

Примерное циклическое меню (2-х недельное) Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 10 _____ Н. Л. Ушакова

Сезон : зимнее - весенний Категория: Ясли (до 3-х лет)

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Плов с яблоками и изюмом	150	3,21	2,69	51,24	242	52,8	101
Яйцо отварное	40	5,8	4,6	0,28	62,8	0	110
Какао на молоке	150	0,02	0,003	4,97	18,76	0	145
Хлеб с маслом	20/5	1,62	3,82	9,72	80,05	0	2
Всего в завтрак		10,65	11,14	66,21	403,61	52,8	
2 Завтрак							
Кефир	110	3,08	3,52	4,51	62,15	0,77	251
Всего во 2 Завтрак		3,08	3,52	4,51	62,15	0,77	
Обед							
Борщ со сметаной	150/5	2,63	4,55	15,78	112,92	23,80	18
Котлеты рыбные в томатном соусе	65	14,07	6,31	8,31	142,29	1,58	40
Картофельное пюре	110	2,44	3,86	15,10	105,39	17,32	206
Салат из квашеной капусты	40	1,25	2,08	2,78	32,27	29,10	6
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	21,75	83,40	0,3	241
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0	3
Всего в обед		23,15	17,22	75,03	536,57	72,1	
Полдник							
Запеканка вермишелевая с печенью	90	14,55	15,92	16,15	261,91	0	111
Икра кабачковая	40	0,96	3,78	4,44	54,48	9	3
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,0	0	1
Яблоки свежие	40	0,2	0,2	4,9	23,5	5	4
Кофейный напиток	150	0,03	0,002	9,95	37,43	13,8	253
Всего в полдник		17,26	19,922	45,1	424,32	27,8	
Всего в 1 неделю понедельник		54,14	51,802	190,85	1426,65	153,47	

Примерное цикличное меню (2-х недельное) Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Утверждаю: Заведующая МБДОУ № 10 _____ Н. Л. Ушакова

Сезон: зимне- весенний Категория : Сад (от 3-х до 7 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Плов с яблоками и изюмом	180	3,85	3,23	61,48	290,4	63,36	101
Яйцо отварное	40	5,8	4,6	0,28	62,8	0	110
Какао на молоке	180	0,041	0,012	6,97	26,41	0	145
Хлеб с маслом	20/5	1,62	3,82	9,72	80,05	0	2
Всего в завтрак		11,311	11,662	78,45	458,66	63,36	
2 Завтрак							
Кефир	130	3,64	4,16	5,33	73,45	0,91	251
Печенье	15	1,11	1,41	10,96	61,05	0	1
Всего во 2 Завтрак		4,75	5,57	16,29	134,5	0,91	
Обед							
Борщ со сметаной	200/5	3,21	5,45	20,19	140,66	31,50	18
Котлеты рыбные в томатном соусе	75	14,66	8,36	10,05	148,65	1,78	40
Картофельное пюре	130	2,91	4,77	17,80	126,25	20,39	206
Салат из квашеной капусты	60	1,46	3,1	5,52	43,64	37,80	6
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0	29,00	111,20	0,4	241
Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0	3
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	1
Всего в обед		27,31	22,4	106,36	692,77	91,87	
Полдник							
Запеканка вермишелевая с печенью	110	19,76	21,67	31,22	391,0	0	111
Икра кабачковая	40	0,96	3,78	4,44	54,48	9	3
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,0	0	1
Яблоки свежие	45	0,22	0,22	5,39	25,85	5,5	4
Кофейный напиток	180	0,041	0,002	12,94	48,77	13,8	253
Всего в полдник		22,561	25,872	63,65	567,1	28,3	
Всего в 1 неделю понедельник		65,932	65,504	264,75	1853,04	184,44	

Примерное циклическое меню (2-х недельное) Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Утверждаю Заведующая МБДОУ № 10 _____ Н. Л. Ушакова

Сезон: зимнее - весенний Категория: Ясли (до 3-х лет)

