

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующей  
МКДОУ "Солнышко"

Шадрикова О.Н.  
2021 г.



### Меню

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет,  
посещающих МКДОУ "Детский сад "Солнышко"  
с. Безверхово Хасанского муниципального района

Составлено в соответствии с СанПиН  
2.3/2.4.3590-20

На основе "Сборника рецептур блюд и  
кулинарных Изделий для питания детей в  
дошкольных организациях. Сборника  
технических нормативов" (Под рек  
М.Н.Могильного В.Н.Тутельяна-М.Дели.  
Плюс 2015-640)

## МЕНЮ: НЕДЕЛЯ 1-я: ДЕНЬ 1 -й

## Сборник рецептов В.А. Тутельян 2015г

## ЗАВТРАК

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Витамин С	ЭЦ ккал
199	Каша молочная Дружба	150	5,5	2,77	23,27		160
58	Бутерброд с маслом и джемом	35	2,94	4,64	16,38	0,11	184
84	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	2,83	124
70	бананы свежие	95	1,5	0,5	21	10	95
Итого за приём:			10,06	7,93	70,85	12,94	563
<b>ОБЕД</b>							
130	винегрет	40	0,81	3,7	5,06	6,15	54,96
31	Суп Крестьянский на курином бульоне	180	2,31	7,73	15,42	18,1	110,1
48	макаронны отварные	110	8,77	6,35	57,93		116
104	Печень по -строгановски	60	10,1	3,4	2,9	0,38	150,4
1	Хлеб в ассортименте	35	2,34	0,54	10,93		130,2
72	Компот из с/фруктов	150	0,44	0,02	20,75	3,05	95
Итого за приём:			24,77	21,74	112,99	27,68	656,66
<b>ПОЛДНИК</b>							
448	Пицца "Детская"	60	4,2	13,2	10,6	2,4	98
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	10,82	1,43	107
Итого за приём:			7,87	16,39	21,42	3,83	205
<b>Всего за день:</b>			<b>42,7</b>	<b>46,06</b>	<b>205,26</b>	<b>44,45</b>	<b>1424,66</b>
Рекомендуется			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>45</b>	<b>1400</b>
Отклонения			0,7	-0,94	2,26	-0,55	24,66

## 1-я НЕДЕЛЯ :2-й ДЕНЬ: ЗАВТРАК

32	Суп молочный с макаронными изделиям	150	4,12	6,5	14,12	1,13	181
57	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,45	7,27	17,77	0,1	162,25
82	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	0,03	40
73	сок персиковый	100	0,75		15,15	3	64
Итого за приём:			8,38	13,79	57,03	4,26	447,25

## ОБЕД

3	Салат из белокочанной капусты	40	0,84	3,64	5,41	19,47	52,44
29	Суп с рыбными консервами	180	8,6	8,4	14,33	9,11	167
35	Каша гречневая	60	6,6	6,09	28,64		143
44	Гуляш из отварного мяса	110	10,5	8,41	13,96	3,6	189
1	Хлеб в ассортименте	35	0,34	0,59	19,93		96
71	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	24,08	1,72	98
Итого за приём:			27,04	27,29	106,35	33,9	745,44

## ПОЛДНИК

61	Запеканка из творога	150	8,02	6,46	30,58	3,28	170
84	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	2,83	41
Итого за приём:			8,14	6,48	40,78	6,11	211
<b>Всего за день:</b>			<b>43,56</b>	<b>47,56</b>	<b>204,16</b>	<b>44,27</b>	<b>1403,69</b>

