

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 |
|--------------------------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | |
| 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: | 398 | 275.45 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 64.50 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 64.50 | | |
| ОБЕД | | | | |
| 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: | 587 | 651.52 | | |
| ПОЛДНИК | | | | |
| 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: | 280 | 190.70 | | |
| Всего за день: | | 1182.17 | | |

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 |
|--------------------------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | |
| 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: | 387 | 282.50 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | |
| РЯЖЕНКА | 150 | 93.00 | 435 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 10 | 41.70 | 4 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 160 | 134.70 | | |
| ОБЕД | | | | |
| 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: | 663 | 646.90 | | |
| ПОЛДНИК | | | | |
| БУЛОЧКА «ВАТРУШКА» | 70 | 238.58 | 479 | 2008 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 64.50 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 220 | 303.08 | | |
| Всего за день: | | 1367.18 | | |

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 |
|--------------------------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | |
| 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: | 387 | 320.99 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | |
| МОРКОВЬ(ПОРЦИЯМИ) | 40 | 14.47 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 40 | 14.47 | | |
| ОБЕД | | | | |
| 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: | 613 | 636.22 | | |
| ПОЛДНИК | | | | |
| 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: | 285 | 243.89 | | |
| Всего за день: | | 1215.57 | | |

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 |
|----------------------------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | |
| 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 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | |
| ЯБЛОКО | 160 | 78.40 | 7 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 160 | 78.40 | | |
| ОБЕД | | | | |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 148.51 | 75 | 2012 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ «ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ» | 80/30 | 154.55 | 241 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 174.27 | 335 | 2008 |
| ЗЕЛЕНЫЙ 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 | | |
| ПОЛДНИК | | | | |
| 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

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



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 рецептов |
|---|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | |
| 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: | 387 | 281.50 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | |
| КЕФИР | 150 | 79.50 | 435 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 10 | 41.70 | 4 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 160 | 121.20 | | |
| ОБЕД | | | | |
| 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: | 638 | 561.21 | | |
| ПОЛДНИК | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 110/16 | 350.75 | 238 | 2008 |
| КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ | 180 | 93.52 | 414 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 316 | 444.27 | | |
| Всего за день: | | 1408.18 | | |

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 |
|---|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | |
| 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: | 244 | 214.50 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | |
| ЯБЛОКО | 160 | 78.40 | 7 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 160 | 78.40 | | |
| ОБЕД | | | | |
| 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: | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | |
| 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: | 362 | 272.60 | | |
| Всего за день: | | 1346.76 | | |

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 |
|--------------------------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | |
| 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: | 387 | 279.15 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | |
| РЯЖЕНКА | 150 | 60.0 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 60.0 | | |
| ОБЕД | | | | |
| 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: | 648 | 741.30 | | |
| ПОЛДНИК | | | | |
| 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: | 305 | 232.60 | | |
| Всего за день: | | 1313.05 | | |

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 |
|--------------------------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | |
| 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: | 387 | 282.25 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | |
| МОРКОВЬ(ПОРЦИЯМИ) | 40 | 14.47 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 40 | 14.47 | | |
| ОБЕД | | | | |
| 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: | 568 | 624.26 | | |
| ПОЛДНИК | | | | |
| 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: | 285 | 250.19 | | |
| Всего за день: | | 1171.17 | | |

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 |
|--------------------------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | |
| 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: | 397 | 311.24 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | |
| КЕФИР | 150 | 79.50 | 35 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 15 | 41.70 | 4 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 165 | 121.20 | | |
| ОБЕД | | | | |
| 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: | 683 | 646.01 | | |
| ПОЛДНИК | | | | |
| ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ | 70 | 266.20 | 455 | 2012 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 150 | 64.50 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 220 | 58.40 | | |
| Всего за день: | | 1409.15 | | |

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 рецептур |
|---|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| ЗАВТРАК | | | | |
| 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: | 387 | 311.32 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | |
| ЯБЛОКО | 160 | 78.40 | 7 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 160 | 78.40 | | |
| ОБЕД | | | | |
| 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: | 598 | 629.92 | | |
| ПОЛДНИК | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 90/16 | 386.52 | 219 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 89.05 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 286 | 475.57 | | |
| Всего за день: | | 1495.21 | | |