

**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»
С.В. Власова
2025 г.

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд 10-дневное

для организации питания воспитанников возрастной категории с 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

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 пшена с маслом	150/3	4,77	5,2	30,2	187	0,4	182/07
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0	1/11
	Чай с сахаром	180	0,05	0	8,39	34	0,018	392
	итого	358	6,66	8,93	49,26	300	0,418	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	47	0	з/у
	Пюре фруктовое	50	0	0	13	26	2	з/у
	итого	150	0,5	0	24,7	73	2	
Обед	Свекла отварная (дольками)	30	0,36	0	2,13	9,75	1,2	24a
	Щи со св.капустой с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,9	3,93	5,78	70	11,8	67/11
	Биточки из птицы .	50	7,41	7,72	4,96	119	0,25	306/11
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350/11
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/3	4,14	6,94	19,46	156	0	317/11
	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	579	19,8	19,845	82,41	587,75	13,6	
Полдник	Запеканка из творога	80	14,03	9,64	13,72	198	0,19	237/11
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15	490/11
	Молоко пастеризованное 2,5%	150	4,5	3,75	6,2	79,5	0	з/у
	Кондитерские изделия (Печенье)	20	1,13	1,47	11,16	62,5	0	609
	итого	265	20,74	16,14	39,41	389	0,34	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1352	47,7	44,915	195,78	1349,75	16,358	

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	150/3	5,4	6,9	28,4	196	1,3	182/07
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11	3/11
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	итого	362	11,95	14,89	54,89	396	2,84	
2 завтрак	Напиток из сушеных яблок	130	0,039	0	7,085	44,2	0,195	376
	итого	130	0,039	0	7,085	44,2	0,195	
Обед	Овощи свежие (Огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	150
	Суп картофельный с горохом и мясом	150/6	4,99	3,21	11,3	87	3,49	81/11
	Мясные Ёжики	60	10,63	10,4	2,61	146,87	0,08	73
	Сложный гарнир (пюре картофельное с капустой тушенной)	60/60	2,4	3,5	13,87	97,04	13,31	440
	Компот из свежемороженных ягод(облепиха)	150	0,15	0,06	13,06	52	30	127
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	576	22,76	17,65	69,79	522,11	49,88	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	80/3	8,31	14,35	1,55	168,74	0,07	215/11
	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	258	12,75	18,68	26,73	332,74	1,55	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1326	47,499	51,22	158,495	1295,05	54,465	

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	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,4	182
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0	1/11
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,16	0	14,4	58	1,98	501,504
	итого	358	7,3	9,51	54,57	328	2,38	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	10,37	43,89	5	398
	Пюре фруктовое	50	0	0	13	26	2	з/у
	итого	150	0,34	0,14	23,37	69,89	7	
Обед	Икра кабачковая	30	0,6	2,35	3,85	23	2,88	217
	Борщ с мясом	150/6/5	5,94	4,37	8,24	96	9,38	57/11
	Пудинг из печени с морковью	60	12,82	9,04	6,26	157	19,51	290
	Пюре картофельное с маслом	110/5	2,29	7,15	15,06	134	13,31	321/11
	Соус томатный	20	0,27	1	1,47	15,5	1,33	301/11
	Компот из свежих яблок	150	0,15	0	30,65	106,5	4,05	631
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	596	26,42	24,36	93,73	667	50,46	
Полдник	Суп молочный с вермишелью и маслом	150/3	3,9	4,86	12,42	108	0,68	171
	Ватрушка с творогом	30	4,17	1,86	13,04	86	0,06	560
	Чай с сахаром	150	0,04	0	7,23	29,25	0,015	392
	итого	333	8,11	6,72	32,69	223,25	0,755	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1437	42,17	40,73	204,36	1288,14	60,595	

