

**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 от 1 года до 3 лет
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 40»
в группах 12 часового пребывания
(сезон осень-зима)

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 (рис,гречневая крупа) с маслом	150/3	6.6	5.55	18.53	189	0.99	18/4a
	Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)	33	1.8	2.27	19.4	99.28	0.322	2
	Чай с сахаром	180	0.05	0	8.39	34	0.018	392
	итого	366	8.45	7.82	46.32	322.28	1.33	
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 на курином бульоне с сметаной	150	1.02	2.89	4.02	46.2	12.8	66
	Котлеты рубленые из птицы (запеченые)	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
	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	568	18.43	21.52	77.96	562.2	46.15	
Полдник	Рогалик твороженный	60	5.1	6.06	28.89	182	0.07	488
	Молоко пастеризованное 2,5%	150	4.5	3.75	6.2	79.5	0	з/у
	итого	210	9.6	9.81	35.09	261.5	0.07	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1294	36.98	39.15	184.07	1218.98	51.55	

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 изюма	130	0.039	0	7.085	44.2	0.195	376
	итого	130	0.039	0	7.085	44.2	0.195	
Обед	Свекла отварная (дольками)	30	0.36	0	2.13	9.75	1.2	24a
	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 тушеной)	60/60	2.4	3.5	13.87	97.04	13.31	440
	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	1.32	0.24	6.68	60	0	2
	итого	576	22.25	17.56	65.55	544.81	48.08	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	80/3	8.31	14.35	1.55	168.74	0.07	215/11
	Горошек зеленый консервированный (отврной)	20	0.62	0.04	1.3	20	2	4
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	394/11
	итого	253	11.58	16.72	14.16	265.74	3.26	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1321	45.819	49.17	141.685	1250.75	54.375	

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 манная молочная с маслом	150/3	6.03	5.13	29.38	188	1.17	181/07
	Бутерброд с сыром	20/4	2.88	4.8	10.67	93	0.11	3
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.16	0	14.4	58	1.98	501.504
	итого	357	9.07	9.93	54.45	339	3.26	
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
	Свекольник с мясом птицы с сметаной	150/5	3.8	5.62	7.14	113.34	6.99	58,108
	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 сухофруктов	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	590	24.22	23.275	81.08	650.34	42.32	
Полдник	Булочкаа домашняя	50	3.64	6.26	24.96	200	0	469
	Молоко пастеризованное 2,5%	150	4.5	3.75	6.2	79.5	0	з/у
	итого	200	8.14	10.01	31.16	5	0	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1297	41.93	43.215	191.39	1067.34	49.58	

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 маслом и джемом (повидлом)	33	1.8	2.27	19.4	99.28	0.322	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.39	12.76	84	1.17	395
	итого	366	11.02	12.98	61.18	417.28	4.102	
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	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
	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 свежемороженных 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	595	18.44	15.99	86.43	580.5	32.12	
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
	Чай с сахаром	150	0.04	0	7.23	29.25	0.015	392
	итого	245	15.15	10.92	29.28	276.25	0.355	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1336	44.649	39.89	183.975	1318.23	36.772	

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 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 молоком	180	3.19	2.79	16.57	92	1.4	394/11
	итого	358	9.8	11.72	57.44	358	1.8	
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 морковная	30	0.71	1.38	3.7	30	2.02	54
	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	150/6	5.16	5.24	8.57	118.77	11.64	82
	Биточки из птицы	50	7.41	7.72	4.96	119	0.25	306/11
	Капуста свежая тушеная с маслом	110/3	2.56	7.9	11.48	127.6	20.75	321/07
	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	559	20.34	22.69	87.56	636.87	38.71	
Полдник	Булочка "Росинка"	60	4.14	6.2	30.08	206	0.03	586
	Снежок 2,5%	150	4.05	3.75	16.2	119	1.35	з/у
	итого	210	8.19	9.95	46.28	325	1.38	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1277	38.83	44.36	215.98	1392.87	45.89	

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 манная молочная с маслом	150/3	6.03	5.13	29.38	188	1.17	181/07
	Бутерброд с маслом и джемом (повидлом)	33	1.71	2.27	19.44	99.28	0.322	2
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	итого	366	11.41	10.59	64.64	394.28	2.922	
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
	Рассольник со сметаной	150/5	1.26	3.07	9.96	72	4.53	9/2
	Рис припущенный	110	2.42	7.72	24.44	177	0	316
	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
	Компот из свежемороженой 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	570	16.5	22.16	85.53	591	37.71	
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
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.14	0	12.9	52	1.78	501.504
	итого	245	15.25	10.92	34.95	299	2.12	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1331	43.66	43.67	209.82	1357.28	46.752	

