

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)**

Возрастная категория : до 3-х лет(10.5 часов)

**НЕДЕЛЯ 1**

**ДЕНЬ 1**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
<b>ЗАВТРАК</b>				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	146.25	189	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/18	108.41	11	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	20.79	430	2008
Итого за прием пищи:	<b>398</b>	<b>275.45</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	64.50	442	2008
Итого за прием пищи:	<b>150</b>	<b>64.50</b>		
<b>ОБЕД</b>				
СУП «ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ» С ГРЕНКАМИ	180/18	153.39	99	2008
ПЛОВ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	120	305.04	265	2008
САЛАТ «РАСТИШКА»	65	39.33	17	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	52.40	405	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	101.36	8	2008
Итого за прием пищи:	<b>587</b>	<b>651.52</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	90	121.75	206	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	33.55	395	2012
ВАФЕЛЬКА	10	35.40	14	2008
Итого за прием пищи:	<b>280</b>	<b>190.70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1182.17</b>		

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)**

Возрастная категория : до 3-х лет(10.5 часов)

**НЕДЕЛЯ 1**

**ДЕНЬ 2**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
<b>ЗАВТРАК</b>				
КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	180	148.76	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/7	111.16	10	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	22.58	432	2008
Итого за прием пищи:	<b>387</b>	<b>282.50</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
РЯЖЕНКА	150	93.00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	41.70	4	2008
Итого за прием пищи:	<b>160</b>	<b>134.70</b>		
<b>ОБЕД</b>				
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	148.02	111	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	294.76	276	2012
СВЕЖИЙ ОГУРЧИК	65	9.07	88	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	35.61	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	101.36	8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	58.08	3	2008
Итого за прием пищи:	<b>663</b>	<b>646.90</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>				
БУЛОЧКА «ВАТРУШКА»	70	238.58	479	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	64.50	442	2008
Итого за прием пищи:	<b>220</b>	<b>303.08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1367.18</b>		

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)**

**Возрастная категория : до 3-х лет(10.5 часов)**

**НЕДЕЛЯ 1**

**ДЕНЬ 3**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
<b>ЗАВТРАК</b>				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	157.43	182	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/7	111.16	10	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	52.40	394	2012
Итого за прием пищи:	<b>387</b>	<b>320.99</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
МОРКОВЬ(ПОРЦИЯМИ)	40	14.47	1	2008
Итого за прием пищи:	<b>40</b>	<b>14.47</b>		
<b>ОБЕД</b>				
СУП «КРЕСТЬЯНСКИЙ»	180	94.00	84	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	102.45	346	2008
«ЕЖИКИ» ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	244.72	285	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	35.61	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	101.36	8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	58.08	3	2008
Итого за прием пищи:	<b>613</b>	<b>636.22</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	139.30	215	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	48.40	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	35.40	14	2008
ВАФЕЛЬКА	10	20.79	430	2008
Итого за прием пищи:	<b>285</b>	<b>243.89</b>		
Всего за день:		<b>1215.57</b>		

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)**

**Возрастная категория : до 3-х лет(10.5 часов)**

**НЕДЕЛЯ 1**

**ДЕНЬ 4**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
<b>ЗАВТРАК</b>				
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	155	139.11	183	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/7/10	145.88	16	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	20.79	430	2008
Итого за прием пищи:	372	305.78		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
ЯБЛОКО	160	78.40	7	2008
Итого за прием пищи:	160	78.40		
<b>ОБЕД</b>				
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	148.51	75	2012
КОТЛЕТА РЫБНАЯ «ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ»	80/30	154.55	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	174.27	335	2008
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	18.75	23	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	35.61	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	101.36	8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	58.08	3	2008
Итого за прием пищи:	653	691.13		
<b>ПОЛДНИК</b>				
БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	70	201.01	479	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	64.50	442	2008
Итого за прием пищи:	220	285.51		
Всего за день:		1340.82		

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)**

Возрастная категория : до 3-х лет(10.5 часов)

**НЕДЕЛЯ 1**

**ДЕНЬ 5**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
<b>ЗАВТРАК</b>				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	147.76	185	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/7	111.16	10	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	22.58	432	2008
Итого за прием пищи:	<b>387</b>	<b>281.50</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
КЕФИР	150	79.50	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	41.70	4	2008
Итого за прием пищи:	<b>160</b>	<b>121.20</b>		
<b>ОБЕД</b>				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	103.94	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	155.12	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	87.34	209	2008
СВЕЖИЙ ПОМИДОРЧИК	60	16.63	89	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	35.61	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	58.08	3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	104.49	8	2008
Итого за прием пищи:	<b>638</b>	<b>561.21</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/16	350.75	238	2008
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	93.52	414	2008
Итого за прием пищи:	<b>316</b>	<b>444.27</b>		
Всего за день:		<b>1408.18</b>		

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №20  
Н.Н.Воробьева



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)**

Возрастная категория : до 3-х лет(10.5 часов)