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	22,5	6,14	23,82	178,47	2,34	95
Чай с сахаром	150	0,03	0	9,95	37,40	0	140
Хлеб с маслом и сыром	20/5/5(30)	7,37	12,42	14,9	201	0,42	5
Всего в завтрак		29,9	18,56	48,67	416,87	2,76	
2 Завтрак							
Яблоки свежие	71	0,28	0,28	6,95	33,37	7,1	4
Сок фруктовый	100	0,48	0	13,56	56,0	2,4	147
Всего во 2 Завтрак		0,76	0,28	20,51	89,37	9,5	
Обед							
Огурцы соленые (нарезка)	40	0,12	0,02	0,44	2,24	1,6	182
Суп картофельный с клецками	150	4,71	4,82	13,46	98,14	18,76	25
Овощное рагу с мясом	140	13,33	14,55	15,31	113,11	41,95	18
Кисель	150	0,03	0	11,0	41,34	0,3	233
Хлеб пшеничный	15	1,58	0,2	9,66	47	0	1
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0	3
Всего в обед		22,08	20,01	61,18	362,13	62,61	
Полдник							
Пудинг манно-творожный с изюмом	80	20,75	13,6	29,18	322	0,38	128
Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84,75	1,05	251
Всего в полдник		24,95	18,4	35,33	406,75	1,43	
Всего в 1 неделю вторник		77,67	57,25	165,69	1275,12	76,3	

Примерное циклическое меню (2-х недельное) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Утверждаю : Заведующая МБДОУ № 10 _____ Н.Л.Ушакова
 Сезон: зимне - весенний Категория: Сад (с 3-х до 7) лет Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	2 8,84	7,43	30,13	219,81	2,6	95
Чай с сахаром	180	0,04	0,001	11,94	44,91	0	140
Хлеб с маслом и сыром	20/5/7 (32)	7,55	12,58	15,27	210	0,45	5
Всего в завтрак		36,43	20,011	57,34	474,72	3,05	
2 Завтрак							
Яблоки свежие	75	0,34	0,34	8,38	40,18	8,55	4
Сок фруктовый	175	0,84	0	17,43	98	4,2	
Всего во 2 Завтрак		1,18	0,34	25,86	138,18	12,75	
Обед							
Огурцы соленые (нарезка)	60	0,18	0,03	0,66	3,36	2,4	182
Суп картофельный с клецками	200	5,71	5,38	32,91	197,96	21,42	25
Овощное рагу с мясом	180	13,98	16,36	18,37	143,14	49,49	18
Кисель	180	0,54	0	26,1	100,08	0,36	233
Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0	1
Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0	3
Всего в обед		24,88	22,49	101,84	566,91	72,91	
Полдник							
Пудинг манно-творожный с изюмом	90	23,43	15,3	32,83	362,25	0,43	128
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	1,4	251
Всего в полдник		29,03	21,7	41,03	475,25	1,83	
Всего в 1 неделю вторник		91,52	63,911	226,07	1655,06	90,54	

Примерное циклическое меню (2-х недельное) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 Утверждаю : Заведующая МБДОУ № 10 _____ Н. Л. Ушакова

Сезон: зимне - весенний Категория: Ясли (до 3-х лет)

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	150	6,48	6,57	19,82	164,32	2,34	95
Чай с сахаром	150	0,03	0	9,95	37,40	0	140
Хлеб с маслом и сыром	20/5/5(30)	7,37	12,42	14,9	201	0,42	5
Всего в завтрак		13,88	18,99	44,67	402,72	2,76	
2 Завтрак							
Кефир	110	3,08	3,52	4,51	62,15	0,77	251
Печенье	15	1,11	1,41	10,96	61,05	0	1
Всего во 2 Завтрак		4,19	4,93	15,47	123,2	0,77	
Обед							
Салат из квашеной капусты	40	1,25	2,08	2,78	32,27	29,1	6
Свекольник со сметаной	150/5	1,9	6,09	11,18	107	5,61	34
Гуляш из курицы	70	15,83	19,84	5,81	265	1,86	152
Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,26	4,57	23,65	153	0	189
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	21,75	83,40	0,3	241
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0	3
Всего в обед		26,0	33,0	76,18	700,97	36,87	
Полдник							
Рыба под омлетом по польски	90	20,75	13,6	29,18	322	0,38	39
Икра кабачковая	30	0,8	3,15	3,7	45,4	7,5	3
Кофейный напиток	150	0,03	0,002	9,95	37,43	0	253
Яблоко свежее	71	0,28	0,28	6,95	33,37	7,10	4
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	1
Всего в полдник		23,44	17,232	59,44	485,2	15,98	
Всего в 1 неделю вторник		67,51	74,152	195,76	1712,9	56,38	