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 сахаром и маслом	150/3	6,41	8,32	29,02	234	2,61	182/07
	Бутерброд с сыром	20/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17	395
	итого	357	12,1	15,51	52,45	411	3,89	
2 завтрак	Сок фруктовый	130	0,65	0	15,21	61,1	2,6	з/у
	итого	130	0,65	0	15,21	61,1	2,6	
Обед	Икра морковная	30	0,71	1,38	3,7	30	2,02	54
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,76	2,06	9,03	87	0,19	77.121
	Котлеты рыбные запеченные (соус сметанный)	60/15	6,76	4,24	5,99	81	0,24	255
	Рис припущенный	110	2,42	7,72	24,44	177	0	316
	Кисель из свежемороженных ягод	150	0,22	0	25,89	104	3,3	359/07
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	595	18,22	15,85	97,25	614	5,75	
Полдник	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	1,3	183/07
	Кондитерские изделия (Печенье)	20	1,13	1,47	11,16	62,5	0	609
	Молоко пастеризованное 2,5%	150	4,5	3,75	6,2	79,5	0	з/у
	итого	323	10,36	11,68	45,49	331	1,3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1405	41,33	43,04	217,63	1417,1	13,54	

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	6,03	5,13	29,38	188	1,17	181/07
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0	1/11
	Чай с сахаром	180	0,05	0	8,39	34	0,018	392
	итого	358	7,92	8,86	48,44	301	1,188	
2 завтрак	Напиток из изюма	100	0,03	0	5,45	34	0,15	376
	Пюре фруктовое	50	0	0	13	26	2	з/у
	итого	150	0,03	0	18,45	60	2,15	
Обед	Овощи свежие (Огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	150
	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	150/6	5,16	5,24	8,57	118,77	11,64	82
	Котлеты рубленые из птицы (запеченные)	50	7,86	8,04	8,31	137	0,42	305
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350/11
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	5,81	3,08	24,3	206	0	171/11
	Компот из черноплодной рябины	150	0,15	0,06	13,06	69,15	30	375
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	571	23,88	17,69	84,25	683,12	45,11	
Полдник	Каша пшенная с маслом	150/3	5,1	5,5	33,6	217	0,35	182/11
	Булочка домашняя	25	1,82	3,13	12,48	100	0	469
	Снежок 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	119	1,35	з/у
	итого	328	10,97	12,38	62,28	436	1,7	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1407	42,8	38,93	213,42	1480,12	50,148	

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 (рис, гречневая крупа) с маслом	150/3	6,6	5,55	18,53	189	0,99	18/4а
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,68	79	0	1/11
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,16	0	14,4	58	1,98	501,504
	итого	358	8,6	9,28	43,61	326	2,97	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	47	2	з/у
	Пюре фруктовое	50	0	0	13	26	2	з/у
	итого	150	0,5	0	24,7	73	4	
Обед	Морковь отварная (дольками)	30	0,36	0	2,13	10,5	0,88	24
	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	5,94	4,37	8,24	96	9,38	58/11
	Биточки из птицы	50	7,41	7,72	4,96	119	0,25	306/11
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350/11
	Рис припущенный	110	2,42	7,72	24,44	177	0	316
	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3	376/11
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	576	21,12	21,065	89,85	635,5	10,86	
Полдник	Ленивые вареники с маслом	80/3	10,97	9,71	11,34	178	0,14	230/11
	Молоко пастеризованное 2,5%	150	4,5	3,75	6,2	79,5	0	з/у
	Кондитерские изделия (Печенье)	20	1,13	1,47	11,16	62,5	0	609
	итого	253	16,6	14,93	28,7	320	0,14	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1337	46,82	45,275	186,86	1354,5	17,97	

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 жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,4	182
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,88	4,8	10,67	93	0,11	3/11
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	итого	362	11,85	13,77	55,99	391	1,94	
2 завтрак	Напиток из изюма	130	0,039	0	7,085	44,2	0,195	376
	итого	130	0,039	0	7,085	44,2	0,195	
Обед	Овощи свежие (Огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	150
	Рассольник со сметаной	150/5	1,26	3,07	9,96	72	4,53	9/2
	Котлеты по домашнему	60	8,36	6,81	6,08	129,2	0,69	161
	Соус сметанный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	354
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/3	4,14	6,94	19,46	156	0	317/11
	Компот из свежемороженных ягод (облепиха)	150	0,15	0,06	13,06	52	30	127
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	583	18,81	18,15	78,57	561,4	38,27	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	80/3	8,31	14,35	1,55	168,74	0,07	215/11
	Сдоба обыкновенная	25	1,94	1,18	13,07	71	0	42,36
	Чай с сахаром	150	0,04	0	7,23	29,25	0,015	392
	итого	258	10,29	15,53	21,85	268,99	0,085	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1333	40,989	47,45	163,495	1265,59	40,49	

