Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 2 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1****День 1** |
| **Завтрак** | Лапша, запеченная с сыром | 130 | 9,28 | 9,57 | 25,32 | 218,40 | **31** |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 20/5 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78,00 | **1** |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61,05 | **16** |
| Сок | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 64,05 | **20** |
| **Итого за завтрак** | **455** | **12,08** | **13,24** | **64,45** | **421,50** |  |
| **Обед** | Щи со сметаной на мясном бульоне | 150 | 1,05 | 2,93 | 5,09 | 50,85 | **32** |
| Гуляш из говядины | 50 | 6,44 | 5,09 | 1,64 | 78,15 | **33** |
| Каша перловая с маслом | 110 | 3,08 | 6,22 | 19,72 | 112,46 | **34** |
| Овощи порционные (морковь вареная) | 30 | 0,39 | 0,03 | 2,16 | 9,93 | **25** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,60 | **4** |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,82 | 84,75 | **15** |
| **Итого за обед** | **550** | **14,92** | **15,12** | **75,53** | **454,63** |  |
| **Полдник** | Кондитерские изделия (печенье) | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 70,83 | **7** |
| Кисломолочный продукт (снежок) | 150 | 4,05 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | **21** |
| Фрукты (яблоко) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | **23** |
| **Итого за полдник** | **265** | **5,93** | **6,09** | **30,49** | **188,63** |  |
| **Ужин** | Пудинг, твороженный с изюмом | 150 | 17,14 | 13,34 | 20,73 | 257,63 | **35** |
| Соус молочный сладкий | 50 | 2,07 | 1,72 | 4,04 | 58,85 | **29** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,18 | - | 12,42 | 48,60 | **14** |
| **Итого за ужин** | **400** | **20,62** | **15,49** | **45,56** | **407,97** |  |
| **Итого за день** | **1670** | **53,55** | **49,94** | **216,03** | **1472,73** |  |

Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 2 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1****День 2** |
| **Завтрак** | Каша Геркулесовая (овсяная) молочная с маслом | 130 | 4,32 | 7,15 | 14,72 | 144,66 | **36** |
| Хлеб пшеничный с сливочным маслом и сыром | 20/5/5 | 3,00 | 3,04 | 9,43 | 78,43 | **2** |
| Кофейный напиток сладкий с молоком | 150 | 2,34 | 1,99 | 10,64 | 70,01 | **17** |
| Сок | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 64,05 | **20** |
| **Итого за завтрак** | **460** | **10,41** | **12,18** | **49,94** | **357,15** |  |
| **Обед** | Суп гороховый на мясном бульоне | 150 | 3,12 | 1,38 | 7,80 | 75,59 | **37** |
| Зразы с яйцом, соус томатный | 50/20 | 5,28/0,26 | 4,83/1,25 | 5,86/1,98 | 110,70/20,40 | **38/28** |
| Картофельное пюре | 110 | 2,56 | 3,52 | 10,78 | 85,80 | **39** |
| Салат из квашеной капусты  | 30 | 0,46 | 1,50 | 2,87 | 26,68 | **27** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,60 | **4** |
|  | Кисель из варенья  | 150 | 0,05 | - | 15,03 | 83,20 | **19** |
| **Итого за обед** | **570** | **15,36** | **13,31** | **70,42** | **520,86** |  |
| **Полдник** | Выпечка (ватрушка) | 65 | 6,81 | 6,09 | 21,52 | 186,75 | **40** |
| Кисломолочный продукт (йогурт) | 150 | 4,20 | 2,25 | 5,25 | 76,50 | **22** |
| Фрукты (банан) | 95 | 0,38 | 0,48 | 19,95 | 42,25 | **23а** |
| **Итого за полдник** | **310** | **11,39** | **8,82** | **46,72** | **305,50** |  |
| **Ужин** | Овощное рагу | 150 | 1,80 | 10,37 | 10,70 | 142,86 | **41** |
| Яйцо вареное | 50 | 4,42 | 4,00 | 0,24 | 54,64 | **10** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Чай с сахаром | 180 | 1,80 | - | 11,70 | 44,35 | **13** |
| **Итого за ужин** | **400** | **9,25** | **14,80** | **31,01** | **284,74** |  |
| **Итого за день** | **1740** | **46,41** | **49,11** | **198,09** | **1468,25** |  |

Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 2 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1****День 3** |
| **Завтрак** | Каша Полтавская (пшеничная) молочная с маслом | 150 | 5,58 | 6,00 | 25,42 | 181,20 | **42** |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром | 20/5/5 | 3,00 | 3,04 | 9,43 | 78,43 | **2** |
| Какао сладкое с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 88,99 | **18** |
| Сок | 180 | 0,90 | - | 18,18 | 76,81 | **20** |
| **Итого за завтрак** | **510** | **12,63** | **11,76** | **65,99** | **425,43** |  |
| **Обед** | Суп картофельный на мясном бульоне | 150 | 1,41 | 1,70 | 9,98 | 60,75 | **43** |
| Капуста, тушенная с мясом | 160 | 8,29 | 11,71 | 9,73 | 201,00 | **44** |
| Овощи порционно (свекла вареная) | 30 | 0,30 | 0,07 | 2,09 | 14,00 | **25а** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,60 | **4** |
| Компот из изюма | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,82 | 84,75 | **15** |
| **Итого за обед** | **550** | **13,96** | **14,33** | **68,72** | **478,99** |  |
| **Полдник** | Кондитерские изделия (пряник) | 30 | 1,44 | 0,84 | 20,31 | 100,74 | **6** |
| Кисломолочный продукт (снежок) | 150 | 4,05 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | **21** |
| Фрукты (яблоко) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | **23** |
| **Итого за полдник** | **275** | **5,87** | **4,97** | **35,92** | **218,54** |  |
| **Ужин** | Запеканка из печени с рисом, соус сметанный | 150/50 | 14,59/0,71 | 9,40/2,50 | 20,51/2,94 | 223,01/37,05 | **45/30** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,18 | - | 12,42 | 48,60 | **14** |
| **Итого за ужин** | **400** | **16,71** | **12,33** | **44,24** | **351,55** |  |
| **Итого за день** | **1735** | **49,17** | **43,39** | **214,87** | **1474,51** |  |

 Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 2 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1****День 4** |
| **Завтрак** | Каша кукурузная молочная с маслом | 150 | 3,27 | 0,44 | 3,36 | 105,75 | **46** |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 20/5 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78,00 | **1** |
| Кофейный напиток сладкий с молоком | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,01 | **17** |
| Фрукты (банан) | 95 | 0,38 | 0,48 | 19,95 | 42,25 | **23а** |
| **Итого за завтрак** | **450** | **8,00** | **6,77** | **45,82** | **310,01** |  |
| **Обед** | Суп Московский со сметаной на мясном бульоне | 150 | 1,50 | 1,68 | 10,20 | 82,60 | **47** |
| Тефтели мясные | 60 | 4,07 | 4,52 | 5,15 | 90,42 | **48** |
| Свекла тушеная | 110 | 1,79 | 3,30 | 21,99 | 95,39 | **49** |
| Салат из репчатого лука | 30 | 0,53 | 2,47 | 3,12 | 26,84 | **26** |
| Хлеб пшеничный  | 10 | 0,61 | 0,21 | 4,19 | 21,44 | **3** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,60 | **4** |
| Кисель из варенья | 150 | 0,05 | - | 15,03 | 83,20 | **19** |
| **Итого за обед** | **550** | **10,95** | **12,58** | **77,41** | **475,49** |  |
| **Полдник** | Выпечка (крендель сахарный.) | 55 | 3,89 | 7,23 | 30,66 | 203,50 | **50** |
| Кисломолочный продукт (йогурт) | 150 | 4,20 | 2,25 | 5,25 | 76,50 | **22** |
| **Итого за полдник** | **205** | **8,09** | **9,48** | **35,91** | **280,00** |  |
| **Ужин** | Рыба запеченная с овощами | 60/125 | 8,70 | 9,90 | 17,75 | 209,13 | **51** |
| Хлеб пшеничный, сыр | 30/5 | 1,84/1,19 | 0,64/1,50 | 12,56/- | 64,33/18,67 | **3/5** |
| Чай с сахаром | 180 | 1,80 | - | 11,70 | 44,35 | **13** |
| **Итого за ужин** | **400** | **13,53** | **12,04** | **42,01** | **336,48** |  |
| **Итого за день** | **1605** | **40,57** | **40,87** | **201,15** | **1401,98** |  |

Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 2 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1****День 5** |
| **Завтрак** | Молочная лапша сладкая с маслом | 150 | 4,95 | 6,75 | 15,48 | 140,28 | **52** |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 20/5 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78,00 | **1** |
| Какао сладкое с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,79 | **18** |
| Фрукты (яблоко) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | **23** |
| **Итого за завтрак** | **450** | **10,65** | **13,85** | **50,09** | **366,87** |  |
| **Обед** | Суп из сборных овощей со сметаной на мясном бульоне | 150 | 5,31 | 3,75 | 7,43 | 109,50 | **54** |
| Плов с мясом  | 160 | 12,96 | 13,04 | 27,36 | 280,80 | **55** |
| Овощи порционные (морковь вареная) | 30 | 0,39 | 0,03 | 2,16 | 9,93 | **25** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,60 | **4** |
| Компот из кураги  | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,82 | 84,75 | **15** |
| **Итого за обед** | **550** | **22,62** | **17,67** | **83,87** | **603,47** |  |
| **Полдник** | Кондитерские изделия (сушки) | 20 | 1,82 | 0,22 | 11,42 | 55,20 | **8** |
| Молоко кипяченное | 180 | 5,49 | 4,90 | 9,09 | 102,10 | **24** |
| **Итого за полдник** | **200** | **7,31** | **5,12** | **20,51** | **157,30** |  |
| **Ужин** | Картофель отварной с маслом | 150 | 3,47 | 4,27 | 22,40 | 173,32 | **56** |
| Салат из квашеной капусты | 40 | 0,62 | 2,00 | 3,83 | 35,58 | **27** |
| Хлеб пшеничный, сыр | 20/10 | 1,23/2,37 | 0,43/3,00 | 8,37/- | 42,89/37,34 | **3/5** |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,18 | - | 12,42 | 48,60 | **14** |
| **Итого за ужин** | **400** | **7,87** | **9,70** | **47,02** | **337,73** |  |
| **Итого за день** | **1600** | **48,45** | **46,34** | **201,49** | **1465,37** |  |

 Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 2 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2****День 6** |
| **Завтрак** | Каша гречневая рассыпчатая с маслом/яйцо вареное | 100/50 | 5,70/4,42 | 4,82/4,00 | 27,45/0,24 | 160,34/54,64 | **57/10** |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром | 20/5/5 | 3,00 | 3,04 | 9,43 | 78,43 | **2** |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 17,08 | 73,21 | **16** |
| Фрукты (яблоко) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | **23** |
| **Итого за завтрак** | **455** | **14,11** | **12,49** | **63,51** | **408,42** |  |
| **Обед** | Суп из рыбных консервов | 150 | 5,16 | 5,04 | 8,60 | 100,35 | **59** |
| Азу | 60 | 5,83 | 12,70 | 1,48 | 133,53 | **60** |
| Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 110 | 4,04 | 3,09 | 19,34 | 111,35 | **61** |
| Овощи порционные (морковь вареная) | 30 | 0,39 | 0,03 | 2,16 | 9,93 | **25** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,60 | **4** |
| Компот сладкий из сухофруктов  | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,82 | 84,75 | **15** |
| **Итого за обед** | **560** | **19,38** | **21,71** | **78,50** | **558,40** |  |
| **Полдник** | Кондитерские изделия (пряник) | 20 | 0,58 | 0,67 | 15,50 | 70,83 | **6** |
| Кисломолочный продукт (снежок) | 180 | 4,86 | 4,50 | 7,56 | 102,20 | **21** |
| **Итого за полдник** | **200** | **5,44** | **5,17** | **23,06** | **173,03** |  |
| **Ужин** | Твороженная запеканка с повидлом | 150/50 | 18,59 | 13,82 | 15,21 | 235,80 | **62** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,18 | - | 12,42 | 48,60 | **14** |
| **Итого за ужин** | **400** | **20,00** | **14,25** | **36,00** | **327,29** |  |
| **Итого за день** | **1615** | **58,93** | **53,62** | **201,07** | **1467,14** |  |

 Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 2 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2****День 7** |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная с маслом | 130 | 3,25 | 5,33 | 19,70 | 139,75 | **63** |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 20/5 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78,00 | **1** |
| Кофейный напиток сладкий с молоком | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 84,01 | **17** |
| Фрукты (яблоко) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | **23** |
| **Итого за завтрак** | **430** | **7,98** | **11,56** | **51,52** | **343,56** |  |
| **Обед** | Рассольник со сметаной на мясном бульоне | 150 | 2,54 | 1,43 | 9,18 | 71,01 | **64** |
| Жаркое по-домашнему | 160 | 8,50 | 8,69 | 25,52 | 194,99 | **65** |
| Салат из квашеной капусты | 30 | 0,46 | 1,50 | 2,87 | 26,68 | **27** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,60 | **4** |
| Кисель из варенья  | 150 | 0,05 | - | 15,03 | 83,20 | **19** |
| **Итого за обед** | **550** | **15,18** | **12,45** | **78,70** | **494,37** |  |
| **Полдник** | Выпечка (булочка домашняя) | 50 | 3,64 | 1,60 | 26,96 | 143,34 | **66** |
| Кисломолочный продукт (йогурт) | 150 | 4,20 | 2,25 | 5,25 | 76,50 | **22** |
| **Итого за полдник** | **200** | **7,84** | **3,85** | **32,21** | **219,84** |  |
| **Ужин** | Рыбное суфле | 150 | 14,60 | 18,41 | 4,20 | 280,01 | **67** |
| Соус сметанный | 50 | 0,71 | 2,50 | 2,94 | 37,05 | **30** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Чай с сахаром | 180 | 1,80 | - | 11,00 | 44,35 | **13** |
| **Итого за ужин** | **400** | **18,34** | **21,34** | **26,51** | **404,30** |  |
| **Итого за день** | **1580** | **49,34** | **49,20** | **188,94** | **1462,07** |  |

 Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 2 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2****День 8** |
| **Завтрак** | Каша Дружба молочная с маслом | 130 | 4,11 | 6,62 | 17,13 | 145,08 | **73** |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 20/5 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78,00 | **1** |
| Кофейный напиток сладкий с молоком | 150 | 2,34 | 1,99 | 10,64 | 70,01 | **17** |
| Сок | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 64,05 | **20** |
| **Итого за завтрак** | **455** | **8,74** | **12,07** | **52,67** | **357,14** |  |
| **Обед** | Суп лапша на курином бульоне | 150 | 1,62 | 1,70 | 10,29 | 62,85 | **74** |
| Курица отварная порционно | 50 | 11,13 | 7,11 | - | 116,25 | **75** |
| Ячневый гарнир | 110 | 3,30 | 3,30 | 19,22 | 121,74 | **76** |
| Овощи порционные (свекла вареная) | 30 | 0,30 | 0,07 | 2,09 | 14,00 | **25а** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,60 | **4** |
| Компот из изюма | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,82 | 84,75 | **15** |
| **Итого за обед** | **550** | **20,31** | **13,03** | **78,52** | **518,08** |  |
| **Полдник** | Выпечка (пирог с повидлом) | 50 | 3,40 | 1,77 | 30,43 | 137,50 | **77** |
| Кисломолочный продукт (снежок) | 150 | 4,05 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | **21** |
| **Итого за полдник** | **200** | **7,45** | **5,52** | **36,73** | **213,50** |  |
| **Ужин** | Ленивые вареники со сливочным маслом | 130 | 10,69 | 15,54 | 15,15 | 258,05 | **78** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,18 |  - | 12,42 | 48,60 | **14** |
| Фрукты (яблоко) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | **23** |
| **Итого за ужин** | **425** | **12,48** | **16,35** | **45,25** | **391,34** |  |
| **Итого за день** | **1630** | **48,98** | **46,97** | **213,17** | **1480,06** |  |

 Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 2 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2****День 9** |
| **Завтрак** | Каша манная молочная с маслом | 150 | 4,50 | 6,15 | 18,97 | 131,25 | **68** |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром | 20/5/5 | 3,00 | 3,04 | 9,43 | 78,43 | **2** |
| Какао сладкое с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 88,99 | **18** |
| Сок | 180 | 0,90 | - | 18,18 | 76,81 | **20** |
| **Итого за завтрак** | **510** | **11,55** | **11,91** | **59,54** | **375,48** |  |
| **Обед** | Суп свекольник со сметаной на мясном бульоне | 150 | 1,20 | 3,12 | 8,90 | 67,99 | **69** |
| Голубцы ленивые со сметаной | 150 | 7,31 | 7,32 | 9,34 | 133,21 | **70** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из репчатого лука | 30 | 0,53 | 2,47 | 3,12 | 26,84 | **26** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,60 | **4** |
| Кисель из варенья | 150 | 0,05 | - | 15,03 | 82,20 | **19** |
| **Итого за обед** | **540** | **12,72** | **13,74** | **62,49** | **429,73** |  |
| **Полдник** | Кондитерские изделия (печенье) | 30 | 2,50 | 2,96 | 24,88 | 145,40 | **7** |
| Кисломолочный продукт (йогурт) | 150 | 4,20 | 2,25 | 5,25 | 76,05 | **22** |
| Фрукты (банан) | 95 | 0,38 | 0,48 | 19,95 | 42,25 | **23а** |
| **Итого за полдник** | **275** | **7,08** | **5,69** | **50,08** | **264,15** |  |
| **Ужин** | Пирожок с печенью | 70 | 9,87 | 6,09 | 25,13 | 146,70 | **71** |
| Винегрет овощной | 130 | 1,76 | 8,01 | 10,00 | 109,08 | **72** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Чай с сахаром  | 180 | 1,80 | - | 11,70 | 44,35 | **13** |
| **Итого за ужин** | **400** | **14,66** | **14,53** | **55,20** | **343,02** |  |
| **Итого за день** | **1725** | **46,01** | **45,87** | **227,31** | **1412,38** |  |

Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** от 2 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2****День 10** |
| **Завтрак** | Каша молочная Рябчик с маслом | 150 | 4,74 | 7,64 | 23,76 | 167,37 | **79** |
| Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром | 20/5/5 | 3,00 | 3,04 | 9,43 | 78,43 | **2** |
| Какао сладкое с молоком | 180 | 3,78 | 3,26 | 15,55 | 106,79 | **18** |
| Фрукты (банан) | 95 | 0,38 | 0,48 | 19,95 | 42,25 | **23а** |
| **Итого за завтрак** | **455** | **11,90** | **14,42** | **68,69** | **394,84** |  |
| **Обед** | Борщ со сметаной на мясном бульоне | 150 | 2,31 | 1,31 | 4,07 | 48,74 | **80** |
| Ласточкино гнездо | 60 | 6,55 | 7,04 | 9,01 | 153,26 |  **81** |
| Пюре гороховое | 110 | 6,15 | 0,68 | 18,00 | 101,28 | **82** |
| Салат из репчатого лука | 30 | 0,53 | 2,47 | 3,12 | 26,84 | **26** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,40 | 0,40 | 17,73 | 75,60 | **4** |
| Компот из кураги | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,82 | 84,75 | **15** |
| **Итого за обед** | **560** | **19,50** | **12,35** | **81,12** | **533,36** |  |
| **Полдник** | Кондитерские изделия (печенье овсяное.) | 20 | 1,22 | 1,88 | 11,50 | 67,24 | **11** |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,49 | 4,90 | 9,09 | 102,10 | **24** |
| **Итого за полдник** | **200** | **6,71** | **6,78** | **20,59** | **169,34** |  |
| **Ужин** | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | **83** |
| Кабачковая икра | 50 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 |  **9** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,23 | 0,43 | 8,37 | 42,89 | **3** |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,18 | - | 12,42 | 48,60 | **14** |
| **Итого за ужин** | **400** | **5,61** | **10,57** | **45,82** | **300,14** |  |
| **Итого за день** | **1615** | **43,72** | **44,12** | **216,22** | **1397,68** |  |
| **Среднее значение за период:** |  **1651,5** |  **48,51** |  **46,94** |  **207,83** |  **1450,22** |  |

