	0	11,15	57	2,15	
Обед	Свекла отварная дольками	20	0,24	0	1,42	7	0,8	24
	Суп картофельный с горохом (лущенный) и мясом	150/6	4,99	3,21	11,3	87	3,49	81/11
	Голубцы ленивые	50/15	4,45	2,96	6,52	72	6,51	298/11
	Пюре картофельное с морковью	100	1,91	3,08	12,01	85	10,5	322/11
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3	376/11
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,28	140	70	0	1
	Хлеб ржаной	30	0,99	0,36	10,2	52	0	2
	итого	521	15,19	9,91	63,11	458	21,6	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,86	148	0,15	215/11
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0	1
	Булочка Российская	25	1,79	2	13,87	87	0,29	474/07
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394/11
	итого	290	15	18,15	45,72	404	1,63	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1293	41,09	42,06	169,44	1283	26,6	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с лапшой, маслом сливочным	200/3	5,74	6,36	18,83	155	0,68	120/07
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,1	10,43	80	0,14	1/11
	Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0,02	392/11
	итого	378	7,39	10,46	36,25	263	0,84	
2 завтрак	Напиток из изюма	100	0,03	0	5,45	34	0,15	388/07
	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7	368г
	итого	150	0,23	0	11,1	101	2,15	
Обед	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28	1,53	54
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом птицы и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75	6,17	57/11
	Котлеты рубленые из кур (запеченные)	50	6,36	9,11	5,19	128	0,24	307/11
	Капуста свежая тушеная	100	1,98	7,82	9,5	80	16,2	321/07
	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3	376/11
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,28	14	70	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0	2
	итого	511	16,38	22,61	70,64	518	24,44	
Полдник	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	0,1	183/07
	Крендель сахарный	25	1,77	3,28	13,94	93	0	460/11
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0	1
	Молоко	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	3/У
	итого	358	13,13	14,81	63,13	441	2,05	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1397	37,13	47,88	181,12	1323	29,48	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	5,55	5,86	28,8	190	0,98	182/07
	Бутерброд с маслом и джемом	20/5	1,61	4,1	10,43	80	0,14	1/11
	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0	12	48	1,65	377/07
	итого	342	7,29	9,96	51,23	318	2,77	
2 завтрак	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,2	0	5,65	23	2	з/у
	Сок фруктовый (яблоко)	100	0,03	0	5,45	34	0,15	з/у
	итого	150	0,23	0	11,1	57	2,15	
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30	2,02	54
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	3,76	2,06	9,03	67	0,19	84/11
	Биточки рыбные запеченные с соусом сметанным	50/15	6,73	5,02	5,53	82	0,27	255/11, 354/11
	Рис, припущенный с маслом	100/3	2,42	7,72	24,44	177	0	316/11
	Кисель из сока	150	0,22	0	25,89	104	3,3	359/07
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,28	14	70	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0	2
	итого	538	18,09	16,82	92,79	582	5,78	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	80/20	10,89	8,54	11,7	167	1,06	240/11
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0	1
	Молоко	150	4,2	4,8	7,1	87	1,5	3/У
	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,25		609
	итого	277	19,26	15,17	48,64	408,25	2,56	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1307	44,87	41,95	203,76	1365,25	13,26	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная из манной крупы с маслом	150/3	4,5	5,25	25,13	166	0,43	181/07
	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	1,2	10,43	65	0,14	3/11
	Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0,02	392/11
	итого	327	7,47	6,45	42,55	259	0,59	
2 завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	11,7	47	2	з/у
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,2	0	5,65	23	2	з/у
	итого	150	0,7	0	17,35	215	2,83	
Обед	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2	150
	Суп крестьянский с птицей	150/6	0,89	2,95	3,65	46	5,9	98/15
	Кнели куринные с рисом (запеченные) с соусом сметанным с луком	50/15	13,49	9,28	4,15	136	0	312/11, 356/11
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	92	12,1	321/11
	Компот из кураги	150	0,12	0	21,75	87	2,1	376/11
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,28	14	70	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0	2
	итого	521	20,96	16,09	67,88	485,8	22,1	
Полдник	Булочка домашняя	75	5,46	9,39	40,44	269	0	469/11
	Снежок	150	4,86	4,5	19,44	142	1,8	з/у
	Суп молочный с вермишелью и маслом	180/5	5,18	8,36	17,17	168	0,83	171
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0	1
	итого	450	18,54	22,61	95,73	671	2,63	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1448	47,67	45,15	223,51	1630,8	28,15	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	1,3	183/07
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,1	10,43	80	0,14	1/11
	Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0,02	392/11
	итого	328	6,38	10,56	45,55	297	1,46	
2 завтрак	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,2	0	5,65	23	2	з/у
	Сок фруктовый (яблоко)	100	0,5	0	11,7	47	2	з/у
	итого	150	0,7	0	17,35	70	4	
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88	217
	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	3,31	4,7	8,46	88	5,27	58/11
	Котлеты из птицы (запеченные) с соусом молочным	50/15	8,03	7,23	8,32	131	0,4	305/11, 350/11
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112	0	317/11
	Компот из изюма	150	0,22	0	25,89	104	3,3	376/11
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,28	14	70	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0	2