Примерное цикличное меню (2-х недельное) Приложение 8 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 Утверждаю : Заведующая МБДОУ № 10 _____ Н.Л.Ушакова

Сезон: зимне – весенний Категория: Сад (с 3-х до 7) лет

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	180	7,68	8,1	25,87	206,81	2,6	95
Чай с сахаром	180	0,04	0	11,94	44,91	0,02	140
Хлеб с маслом и сыром	20/5/7 (32)	7,55	12,58	15,27	210	0,45	5
Всего в завтрак		15,27	20,68	53,08	461,72	3,07	
2 Завтрак							
Кефир	130	3,64	4,16	5,33	73,45	0,91	251
Всего во 2 Завтрак		3,64	4,16	5,33	73,45	0,91	
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	0,27	0,023	0,27	5	3,75	181
Свекольник со сметаной	200/5	2,2	7,3	12,3	125	5,75	34
Гуляш из курицы	80	20,38	25,51	7,47	340,71	2,39	152
Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,11	5,48	28,38	229,5	0	189
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0	29,0	111,2	0,4	241
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	1
Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0	3
Всего в обед		33,03	39,033	101,22	933,78	12,29	
Полдник							
Рыба под омлетом по- польски	100	14,08	8,56	3,4	155	0,63	39
Икра кабачковая	40	0,96	3,78	4,44	54,48	9	3
Кофейный напиток	180	0,041	0,029	12,94	48,77	0	253
Яблоко свежее	75	0,34	0,34	8,38	40,18	8,55	4
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	1
Всего в полдник		17,0	12,91	38,82	345,43	18,18	
Всего в 1 неделю вторник		68,94	76,783	197,95	1814,38	34,45	

Примерное циклическое меню (2-х недельное) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Утверждаю :Заведующая МБДОУ № 10_____Н.Л.Ушакова

Сезон : зимне- весенний Категория :Ясли (до 3-х лет)

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная молочная	150	6,28	6,05	20,70	162,42	2,34	94
Чай с сахаром	150	0,03	0	9,95	37,40	0	140
Хлеб с маслом и сыром	20/5/5(30)	1,62	3,82	9,72	80,05	0	2
Всего в завтрак		7,93	9,87	40,37	279,87	2,34	
2 Завтрак							
Сок фруктовый	125	0,63	0,12	12,62	57,5	2,5	147
Печенье	15	1,11	1,41	10,96	61,05	0	1
Всего во 2 Завтрак		1,74	1,53	23,58	138,55	2,5	
Обед							
Борщ со сметаной	150/5	2,63	4,55	15,78	112,92	23,80	18
Жаркое по домашнему	150	11,71	10,32	15,75	198,33	18,80	57
Овощная нарезка (помидор солёный)	40	0,8	0	1,84	10,64	8	9
Кисель	150	0,03	0	11	41,34	0,3	233
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	1
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0	3
Всего в обед		19,06	15,49	65,34	470,53	50,9	
Полдник							
Вареники ленивые со сгущенным молоком	90/20	12,15	9,63	13,49	198,55	0,31	105
Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84,75	1,05	251
Яблоки свежие	71	0,28	0,28	6,95	33,37	7,10	4
Всего в полдник		16,63	14,71	26,59	316,67	8,46	
Всего во 1 неделю четверг		45,36	41,60	155,88	1205,62	64,2	

Примерное циклическое меню (2-х недельное) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Утверждаю :Заведующая МБДОУ № 10 _____ Н.Л.Ушакова

Сезон : зимне- весенний

Категория : Сад (с 3-х до 7лет)

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная молочная	180	7,08	7,29	25,07	193,97	2,6	94
Чай с сахаром	180	0,04	0	11,94	44,91	0,002	140
Хлеб с маслом и сыром	20/5/9(34)	1,62	3,82	9,72	80,05	0	2
Всего в завтрак		8,74	11,11	46,73	318,93	2,602	
2 Завтрак							
Напиток из шиповника	200	0,21	0	36,18	144,44	319,3	256
Печенье	30	2,2	2,82	21,93	122,10	0	
Всего во 2 Завтрак		2,41	2,82	58,11	266,54	319,3	
Обед							
Борщ со сметаной	200/5	3,21	5,45	20,19	140,66	31,50	18
Жаркое по домашнему	180	13,03	11,74	18,70	227,35	22,30	57
Овощная нарезка (помидор солёный)	60	1,2	0	2,76	15,96	12	9
Кисель	180	0,04	0	13,13	49,35	0,4	233
Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	47	0	1
Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0	3
Всего в обед		21,95	17,91	78,58	555,69	66,2	
Полдник							
Вареники ленивые со сгущенным молоком	110/20	16,55	72,79	44,04	271,36	0,41	105
Кефир	180	5,04	5,76	7,38	101,7	1,26	251
Яблоки свежие	75	0,34	0,34	8,38	40,18	8,55	4
Всего в полдник		21,93	78,89	59,8	413,24	10,22	
Всего во 1 неделю четверг		55,03	110,73	243,22	1554,4	398,322	