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 овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом	150/3	5.4	6.9	28.4	196	1.3	182/07
	Бутерброд сыром	20/4	2.88	4.8	10.67	93	0.11	3
	Чай с молоком	180	3.19	2.79	16.57	92	1.4	394/11
	итого	357	11.47	14.49	55.64	381	2.81	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	130	0.44	0.18	0.8	57.06	6.5	398
	итого	130	0.44	0.18	0.8	57.06	6.5	
Обед	Морковь отварная (дольками)	30	0.36	0	2.13	10.5	0.88	24
	Борщ с мясом	150	5.94	4.37	8.24	96	9.38	57/11
	Котлеты по домашнему	60	8.36	6.81	6.08	129.2	0.69	161
	Сложный гарнир (пюре картофельное с капустой тушеной)	60/60	2.4	3.5	13.87	97.04	13.31	440
	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	570	21.74	15.145	79.34	552.74	24.56	4
Полдник	Омлет натуральный с маслом	80/3	8.31	14.35	1.55	168.74	0.07	215/11
	Кукуруза консервированная (отварная)	20	0.45	0.33	2.25	14	0.96	245
	Чай с сахаром	150	0.04	0	4.23	29.25	0.015	392
	итого	253	8.8	14.68	8.03	211.99	1.045	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1310	42.45	44.495	143.81	1202.79	34.915	

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 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
	Кофейный напиток с молоком	180	2.81	2.39	12.76	84	1.17	395
	итого	358	9.42	11.32	53.63	350	1.57	
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	Свекла отварная (дольками)	30	0.36	0	2.13	9.75	1.2	24а
	Суп картофельный с клецками	150/6	1.23	1.86	7.55	52	3.43	85
	Суфле из печени говяжьей	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 сухофруктов	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	591	20.63	16.595	81.22	558.1	35.87	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	4.17	1.86	13.04	86	0.06	560
	Молоко пастеризованное 2,5%	150	4.5	3.75	6.2	79.5	0	з/у
	итого	210	8.67	5.61	19.24	165.5	0.06	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1309	39.22	33.525	178.79	1146.6	41.5	

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 жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5.1	5.8	30	196	0.1	182/07
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2.88	4.8	10.67	93	0.11	3/11
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.16	0	14.4	58	1.98	501.504
	итого	362	8.14	10.6	55.07	347	2.19	
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	Икра кабачковая	30	0.6	2.35	3.85	23	2.88	217
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3.76	2.06	9.03	87	0.19	77
	Котлеты рыбные запеченные (соус сметный)	75	6.76	4.24	5.99	81	0.54	255
	Рис припущенный с овощами	110	2.42	7.72	24.44	177	0	191
	Кисель из свежемороженых 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	18.11	16.82	97.4	607	6.91	
Полдник	Макароны отварные с сыром	80	5.01	9.2	12.18	254.4	0.08	206
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	394/11
	итого	230	7.66	11.53	23.49	331.4	1.27	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1317	33.95	38.95	183.045	1329.6	10.565	

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 кукурузной крупы 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	2	з/у
	Пюре фруктовое	50	0	0	13	26	2	
	итого	150	0.5	0	24.7	73	4	
Обед	Икра морковная	30	0.71	1.38	3.7	30	2.02	54
	Суп перловый с мясом птицы со сметаной	150/5	4.6	6	9.33	110	5.35	80
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	5.81	3.08	24.3	206	0	171/11
	Котлета рубленая из птицы (запеченная)	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
	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	570	23.79	19.8	87.96	700.15	37.84	
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	60	3.91	4.7	23.75	153	0.51	454
	Снежок 2,5%	150	4.05	3.75	16.2	119	1.35	з/у
	итого	210	7.96	8.45	39.95	272	1.86	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1288	38.91	37.18	201.87	1345.15	44.118	

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	14086	410.29	413.605	1834.435	12629.59	416.017	
СРЕДНЯЯ	1408.6	41.029	41.3605	183.4435	1262.959	41.6017	

[illegible]