**НЕДЕЛЯ 2**

**ДЕНЬ 6**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
<b>ЗАВТРАК</b>				
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	1	61.88	210	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	26	30.08	2	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	48.40	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	21.04	430	2008
ВАФЕЛЬКА	15	53.10	14	2008
Итого за прием пищи:	<b>244</b>	<b>214.50</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
ЯБЛОКО	160	78.40	7	2008
Итого за прием пищи:	<b>160</b>	<b>78.40</b>		
<b>ОБЕД</b>				
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	134.57	76	2012
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/20	285.16	272	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	121.45	181	2008
САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»	65	62.03	41	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	15.48	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	104.49	8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	58.08	3	2008
Итого за прием пищи:				
<b>ПОЛДНИК</b>				
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	155	139.11	183	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/7	111.16	10	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	22.33	432	2008
Итого за прием пищи:	<b>362</b>	<b>272.60</b>		
Всего за день:		<b>1346.76</b>		

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с №20  
Н.Н.Воробьева



### МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)

Возрастная категория : до 3-х лет(10.5 часов)

#### НЕДЕЛЯ 2

#### ДЕНЬ 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
<b>ЗАВТРАК</b>				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	146.95	182	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/7	111.16	10	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	21.04	430	2008
Итого за прием пищи:	<b>387</b>	<b>279.15</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
РЯЖЕНКА	150	60.0	435	2008
Итого за прием пищи:	<b>150</b>	<b>60.0</b>		
<b>ОБЕД</b>				
СУП «ХАРЧО»	180	98.87	80	2012
ГУЛЯШ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУЕ	100	224.46	259	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	174.27	335	2008
СВЕЖИЙ ПОМИДОРЧИК	60	16.63	89	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	64.50	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	104.49	8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	58.08	3	2008
Итого за прием пищи:	<b>648</b>	<b>741.30</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	80.08	209	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	99.42	433	2008
ВАФЕЛЬКА	15	53.10	14	2008
Итого за прием пищи:	<b>305</b>	<b>232.60</b>		
Всего за день:		<b>1313.05</b>		

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165



## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)

Возрастная категория : до 3-х лет(10.5 часов)

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
<b>ЗАВТРАК</b>				
КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	180	148.76	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/7	111.16	10	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	22.33		
Итого за прием пищи:	<b>387</b>	<b>282.25</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
МОРКОВЬ(ПОРЦИЯМИ)	40	14.47	1	2008
Итого за прием пищи:	<b>40</b>	<b>14.47</b>		
<b>ОБЕД</b>				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	145.52	85	2012
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ	100	205.18	294	2008
САЛАТ «СВЕКОЛКА»	60	75.38	50	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	35.61	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	104.49	8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	58.08	3	2008
Итого за прием пищи:	<b>568</b>	<b>624.26</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	139.30	215	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	48.40	3	2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	41.70	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	20.79	430	
Итого за прием пищи:	<b>285</b>	<b>250.19</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>1171.17</b>		

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)**

**Возрастная категория : до 3-х лет(10.5 часов)**

**НЕДЕЛЯ 2**

**ДЕНЬ 9**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
<b>ЗАВТРАК</b>				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	146.25	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/7/10	142.41	16	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	22.58	432	2008
Итого за прием пищи:	<b>397</b>	<b>311.24</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
КЕФИР	150	79.50	35	2008
ПЕЧЕНЬЕ	15	41.70	4	2008
Итого за прием пищи:	<b>165</b>	<b>121.20</b>		
<b>ОБЕД</b>				
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	137.70	77	2012
КОТЛЕТА РЫБНАЯ «ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ»	80/30	154.55	241	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	106.16	181	2008
САЛАТ «ЗЕЛЕНЬ»	65	52.55	16	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	35.61	393	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	104.49	8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	58.08	3	2008
Итого за прием пищи:	<b>683</b>	<b>646.01</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>				
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	70	266.20	455	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	64.50	442	2008
Итого за прием пищи:	<b>220</b>	<b>58.40</b>		
Всего за день:		<b>1409.15</b>		

Утверждено  
советом по  
питанию  
от 03.06.2024г  
№165



## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (теплый период)

Возрастная категория : до 3-х лет(10.5 часов)

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
<b>ЗАВТРАК</b>				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	147.76	185	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/7	111.16	10	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	52.40	394	2012
Итого за прием пищи:	<b>387</b>	<b>311.32</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
ЯБЛОКО	160	78.40	7	2008
Итого за прием пищи:	<b>160</b>	<b>78.40</b>		
<b>ОБЕД</b>				
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	148.02	111	2012
РАГУ С МЯСО ПТИЦЫ	180	287.93	309	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	34.53	403	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	104.49	8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	58.08	3	2008
Итого за прием пищи:	<b>598</b>	<b>629.92</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/16	386.52	219	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	89.05	434	2008
Итого за прием пищи:	<b>286</b>	<b>475.57</b>		
Всего за день:		<b>1495.21</b>		