Примерное циклическое меню (2-х недельное Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Утверждаю :Заведующая МБДОУ №10 _____ Н.Л.Ушакова
 Сезон : зимне – весенний Категория : Ясли (до 3-х лет) Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша «Дружба»	150	5,12	5,6	19,17	143,3	2,34	96
Чай с сахаром	150	0,03	0	9,95	37,40	0	140
Хлеб пшеничный с маслом	20/5 (25)	1,62	3,82	9,72	80,05	0	2
Всего в завтрак		6,77	9,42	38,84	260,75	2,34	
2 Завтрак							
Сок фруктовый	150	0,74	0,14	15,14	69	3	147
Печенье	15	1,11	1,41	10,96	61,05	0	
Всего во 2 Завтрак		1,85	1,55	26,1	130,05	3	
Обед							
Суп крестьянский	150	3,27	4,6	22,08	138,54	18,21	25
Котлета мясная в томатном соусе	65	11,47	9,94	8,31	164,24	1,20	53
Каша гречневая рассыпчатая	110	23,02	2,43	13,62	85,63	0	105
Салат из квашеной капусты и зелёного горошка	45	0,39	1,56	2,8	26,92	18,9	7
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	21,75	83,40	0,3	241
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0	1
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0	3
Всего в обед		42,49	19,15	89,53	609,03	38,61	
Полдник							
Булочка сдобная со сгущенным молоком	25/20(45)	5,33	4,84	38,33	218	0,2	1
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	110
Кефир	150	4,35	3,75	6,3	81,00	0,45	255
Яблоко	71	0,28	0,28	6,95	33,37	7,10	4
Всего в полдник		15,04	13,47	51,86	395,17	7,75	
Всего в 1 неделю пятницу		66,15	43,59	206,33	1395,0	51,7	

Примерное циклическое меню(2-х недельное) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Утверждаю :Заведующая МБДОУ № 10 _____ Н.Л.Ушакова

Сезон : зимне –весенний Категория : Сад (с3-х до 7лет)

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша « Дружба»	180	6,52	7,2	26,12	192	3,47	96
Чай с сахаром	180	0,04	0	11,94	44,91	0,002	140
Хлеб с маслом	20/5 (25)	1,62	3,82	9,72	80,05	0	2
Всего в завтрак		8,18	11,02	47,78	316,96	3,472	
2 Завтрак							
Сок фруктовый	200	0,98	0,18	20,18	92	4,0	147
Печенье	30	2,2	2,82	21,93	122,10	0	
Всего во 2 Завтрак		3,18	3,0	42,11	214,1	4,0	
Обед							
Суп крестьянский	200	3,59	5,37	24,52	155,9	21,11	25
Котлета мясная в томатном соусе	70	15,12	17,41	10,58	247,00	1,40	53
Каша гречневая рассыпчатая	130	34,54	4,01	20,43	131,75	0	105
Салат из квашеной капусты и зелёного горошка	60	0,48	2,06	3,73	35,85	25,2	7
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0	29	111,2	0,4	241
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0	1
Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0	3
Всего в обед		58,8	29,57	112,06	804,05	48,11	
Полдник							
Булочка сдобная со сгущенным молоком	50/20(70)	5,65	5,12	38,89	220	0,32	1
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	110
Кефир	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	255
Яблоко	75	0,34	0,34	8,38	40,18	8,55	4
Всего в полдник		16,29	14,56	55,11	414,18	9,41	
Всего в 1 неделю пятницу		86,45	58,15	257,06	1749,29	64,992	

Примерное циклическое меню (2-х недельное) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Утверждаю: Заведующая МБДОУ № 10 _____ Н.Л.Ушакова

Сезон : зимне- весенний

Категория : Ясли (до 3-х лет)

