

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
детский сад №4 общеразвивающего вида "Солнышко"
пограничного муниципального округа
М.М. Костырина



анПин 2.3/2.4.3590-20

Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Белки	Жиры	Углеводы		
3,49	4,85	14,86	116,35	ТТК №139-П
4,20	3,68	12,85	101,26	ТТК №63-П
2,00	1,66	9,81	62,19	ТТК №465-П
0,34	0,32	8,16	36,9	ТТК № 446-П
0,47	1,24	5,07	33,30	ТК №582-П
10,50	11,75	50,75	350,00	
0,55	1,63	5,20	37,64	ТТК №29-П
1,33	4,06	5,46	63,73	ТТК №104-П
11,55	10,50	29,44	257,40	ТТК №375-П
0,31	0,01	12,82	52,65	ТТК № 495-П
0,48	0,13	9,16	39,70	ТК № 574-П
0,48	0,12	8,97	38,88	ТК № 573-П
14,70	16,45	71,05	490,00	
7,37	7,23	12,41	143,38	ТК № 312-П
0,08	0,02	6,56	26,74	ТТК № 457-П
1,18	0,22	8,90	43,40	ТК № 574-П
3,97	6,63	32,73	206,48	ТТК № 542-П
12,60	14,10	60,90	420,00	
37,80	42,30	182,70	1260,00	

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с С

Прием пищи: четырехразовый (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник)

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г
Неделя 1		
День 1 (Понедельник)		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, макаронные изделия, соль йодированная)	160
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 25/10	35
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	180
	Яблоки печеные (яблоки свежие)	100
	Печенье песочное	8
Итого за завтрак:		483
Обед	Салат из свеклы с изюмом (свекла, изюм, масло подсолнечное)	40
	Щи из свежей капусты с картофелем (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%) 150/10	160
	Плов из курицы (курица потрошёная 1 кат. курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	150
	Хлеб ржаной	16
	Хлеб пшеничный	15
Итого за обед:		511
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом (горбуша, картофель, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	150
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	180
	Хлеб ржаной	20
	Булочка домашняя (мука пшеничная, сахар, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	60
Итого за уплотненный полдник:		410
Итого за день 1:		

Завтрак	Каша манная молочная жидкая (крупа манная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 132/5	137
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 25/10	35
	Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 2,5%, сахар)	180
	Банан свежий	100
Итого за завтрак:		452
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	40
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	150
	Котлеты "Пермские" (говядина 1 кат. (или говядина б/к), хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, сухари панировочные, яйцо куриное 1 кат., лук репчатый, соль йодированная)	50
	Соус красный основной (томатная паста, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	20
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120
	Сок яблочный	180
	Хлеб ржаной	22
	Хлеб пшеничный	22
Итого за обед:		604
	Запеканка из творога (творог 9%, яйцо куриное 1 кат., крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%)	144
	Соус сметанный сладкий (сметана 15%, молоко 2,5%, сахар, мука пшеничная)	21
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	180
Итого за уплотненный полдник:		345
Итого за день 2:		
День 3 (Среда)		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая (крупа кукурузная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 132/5	137
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 25/10	35
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	180
	Йогурт питьевой 2,5%	100
Итого за завтрак:		452
	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры и огурцы свежие, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное)	40
	Суп картофельный с клецками (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат.) 150/10	160

Обед:	Бигус с курицей (курица потрошёная 1 кат. курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150
	Кисель из ягод свежемороженных (ягоды свежемороженые, сахар, крахмал картофельный)	150
	Хлеб ржаной	32
	Хлеб пшеничный	28
	Итого за обед:	560
Уплотненный полдник	Закуска порционная огурцы соленые	40
	Пюре из гороха с маслом (горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	130
	Сок яблочный	180
	Печенье "Домашнее" (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	30
	Хлеб ржаной	16
	Хлеб пшеничный	15
Итого за уплотненный полдник:		411
Итого за день 3:		
День 4 (Четверг)		
Завтрак	Закуска порционная горошек зеленый консервированный	30
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 130/5	135
	Хлеб пшеничный	19
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	180
	Яблоки печеные (яблоки свежие)	100
	Печенье песочное	8
Итого за завтрак:		472
Обед	Салат из свежих огурцов с луком (огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	40
	Суп крестьянский с овсяной крупой (картофель, капуста свежая, овсяная крупа, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная)	150
	Биточки рыбные с маслом сливочным (горбуша, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 50/5	55
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	150
	Хлеб ржаной	25
	Хлеб пшеничный	21
	Итого за обед:	561
Уплотненный полдник	Запеканка из печени с рисом (печень говяжья, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	50
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110
	Соус красный основной (томатная паста, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная)	20
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180