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 рисовая молочная с маслом	150/3	4,59	5,89	40,07	232	0,65	182/07
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0	1/11
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17	395
	итого	358	9,24	12,01	63,5	395	1,82	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	47	2	з/у
	Пюре фруктовое	50	0	0	13	26	2	з/у
	итого	150	0,5	0	24,7	73	4	
Обед	Икра кабачковая	30	0,6	2,35	3,85	23	2,88	217
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,9	3,93	5,78	70	11,8	67/11
	Суфле из печени	60	11,8	6,12	5,99	126,85	16,3	477
	Соус томатный	20	0,27	1	1,47	15,5	1,33	301/11
	Пюре картофельное с маслом	110/5	2,29	7,15	15,06	134	13,31	321/11
	Компот из черноплодной рябины	150	0,15	0,06	13,06	69,15	30	375
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	596	22,36	21,06	73,41	573,5	75,62	
Полдник	Каша молочная из манной крупы с маслом	150/3	6,03	5,13	29,38	188	1,17	181/07
	Коржик молочный	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03	446
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394/11
	итого	340	10,86	11,68	63,26	406	2,39	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1444	42,96	44,75	224,87	1447,5	83,83	

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	Каша молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом	150/3	5,4	6,9	28,4	196	1,3	182/07
	Бутерброд с сыром	20/4	2,88	4,8	10,67	93	0,17	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0	8,39	34	0,018	392
	итого	357	8,33	11,7	47,46	323	1,488	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	130	0,44	0,18	0,08	57,06	6,5	398
	итого	130	0,44	0,18	0,08	57,06	6,5	
Обед	Икра свекольная	30	0,69	3,66	4,15	52,5	1,65	75
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3,76	2,06	9,03	87	0,19	77,121
	Тефтели рыбные тушеные (соус сметанный)	60/15	7,07	2,04	7,55	77	0,28	261
	Рис припущенный	110	2,42	7,72	24,44	177	0	316
	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	595	18,62	15,945	94,19	613,5	2,42	
Полдник	Пудинг из творога с яблоком	80	10,89	8,54	11,7	167	1,06	240/11
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15	490/11
	Кондитерские изделия (Печенье)	20	1,13	1,47	11,16	62,5	0	609.
	Снежок 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	119	1,35	з/у
	итого	265	17,15	15,04	47,39	397,5	2,56	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1347	44,54	42,865	189,12	1391,06	12,968	

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 жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,1	5,8	30	196	0,1	182/07
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0	1/11
	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4	394/11
	итого	358	10,13	12,32	57,24	367	1,5	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	47	2	з/у
	Пюре фруктовое	50	0	0	13	26	2	з/у
	итого	150	0,5	0	24,7	73	4	
Обед	Овощи свежие (Огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	150
	Суп из овощей с птицей и сметаной	150/6/5	2,84	3,8	9	74	6,7	99/07
	Котлеты рубленые из птицы (запеченые)	50	7,86	8,04	8,31	137	0,42	305
	Капуста свежая тушеная с маслом	110/3	2,56	7,9	11,48	127,6	20,75	321/07
	Компот из свежемороженой ягод (смесь ягод)	150	0,15	0,06	13,06	52	30	127
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	1
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	2
	итого	564	18	20,28	70,8	529,8	60,87	
Полдник	Суп молочный с вермишелью и маслом	150/3	3,9	4,86	12,42	108	0,68	171
	Крендель сахарный	25	1,77	3,28	13,94	93	0	460/11
	Чай с сахаром	150	0,04	0	7,23	29,25	0,015	392
	итого	328	5,71	8,14	33,59	230,25	0,695	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1400	34,34	40,74	186,33	1200,05	67,065	
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		13 788,00	431,15	439,92	1 940,36	13 488,86	417,43	
СРЕДНЯЯ		1 378,80	43,11	43,99	194,04	1 348,89	41,74	