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Макароны отварные с маслом	100	2,22	1,71	14,13	210	0	104
Икра кабачковая	40	0,96	3,78	4,44	54,48	9	3
Яйцо отварное	40	5,8	4,6	0,28	62,8	0	110
Чай с сахаром	150	0,03	0	9,95	37,40	0	140
Хлеб с маслом	20/5(25)	1,62	3,82	9,72	80,05	0	2
Всего в завтрак		10,63	13,91	38,52	444,73	9	
2 Завтрак							
Кефир	110	3,08	3,52	4,51	62,15	0,77	251
Яблоки свежие	71	0,32	0,32	7,93	38,07	8,1	4
Печенье	15	1,11	1,41	10,96	61,05	0	1
Всего во 2 Завтрак		4,51	5,25	23,4	161,20	8,87	
Обед							
Суп гороховый	150	3,84	3,45	19,71	120,86	18,20	36
Тефтеля рыбная в томатном соусе	60	2,63	4,55	15,78	112,92	23,80	45
Картофельное пюре	110	2,45	3,86	15,1	105,39	17,32	206
Салат из квашеной капусты	40	1,25	2,08	2,78	32,27	29,1	6
Кисель	150	0,03	0	11,00	41,34	0,3	233
Хлеб ржаной	30	2,31	14,42	11,31	60,30	0	3
Всего в обед		12,51	14,36	75,69	558,22	88,72	
Полдник							
Каша пшеничная молочная	150	22,5	6,14	23,82	178,47	2,34	95
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	1
Кофейный напиток	150	0,02	0,002	9,95	37,43	0	253
Всего в полдник		24,11	6,342	43,43	262,9	2,34	
Всего в 1 неделю понедельник		51,76	39,862	181,04	1427,05	108,93	

Примерное циклическое меню (2-х недельное) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Утверждаю :Заведующая МБДОУ№10_____ Н. Л. Ушакова

Сезон : зимне- весенний Категория питающихся сад : (от3-х до 7 лет)

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Макароны отварные с маслом	120	4,87	8,71	31,19	223	0	104
Яйцо отварное	40	5,8	4,6	0,28	62,8	0	110
Икра кабачковая	40	0,96	3,78	4,44	54,48	9	3
Чай с сахаром	180	0,04	0,001	11,94	44,91	0	140
Хлеб с маслом	20/5(25)	1,62	3,82	9,72	80,05	0	2
Всего в завтрак		13,28	20,911	57,57	465,24	9	
2 Завтрак							
Кефир	130	3,64	4,16	5,33	73,45	0,91	251
Яблоки свежие	75	0,34	0,34	8,38	40,18	8,55	4
Печенье	15	1,11	1,41	10,96	61,05	0	1
Всего во 2 Завтрак		5,09	5,91	24,67	174,68	9,46	
Обед							
Суп гороховый	200	5,19	4,32	24,63	153,12	21,10	36
Тефтеля рыбная в томатном соусе	70	14,66	8,36	17,73	148,65	7,57	45
Картофельное пюре	130	2,91	4,77	17,80	126,25	20,39	206
Салат из квашеной капусты	60	1,46	3,1	5,52	43,64	37,8	6
Кисель	180	0,54	0	26,1	100,08	0,36	233
Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0	3
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	1
Всего в обед		29.23	21,27	115,58	694,11	87,22	
Полдник							
Каша пшеничная молочная	200	28,84	7,43	30,18	219,81	2,60	95
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	1
Кофейный напиток	180	0,041	0,002	12,94	48,71	0	253
Всего в полдник		30,461	7,632	52,78	315,52	2,6	
Всего в 1 неделю понедельник		78,061	55,723	250,6	1649,55	99,28	

-Примерное цикличное меню (2-х недельное) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Утверждаю: Заведующая МБДОУ310 _____ Н. Л. Ушакова

Сезон : зимне- весенний Категория : Ясли (до 3-х лет)