	итого	521	19,86	16,99	86,81	580	11,85	
Полдник	Ленивые вареники с маслом	80/5	12	8,79	12,39	176	0,15	230/11
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0	1,00
	Молоко	150	4,2	4,8	7,1	87	1,5	з/у
	Крендель сахарный	25	1,77	3,28	13,94	93		460
	итого	265	19,24	13,95	38,17	448	1,65	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1264	46,18	41,5	187,88	1395	18,96	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,4	182/07
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,93	5,1	10,43	98	0,14	3/11
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395/11
	итого	332	10,57	12,88	50,56	359	1,52	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	0,62	41	50	398/11
	Пюре фруктовое	50	0,2	0	5,65	23	2	з/у
	итого	150	0,54	0,14	6,27	64	52	
Обед	Свекла отварная дольками	20	0,24	,	1,42	7	0,8	24
	Рассольник со сметаной	150/3	2,98	3,53	8,74	81	5	9\2
	Биточки, рубленные из говядины (запеченные) с соусом сметанным	50\15	7,79	7,2	8,1	121	0,09	282/11, 354/11
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,19	2,8	24,01	140	0	171/07
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3	376/11
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,14	14	70	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0	2
	итого	505	19,79	14,05	87,29	556	6,19	
Полдник	Рагу из овощей с маслом	100\5	1,62	8,68	9,13	121	5,53	137\11
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0	1
	Сдоба обыкновенная	25	1,94	1,18	13,07	71	0	466/11
	Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0,02	392/11
	итого	310	6,64	10,22	47,87	312	5,55	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1297	37,54	37,29	191,99	1291	65,26	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	150/3	4,38	5,87	21,67	157	0,4	182/07
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,1	10,43	80	0,14	1/11
	Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0,02	392/11
	итого	328	6,03	9,97	39,09	265	0,56	
2 завтрак	Напиток из сушеных яблок	100	0,03	0	5,45	34	0,15	388/07
	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	67	7	368г
	итого	170	1,08	0,35	20,15	101	7,15	
Обед	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28	1,53	54
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,9	3,93	5,78	70	11,8	67/11
	Фрикадельки из птицы (запеченные)	50	6,39	6,97	2,29	96	0,26	308/11
	Капуста свежая тушеная с маслом	100/5	1,98	12,02	9,5	116	16,2	321/07
	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3	376/11
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,28	14	70	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0	2
	итого	516	16,52	24,96	65,85	517	30,09	
Полдник	Котлеты картофельные с маслом	120/5	3,95	6,8	25,73	180	10,7	139/11
	Булочка домашняя	25	1,82	3,13	12,48	90	0	469
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0	1,00
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394/11
	итого	330	11,46	12,53	68,2	439	11,89	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1344	35,09	47,81	193,29	1322	49,69	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью и маслом	150/3	3,9	4,86	12,42	108	0,68	120\07
	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	1,2	10,43	65	0	3\11
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395\11
	итого	327	9,17	8,06	33,48	243	1,66	
2 завтрак	Пюре фруктовое	50	0,2	0	5,65	23	2	з/у
	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	11,7	47	2	з/у
	итого	150	0,7	0	17,35	70	4	
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30	2,02	54
	Суп рыбный с консервами	200	2,79	3,64	7,67	75	6,17	44
	Тефтели рыбные тушеные с соусом сметанным с луком	50/15	6,19	4,21	7,51	88	0,28	261/11, 356/11
	Пюре картофельное с маслом	100/3	2,04	5,6	13,63	114	12,1	321\11
	Кисель из сока	150	0,22	0	25,89	104	3,3	359\07
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,14	14	70	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,1	52	0	2
	итого	529	16,2	15,33	82,5	533	23,87	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,86	148	0,15	215/11
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0	1
	Коржик молочный	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03	496/11
	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	119	1,35	з/у
	итого	302	16,79	21,79	59,31	500	1,53	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1308	42,86	45,18	192,64	1346	31,06	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1 до 3 лет (в группах 12 часового пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная из пшена с маслом	150/3	5,1	5,5	23,6	164	0,75	182\07
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,1	10,43	80	0,14	1/11
	Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0,02	392/11
	итого	328	6,75	9,6	41,02	272	0,91	
2 завтрак	Напиток из кураги	100	0,03	0	5,45	34	0,15	388/07
	Пюре фруктовое(яблочное)	50	0,2	0	5,65	23	2	з/у
	итого	150	0,23	0	11,1	57	2,15	
Обед	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2	150
	Суп из овощей и птиц, сметаной	150/6/5	2,84	3,8	9	74	6,7	99/07
	Биточки рубленые (запеченные) из птицы с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19	306/11, 350/11
	Рис припущенный	100	2,42	3,5	24,44	142	0	316/11
	Компот из сушеных яблок	150	0,06	0	16,53	66	0	376/11
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,28	14	70	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52	0	2
	итого	526	16,78	15,36	79,09	525,8	8,89	
Полдник	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	80/15	9,32	8,22	25,7	249	0,57	238/11
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	92	0	1
	Молоко	150	4,2	4,8	7,1	87	1,5	з/у
	Вафли	16	0,46	0,54	12,4	56,8		152
	итого	275	16,56	13,38	51,48	484,8	2,07	
		1279	40,32	38,34	182,69	1339,6	14,02	

Всего за 10 дней	12946	377,76	408,27	1689,13	13626,65	289,4	
Средняя	1294,6	37,776	40,827	168,913	1362,665	28,94	