**1-я НЕДЕЛЯ:3-Й ДЕНЬ: ЗАВТРАК**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Витамин С	ЭЦ ккал
39	каша рисовая молочная	180	3,09	4,07	30,9		177
59	Бутерброд с маслом	35	3,06	9,43	18,27		170
80	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43	115
70	яблоки	95	0,4	0,4	9,8	10	67
Итого за приём:			10,22	17,09	74,79	11,43	529
<b>ОБЕД</b>							
6	Салат из свежих помидор с луком	40	0,67	3,7	2,8	12,2	47,46
56	Борщ с фасолью со сметаной на к/б.	180	2,4	1,1	5,6	7,11	92,1
15	Картофельная запеканка с мясом	120	8,91	10,59	20,43	1,78	196
1	Хлеб в ассортименте	35	2,34	0,59	19,93		96
74	Кисель из свежих ягод	180	0,11	0,06	26,14	6,83	105,2
Итого за приём:			14,43	16,04	74,9	27,92	536,76
<b>ПОЛДНИК</b>							
69	Блины с джемом	60	11,8	10,6	44,7	1,48	326
81	Йогурт	100	5,22	4,5	8,56	0,54	9,1
Итого за приём:			17,02	15,1	53,26	2,02	335,1
<b>Всего за день:</b>			<b>41,67</b>	<b>48,23</b>	<b>202,95</b>	<b>41,37</b>	<b>1400,86</b>
Рекомендуется			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>45</b>	<b>1400</b>
Отклонения			-0,33	1,23	-0,05	-3,63	0,86

**1-Я НЕДЕЛЯ:4-Й ДЕНЬ: ЗАВТРАК.**

110	Омлет с сыром	85	3,1	6,9	1,4	0,17	184
59	Бутерброд с маслом	35	3,06	9,43	18,27	0	170
82	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	0,03	40
73	сок вишневый	100	0,45	0,3	24,45	2,1	102
Итого за приём:			6,67	16,65	54,11	2,3	496
<b>ОБЕД</b>							
5	Салат витаминный с зеленым горошком	45	0,7	4,29	29,4	11,4	69,5
22	Суп вермишелевый с курицей	180	2,68	2,83	25,23	8,25	104,7
10	Азу по татарски с говядиной	120	7,74	6,26	19,66	6,95	239,2
1	Хлеб в ассортименте	35	2,34	0,59	19,93		96
76	Компот из абрикоса	180	1,36	8,05	0,4	0,07	126
Итого за приём:			14,82	22,02	94,62	26,67	635,4
<b>ПОЛДНИК</b>							
67	Булочка с маком и сахаром	60	2,64	6,32	45,8		140
78	Кофейный напиток с молоком	180	2,95	2,51	9,06	1,27	133,2
Итого за приём:			5,59	8,83	54,86	1,27	273,2
<b>Всего за день:</b>			<b>42,9</b>	<b>47,5</b>	<b>203,59</b>	<b>30,24</b>	<b>1404,6</b>
Рекомендуется							

**1-Я НЕДЕЛЯ:5-Й ДЕНЬ: ЗАВТРАК**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Витамин С	ЭЦ ккал
48	Макароны с сахаром	120	3,29	10,01	22,71	0,14	218
57	Бутерброд с маслом и сыром	35	6,45	7,27	17,77	0,1	162,25
83	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	1,2	93
70	груши	95	0,4	0,3	10,3	5	46
Итого за приём:			12,81	19,92	65,09	6,44	519,25
<b>ОБЕД</b>							
129	Салат из моркови с курагой	40	0,88	0,06	8,6	2,75	38,52
24	Суп с фрикадельками мясными	180	6,64	5,18	15,44	11,2	139
77	Картофельное пюре	120	3,06	4,8	20,43	18,15	138
99	Биточки рыбные	55	8,09	3,26	6,79	0,24	97
72	Компот из с/фруктов ( курага)	180	0,4	3,06	24,99	3,36	127
1	Хлеб в ассортименте	35	2,34	0,59	19,93		96
Итого за приём:			21,41	16,95	96,18	35,7	635,52
<b>ПОЛДНИК</b>							
88	Пирожки печеные с мясом и рисом	60	4,25	6,38	28,2	0,57	128,03
80	Какао молоком	180	3,67	3,19	13,85	1,43	117
Итого за приём:			7,92	9,57	42,05	2	245,03
<b>Всего за день:</b>			<b>42,14</b>	<b>46,44</b>	<b>203,32</b>	<b>44,14</b>	<b>1399,8</b>
Рекомендуется			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>45</b>	<b>1400</b>
Отклонения			0,14	-0,56	0,32	-0,86	-0,2