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	150	6,3	6,1	24,74	179,07	2,34	99
Чай с сахаром	150	0,03	0	9,95	37,40	0	140
Хлеб с маслом и сыром	20/5/5(30)	7,37	12,42	14,9	201	0,42	5
Всего в завтрак		13,7	18,52	49,59	417,47	2,76	
2 Завтрак							
Кефир	110	3,08	3,52	4,51	62,15	0,77	251
Яблоки свежие	71	0,28	0,28	6,95	33,37	7,1	4
Всего во 2 Завтрак		3,36	3,8	11,46	95,52	8,87	
Обед							
Овощная нарезка (огурец солёный)	40	0,12	0,02	0,44	2,24	1,6	6
Борщ со сметаной	150/5	2,63	4,55	15,78	112,92	23,80	18
Овощное рагу с мясом	100/60	13,33	14,55	15,31	113,11	41,95	57
Компот из сухофруктов	150	0,45	0	21,75	83,4	0,3	241
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	1
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0	3
Всего в обед		20,42	19,74	74,25	418,97	67,65	
Полдник							
Сырники запеченные со сметаной	90	14,09	13,86	27,99	294,15	0,31	110
Сок фруктовый	150	0,72	0	20,34	84	3,6	147
Всего в полдник		14,81	13,86	48,33	378,15	3,91	
Всего в 1 неделю вторник		52,29	55,92	183,63	1310,11	83,19	

Примерное циклическое меню (2-х недельное) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Утверждаю :Заведующая МБДОУ № 10 _____ Н.Л.Ушакова

Сезон : зимне - весенний Категория : Сад (с 3-х до 7 лет)

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая молочная	200	7,24	7,37	31,4	220,61	2,6	99
Чай с сахаром	180	0,04	0,001	11,94	44,91	0,002	140
Хлеб с маслом и сыром	20/5/7 (32)	7,55	12,58	15,27	210	0,45	5
Всего в завтрак		14,83	19,95	58,61	475,52	3,052	
2 Завтрак							
Кефир	130	3,64	4,16	5,33	73,45	0,91	251
Яблоки свежие	75	0,34	0,34	8,38	40,18	8,55	4
Всего во 2 Завтрак		3,98	4,5	13,71	113,63	9,46	
Обед							
Овощная нарезка (огурец солёный)	60	0,12	0,02	0,44	2,24	1,6	6
Борщ со сметаной	200/5	3,21	5,45	20,19	140,66	31,50	18
Овощное рагу с мясом	130/70	13,98	16,36	18,37	143,14	49,49	57
Компот из сухофруктов	180	0,04	0	13,13	49,35	0,4	233
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	1
Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0	3
Всего в обед		21,82	22,55	75,93	457,76	82,99	
Полдник							
Сырники запеченные со сметаной	110	18,13	17,97	34,40	363,61	0,41	110
Сок фруктовый	150	0,72	0	20,34	84	3,6	147
Всего в полдник		18,85	17,97	54,74	447,61	4,01	
Всего в 1 неделю вторник		59,48	81,33	202,99	1494,52	99,512	

Примерное цикличное меню (2-х недельное) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Утверждаю : Заведующая МБДОУ № 10 _____ Н. Л. Ушакова

Сезон : зимне -весенний Категория : Ясли (до 3-х лет)

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная молочная	150	6,28	6,05	20,70	164,42	2,34	94
Чай с сахаром	150	0,03	0	9,95	37,40	0	140
Хлеб с маслом и сыром	20/5/5(30)	7,37	12,42	14,9	201	0,42	5
Всего в завтрак		13,68	18,47	45,55	402,82	2,76	
2 Завтрак							
Печенье	15	1,11	1,41	10,96	61,05	0	1
Сок фруктовый	75	0,36	0	10,17	42	1,8	147
Всего во 2 Завтрак		1,47	1,41	21,13	145,05	3,6	
Обед							
Салат из квашеной капусты	40	1,25	2,08	2,78	32,27	29,1	182
Суп рыбный	150	8,08	6,88	21,91	177,53	18,35	25
Гуляш из курицы	60	13,57	17,01	4,98	227,14	1,59	152
Каша рисовая рассыпчатая	110	1,41	1,77	15,48	79,56	0	106
Кисель	150	0,45	0	21,75	83,40	0,3	233
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	1
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0	3
Всего в обед		28,65	28,36	87,87	707,2	49,61	
Полдник							
Вареники ленивые со сгущенным молоком	90/20	16,12	7,38	39,04	271,62	0,48	109
Кефир	150	4,2	4,8	6,15	84,75	1,05	253
Яблоко свежее	71	0,28	0,28	6,86	33,37	7,1	4
Всего в полдник		20,6	12,46	52,05	389,74	8,63	
Всего в 1 неделю среда		64,4	60,73	206,6	1644,81	64,6	