	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко 2,5%, ванилин, соль йодированная)	50
	Хлеб пшеничный	14
Итого за уплотненный полдник:		424
Итого за день 4:		
День 5 (Пятница)		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшенная, молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 130/5	135
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 25/10	35
	Какао с молоком (какао-порошок, сахар, молоко 2,5%)	180
	Яблоко свежее	100
Итого за завтрак:		450
Обед	Салат "Зимний" (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная)	40
	Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, соль йодированная, сметана 15%) 150/10	160
	Курица в соусе с томатом (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная)	50
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110
	Напиток лимонный (лимоны свежие, сахар)	150
	Хлеб ржаной	17
	Хлеб пшеничный	15
Итого за обед		542
Уплотненный полдник	Закуска порционная огурец свежий	40
	Картофель, запеченный в сметанном соусе (картофель, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, сметана 15%, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	180
	Хлеб ржаной	24
	Хлеб пшеничный	20
	Кондитерское изделие (пряник)	40
Итого за уплотненный полдник:		454
Итого за день 5:		
		Вес блюда, г
Среднее значение за 1 неделю по завтракам:		462
Среднее значение за 1 неделю по обедам:		556
Среднее значение за 1 неделю по уплотненным полдникам:		409
Среднее значение за 1 неделю по дням:		
Неделя 2		

День 6		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко 2,5%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) 134/5	139
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 25/10	35
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	180
	Банан свежий	100
Итого за второй завтрак:		454
Обед	Закуска порционная помидоры свежие	40
	Суп картофельный с рыбой (горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 160/20	180
	Рагу из курицы (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная)	130
	Сок яблочный	180
	Хлеб ржаной	25
	Хлеб пшеничный	27
Итого за обед:		582
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (крупа манная, творог 9%, яйцо куриное 1 кат., сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, соль йодированная)	152
	Соус сметанный сладкий (сметана 15%, молоко 2,5%, сахар, мука пшеничная)	20
	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	180
Итого за уплотненный полдник:		352
Итого за 6 день:		
День 7		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная) 130/5	135
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 25/10	35
	Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 2,5%, сахар)	180
	Яблоки печеные (яблоки свежие)	100
	Печенье песочное	8
Итого за второй завтрак:		458
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное)	40
	Свекольник (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 150/10	160
	Печень, тушенная в соусе сметанном (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, чеснок, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	60
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110

	Напиток из шиповника (плоды шиповника сушеные (целые плоды), сахар)	150
	Хлеб ржаной	17
	Хлеб пшеничный	17
Итого за обед		554
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар)	50
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	120
	Булочка дорожная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	50
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180
	Хлеб ржаной	13
	Хлеб пшеничный	13
Итого за уплотненный полдник:		426
Итого за день 7:		
День 8		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (крупа пшено, крупа рисовая, молоко 2,5%, соль йодированная, сахар, масло сливочное 72,5%) 140/5	145
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 25/10	35
	Какао с молоком (какао-порошок, сахар, молоко 2,5%)	180
	Яблоко свежее	100
Итого за второй завтрак:		460
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры и огурцы свежие, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное)	40
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная)	150
	Кнели из курицы с рисом (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, молоко 2,5%, соль йодированная)	50
	Капуста тушеная (капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, сахар, соль йодированная)	120
	Кисель из ягод свежемороженных (ягоды свежемороженые, сахар, крахмал картофельный)	150
	Хлеб ржаной	22
	Хлеб пшеничный	20
Итого за обед:		552
Уплотненный полдник	Закуска порционная горошек зеленый консервированный	30
	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 130/5	135
	Хлеб пшеничный	33
	Кондитерское изделие (пряник)	40
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	180
Итого за уплотненный полдник:		418

Итого за день 8:

День 9

Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 130/5	135
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%) 25/10	35
	Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 2,5%, сахар)	180
	Снежок 2,5%	100

Итого за второй завтрак:

450

Обед	Салат из отварной свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодированная)	40
	Суп картофельный с бобовыми с гренками из пшеничного хлеба (горох, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, гренки из пшеничного хлеба) 150/10	160
	Котлеты рыбные любительские (горбуша, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	50
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	110
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар)	150
	Хлеб ржаной	18
	Хлеб пшеничный	18

Итого за обед:

546

Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 кат. (или говядина б/к), картофель, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, соль йодированная, сухари панировочные)	130
	Пирожки печеные с повидлом (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, повидло фруктовое)	50
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180
	Хлеб ржаной	18
	Хлеб пшеничный	18

Итого за уплотненный полдник:

396

Итого за день 9:

День 10

Завтрак	Суп молочный гречневый (молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, сахар, крупа гречневая, соль йодированная)	149
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов) 25/10	35
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 2,5%)	180
	Яблоки печеные (яблоки свежие)	100
	Печенье песочное	8

Итого за второй завтрак:

472

Закуска порционная огурец свежий

40

Обед	Рассольник Ленинградский (картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечной, соль йодированная, сметана 15%) 150/10	160
	Биточки из курицы (курица потрошёная 1 кат. (или филе куриное, или цыпленок-бройлер 1 кат. потр.), хлеб пшеничный, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	50
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	110
	Сок яблочный	180
	Хлеб ржаной	19
	Хлеб пшеничный	16
Итого за обед:		575
Уплотненный полдник	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль йодированная)	40
	Макаронные изделия, запеченные с сыром (макаронные изделия, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, масло подсолнечное)	130
	Чай с повидлом (чай черный высшего сорта, повидло или варенье)	180
	Хлеб ржаной	19
	Хлеб пшеничный	16
Итого за уплотненный полдник:		385
Итого за день 10:		
		Вес
		блюда, г
Среднее значение за 1 неделю по завтракам:		459
Среднее значение за 2 неделю по обедам:		562
Среднее значение за 2 неделю по уплотненным полдникам:		395
Среднее значение за 2 неделю по дням:		