**2-я НЕДЕЛЯ: ДЕНЬ 1-й. ЗАВТРАК**

34	Каша манная с маслом	180	4,52	4,07	30,57		198
57	Бутерброд с сыром	35	6,45	7,27	17,77	0,1	162,25
78	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	1,17	133,2
73	сок яблочный	100	0,75		15,15	3	64
Итого за приём:			14,57	13,75	77,85	4,27	557,45
<b>ОБЕД</b>							
58	Салат из картофеля с зеленым горошком	55	1,2	3,2	5,9	9,3	96,2
86.	Суп с гречневой крупой на к/б.	180	2,68	2,83	21,15	8,25	156,05
13	Ленивые голубцы с мясом	120	10,61	6,81	15,09	12,03	198
1	Хлеб в ассортименте	35	3,19	0,49	20,43		103
72	Компот из с/фруктов	180	0,44	0,02	27,76	0,4	113
Итого за приём:			18,12	13,35	90,33	29,98	666,25
<b>ПОЛДНИК</b>							
60	бисквит	60	10,03	19,28	24,98	2,89	146
82	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	0,03	40
Итого за приём:			10,09	19,3	34,97	10,12	186
<b>Всего за день:</b>			<b>42,78</b>	<b>46,4</b>	<b>203,15</b>	<b>44,37</b>	<b>1400,7</b>

**2-Я НЕДЕЛЯ:2-Й ДЕНЬ: ЗАВТРАК**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Витамин С	ЭЦ ккал
41	Омлет натуральный	85	6,54	9,76	3,57	0,15	157
58	Бутерброд с маслом и джемом	35	2,94	4,64	16,36	0,11	184
80	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43	117
70	бананы	95	1,5	0,5	29	10	95
Итого за приём:			14,65	18,09	64,75	11,69	553

**ОБЕД**

40	Салат из огурцов и помидор	35	0,57	3,68	9,89	11,4	42,84
21	Свекольник на к\б	180	1,92	6,33	19,85	9,35	104,12
10	Азу по-татарски с мясом	120	6,74	8,38	25,03	5,32	237,23
1	Хлеб в ассортименте	35	2,34	0,59	19,93		103
74	Кисель ананасовый	180	0,09	0,04	26,14	1,83	115,2
Итого за приём:			11,66	19,02	100,84	27,9	602,39

**ПОЛДНИК**

12	Вареники ленивые с маслом	120	12,3	6,36	29,67	3,23	160
79	молоко кипяченое	180	3,58	4,08	7,58	2,05	85
Итого за приём:			15,88	10,44	37,25	5,28	245
<b>Всего за день:</b>			<b>42,19</b>	<b>47,55</b>	<b>202,84</b>	<b>44,87</b>	<b>1400,39</b>
Рекомендуется			42	47	203	45	1400
Отклонения			0,19	0,55	-0,16	-0,13	0,39

**2-Я НЕДЕЛЯ:3-Й ДЕНЬ: ЗАВТРАК**

36	Каша молочная геркулес с маслом	180	5,39	6,38	27,13		187
3	Бутерброд с маслом и сыром	35	6,45	7,27	17,77	0,1	162,25
83	Чай с лимоном	180	2,67	2,34	14,31	1,2	93
73	сок яблочный	100	0,9	0,4	18,18	3,6	64
Итого за приём:			15,41	16,39	77,39	4,9	506,25