Примерное цикличное меню (2-х недельное) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Утверждаю : Заведующая МБДОУ № 10 _____ Н.Л.Ущакова

Сезон : зимне -весенний Категория : Сад (с 3-х до 7 лет)

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная молочная	180	7,08	7,29	25,07	193,97	2,6	94
Чай с сахаром	180	0,04	0	11,94	44,91	0	140
Хлеб с маслом и сыром	20/5/7(32)	7,55	12,58	15,27	210	0,45	5
Всего в завтрак		14,67	19,87	52,28	448,88	3,05	
2 Завтрак							
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0	1
Сок фруктовый	75	0,36	0	10,17	42	1,8	147
Всего во 2 Завтрак		2,58	2,82	32,1	164,1	1,8	
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	1,46	3,1	5,52	43,64	37,8	182
Суп рыбный	200	8,63	8,72	25,68	210,72	21,25	25
Гуляш из курицы	70	20,38	25,51	7,47	340,71	2,39	152
Каша рисовая рассыпчатая	130	2,11	1,83	23,21	111,86	0	106
Кисель	180	0,6	0	29,0	111,2	0,4	241
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	1
Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0	3
Всего в обед		37,65	39,88	114,68	840,5	61,84	
Полдник							
Вареники ленивые со сгущенным молоком	110/25	19,7	9,02	47,72	331,98	0,59	109
Кефир	180	5,6	6,4	8,2	113	1,4	251
Яблоко свежее	75	0,34	0,34	8,38	40,18	8,55	4
Всего в полдник		25,64	15,76	64,3	153,18	9,95	
Всего в 1 неделю среда		80,54	78,33	263,36	1606,66	76,64	

Примерное циклическое меню (2-х недельное) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Утверждаю:Заведующая МБДОУ № 10 _____ Н. Л. Ушакова

Сезон : зимне- весенний Категория : Ясли (до 3-х лет)

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	5,12	5,6	19,17	143,3	2,6	96
Чай с сахаром	150	0,03	0	9,95	37,40	0	140
Хлеб с маслом и сыром	20/5/5(30)	1,62	3,82	9,72	80,05	0	2
Всего в завтрак		6,77	9,42	38,84	260,75	2,6	
2 Завтрак							
Кефир	110	3,08	3,52	4,51	62,15	0,77	251
Яблоки свежие	71	0,28	0,28	6,95	34,14	7,1	4
Печенье	15	1,11	1,41	10,96	61,05	0	1
Всего во 2 Завтрак		4,47	5,21	22,42	157,34	7,87	
Обед							
Суп крестьянский	150	3,27	4,60	22,08	138,54	18,21	25
Печень говяжья по строгоновски	50	20,38	20,13	4,72	282	1,7	152
Каша гречневая рассыпчатая	110	23,02	2,43	13,62	85,63	0	105
Салат из квашеной капусты	40	1,25	2,08	2,78	32,27	29,1	6
Компот из сухофруктов	150	0,45	0	21,75	83,4	0,3	241
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0	3
Всего в обед		50,68	29,66	76,32	682,14	49,31	
Полдник							
Яйцо отварное	40	5,8	4,60	0,28	62,80	0	110
Икра кабачковая	30	0,8	3,15	3,7	45,4	7,5	3
Сок фруктовый	150	0,72	0	20,34	84	3,6	147
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	1
Всего в полдник		8,7	7,95	33,98	239,2	11,1	
Всего в 1 неделю четверг		110,61	52,21	171,56	1346,43	70,88	

Примерное циклическое меню (2-х недельное) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Утверждаю :Заведующая МБДОУ№10 _____ Н. Л. Ушакова

Сезон : зимне- весенний Категория : Сад от 3-х лет до 7 лет)