**ОБЕД**

33	сельдь с луком репчатым	35	5,3	6,5	0,91	1	116
26	Рассольник на м/б.	180	7,62	5,06	20,93	7,54	104
45	Плов с курицей	120	5,12	8,96	18,08	0,38	169
1	Хлеб в ассортименте	35	2,34	0,59	19,93	10,2	96
72	Компот из с/фруктов	180	0,44	0,02	17,78	3,45	113
Итого за приём:			20,82	21,13	77,63	22,57	598

**ПОЛДНИК**

	Рогалик с повидлом	60	2,12	6,59	33,06	15,23	193
80	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	1,43	107
Итого за приём:			5,79	9,78	48,88	16,66	300
<b>Всего за день:</b>			<b>42,02</b>	<b>47,3</b>	<b>202,8</b>	<b>44,87</b>	<b>1400,39</b>

**2-Я НЕДЕЛЯ :4-Й ДЕНЬ: ЗАВТРАК**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Витамин С	ЭЦ ккал
38	Каша молочная пшеничная	180	5,67	5,28	32,55		189
59	Бутерброд с маслом	35	6,45	7,27	17,77	0,1	162,27
82	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	0,03	40
70	груши	95	0,4	0,3	10,03	5	46
Итого за приём:			12,58	12,87	70,34	5,13	437,27
<b>ОБЕД</b>							
130	Винигрет	35	0,81	3,7	5,06	6,15	54,96
25	Суп картофельный с бобовыми на к/б.	180	5,49	5,27	16,32	5,81	135
48	Макароны отварные	120	8,77	9,35	38,92	0,14	238
43	Котлетки мясные	55	5,67	5,73	5,21	0,3	95
1	хлеб	35	2,34	0,59	19,93		96
74	Кисель ягодный	180	0,09	0,04	19,17	15,56	105,2
Итого за приём:			23,17	24,68	104,61	27,96	724,16
<b>ПОЛДНИК</b>							
287	Коржик молочный	60	3,8	7,06	13,9	10,2	148
78	Кофейный напиток	180	2,85	2,4	14,36	1,17	91
Итого за приём:			6,65	9,46	28,26	11,37	239
<b>Всего за день:</b>			<b>42,4</b>	<b>47,01</b>	<b>203,21</b>	<b>44,46</b>	<b>1400,43</b>
Рекомендуется			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>45</b>	<b>1400</b>
Отклонения			0,4	0,01	0,21	-0,54	0,43

**2-Я НЕДЕЛЯ :5-Й ДЕНЬ: ЗАВТРАК**

39	Каша молочная рисовая	180	3,09	4,07	32,09		167,8
57	Бутерброд с маслом и сыром	35	6,45	7,27	17,77	0,1	162,25
84	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83	41
73	сок	100	0,9		18,18	3,6	76
Итого за приём:			10,56	11,36	78,24	6,53	447,05
<b>ОБЕД</b>							
5	Салат витаминный с растительным маслом	35	0,7	4,29	4,7	11,4	59,01
24	Суп картофельный с мясными фрикаделками	180	6,64	5,18	15,44	11,2	139
35	Каша гречневая с маслом	120	8,59	6,09	16,4		143
2	Оладьи из печени	55	9,78	8,19	11,66	7,37	210
1	Хлеб в ассортименте	35	2,34	0,59	19,93		96
74	Кисель из черной смородины	180	0,09	0,04	26,14	2,81	105,2
Итого за приём:			28,14	24,38	94,27	32,78	752,21
<b>ПОЛДНИК</b>							
64	Булочка домашняя	60	4,72	9,01	15,01	4,05	94,5
80	Какао с молоком	180	2,67	3,19	15,82	1,43	107
Итого за приём:			7,39	12,2	30,83	5,48	201,5
<b>Всего за день:</b>			<b>42,09</b>	<b>47,89</b>	<b>203,34</b>	<b>44,79</b>	<b>1400,76</b>
Рекомендуется			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>45</b>	<b>1400</b>