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	6,52	7,2	26,12	192	3,47	95
Чай с сахаром	180	0,04	0	11,94	44,91	0,002	140
Хлеб с маслом и сыром	20/5/9(34)	1,62	3,82	9,72	80,05	0	2
Всего в завтрак		8,18	11,02	47,78	316,96	3.472	
2 Завтрак							
Кефир	130	3,64	4.16	5,33	73,45	0,91	251
Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,2	31,28	7,54	4
Печенье	30	2,22	2,82	21,93	122,1	0	1
Всего во 2 Завтрак		6,16	7,28	34,4	226,83	8,45	
Обед							
Суп Крестьянский	200	3,59	5,37	24,52	155,90	21,11	25
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,82	3,21	12,71	97,02	90	153
Печень говяжья по строгоновски	70	12,3	17,7	3,46	182,5	0	255
Салат из квашеной капусты	60	1,46	3,1	5,52	43,64	37,8	6
Компот из сухофруктов	180	0,6	0	29,0	111,2	0,4	241
Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0	3
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	1
Всего в обед		26,24	30,1	99,02	712,63	149,31	
Полдник							
Яйцо отварное	40	5,8	4,60	0,28	62,80	0	110
Икра кабачковая	30	0,8	3,15	3,7	45,4	7,5	3
Сок фруктовый	150	0,74	0,14	15,14	69	3	147
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	1
Всего в полдник		8,92	8,09	28,78	224,20	10,5	
Всего в 1 неделю четверг		49,4	56,49	209,98	1480,62	171,732	

Примерное циклическое меню (2-х недельно) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Утверждаю :Заведующая МБДОУ № 10 _____ Н.Л.Ушакова

Сезон : зимне - весенний

Категория : Ясли (до 3-х лет)

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	150	6,48	6,57	19,82	164,32	2,34	95
Чай с сахаром	150	0,03	0	9,95	37,40	0	140
Хлеб с маслом	20/5/(25)	1,62	3,82	9,72	80,05	0	2
Всего в завтрак		8,13	10,39	39,49	281,77	2,34	
2 Завтрак							
Яблоко свежее	71	0,28	0,28	6,95	34,14	7,10	4
Всего во 2 Завтрак		0,28	0,28	6,95	34,14	7,10	
Обед							
Салат из квашеной капусты и горошка зеленого	50	0,39	1,06	1,67	14,47	4,71	7
Свекольник со сметаной	150/5	1,9	6,09	11,18	107	5,61	34
Биточки говяжьи в томатном соусе	60	11,71	9,97	9,76	171,29	1,2	161
Каша пшеничная	110	4,26	4,57	23,65	153,0	0	189
Кисель	150	0,45	0	21,75	83,40	0,3	241
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	1
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0	3
Всего в обед		22,21	21,25	87,31	621,99	7,11	
Полдник							
Булочка сдобная со сгущенным молоком	25/20	5,33	4,84	38,33	218	0,2	2
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	110
Кефир	150	4,35	3,75	6,30	81,0	0,45	251
Всего в полдник		14,72	13,19	44,91	361,8	0,65	
Всего в 1 неделю пятница		45,34	45,11	178,66	1389,79	17,2	

Примерное циклическое меню (2-х недельное) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20 Утверждаю: заведующий МБДОУ № 10 _____ Н. Л. Ушакова

Сезон : зимне - весенний

Категория : Сад (от 3-х до 7 лет)

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энер.цен (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	200	7,68	8,1	25,87	206,81	2,6	95
Чай с сахаром	180	0,04	0	11,94	44,91	0.002	140
Хлеб с маслом	20/5 (25)	1,62	3,82	9,72	80,05		
Всего в завтрак		9,34	11,92	47,53	331,77	2,602	
2 Завтрак							
Яблоко свежее	75	0,34	0,34	8,38	40,18	8,55	4
Напиток из шиповника	175	0,19	0	32,56	130	287,37	256
Всего во 2 Завтрак		0,53	0,34	40,94	170,18	295,92	
Обед							
Салат из квашеной капусты и зелёного горошка	60	0,48	2,06	2,11	24,59	5,77	7
Свекольник со сметаной	200/5	2,2	7,3	12,3	125	5,75	34
Биточки говяжьи в томатном соусе	70	13,00	12,64	12,03	208,72	1,40	161
Каша пшеничная	130	5,54	5,94	30,75	248,63	0	189
Кисель	180	0,04	0	13,13	49,35	0,4	233
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	1
Хлеб ржаной	37,5	2,89	0,52	14,14	75,37	0	3
Всего в обед		25,73	28,66	94,12	778,66	7,55	
Полдник							
Булочка сдобная со сгущенным молоком	50/20	5,65	5,12	38,89	220	0,32	2
Яйцо	40	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	255
Кефир	180	5,6	6,4	8,2	113,0	1,4	251
Всего в полдник		16,47	16,02	54,65	424,2	2,26	
Всего в 1 неделю пятница		52,07	56,94	237,24	1704,81	308,332	

