

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**  
**«Детский сад общеразвивающего вида №93»**  
**муниципального образования города Братска**

665710, Иркутская область, г. Братск, ул. Баркова, 43А  
 E-mail: elsab93@mail.ru

Телефон: (3953) 44-24-06  
 ИНН 3803203839, КПП 380401001

УТВЕРЖДЕНО  
 приказом Заведующего МБДОУ «ДСОВ № 93»  
 от 05.09.2023 г. № 195  
 \_\_\_\_\_ И. Н. Савина  
 (подпись)

**Примерное 10 - дневное менюготавливаемых блюд для детей с 1,5 – 3 лет**  
**с 12 - часовым пребыванием**

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Менюготавливаемых блюд**

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Геркулес молочная	150	6	5	26	175	330
	Масло сливочное	5		4		33	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	15	1		8	39	Пром
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>47</b>	<b>333</b>	
<b>Завтрак второй</b>							
	Компот из яблок	100			4	17	359
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>			<b>4</b>	<b>17</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат свекла с кукурузой	30		1	3	25	599,04
	Суп с крупой	150	1	4	15	113	462
	Тефтели из мяса в соусе	60	5	8	12	120	73
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	13	149	285
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>536</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>71</b>	<b>534</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Молочная	50	2	3	27	130	182
	Молоко свежее пастеризованное	150	4	4	6	80	Пром
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>33</b>	<b>210</b>	
<b>Ужин</b>							
	Яблоки печеные (дольки)	45			7	30	529
	Запеканка Нежная творожная, с подливкой из повидла	150	8,5	10	30	214	189,03
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	Пром
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>10,5</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>325</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 596</b>	<b>38,5</b>	<b>43</b>	<b>209</b>	<b>1419</b>	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой	150	5	5	18	143	488
	Масло сливочное	5		4		33	530
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	15	1		8	39	Пром
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром
<b>Итого за Завтрак</b>		360	10	12	41	323	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			6	25	
<b>Обед</b>							
	Икра морковная с луком	30		1	3	18	292
	Щи Русские	150	1	4	15	115	524
	Биточки или котлеты кур (духовые)	50	9	7	14	123	130
	Пюре картофельно - морковное	110	2	5	11	97	315
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
<b>Итого за Обед</b>		526	15	17	69	472	
<b>Полдник</b>							
	Булка деревенская	50	2	3	20	120	589
	Кефир с сахаром	150	4	4	10	91	343,01
<b>Итого за Полдник</b>		200	6	7	30	211	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка печени с крупой и овощами	50	5	8	7	91	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	145	309
	Чай фруктовый	180			7	29	560,07
	Яблоки свежие	95			9	42	Пром
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	Пром
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром
<b>Итого за Ужин</b>		460	11	11	59	359	
<b>Итого за день</b>		1 646	42	47	205	1390	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Манная молочная	150	4	4	20	118	334
	Масло сливочное	5		4		33	530
	Какао на молоке	180	4	4	13	98	551
	Батон белый	15	1		8	39	16
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	541,02
<b>Итого за Завтрак</b>		360	10	12	44	305	
<b>Завтрак второй</b>							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	Пром
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Салат Розовые щечки	30		1	2	24	415
	Суп Волна	150	2	5	26	127	495
	Котлета рыбная с морковью	50	9,5	5,25	10,25	105	162
	Пюре картофельное луковое	110	2	4	13	94	318
	Компот из яблок	150			6	25	359
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
<b>Итого за Обед</b>		526	16,5	15,25	72,25	450	
<b>Полдник</b>							
	Творожная лепешка	50	3	4	24	144	591,01
	Кефир с сахаром	150	4	4	10	91	343,01
<b>Итого за Полдник</b>		200	7	8	34	235	
<b>Ужин</b>							
	Апельсин свежий	95	1		8	36	Пром
	Каша курляндская с птицей	150	8	12	19	225	588,01
	Чай французский	180			7	29	565,02
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	Пром
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром
<b>Итого за Ужин</b>		450	11	12	44	342	
<b>Итого за день</b>		1 636	45,5	47,25	204,25	1378	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный вермишелевый	150	4	4	18	121	485
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Чай Братский	200	2	3	13	90	559
	Батон белый	15	1		8	39	Пром
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром
<b>Итого за Завтрак</b>		385	10	10	42	305	
<b>Завтрак второй</b>							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	Пром
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Икра морковная с луком	30		1	3	18	292
	Щи столичные с мясом	150	3	6	19	89	524,01
	Котлеты Летние из говядины	50	7	9	15	132	49
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	110	3	2	13	149	285
	Напиток из шиповника	150			9	39	367,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
<b>Итого за Обед</b>		526	16	18	74	502	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Космонавта с творогом, морковью	50	2	4	23	145	181
	Молоко свежее пастеризованное	150	4	4	6	80	Пром
<b>Итого за Полдник</b>		200	6	8	29	225	
<b>Ужин</b>							
	Рыбные рулетики в бульоне	150	4	7	15	150	122,02
	Кисель молочная нежность	180	4	5	19	133	348,01
	Яблоки свежие	95			9	42	Пром
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	Пром
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром
<b>Итого за Ужин</b>		450	10	12	53	377	
<b>Итого за день</b>		1 661	43	48	208	1455	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Ячневая молочная	150	4,5	5,75	19,75	129	341
	Масло сливочное	5		4		33	530
	Кофе на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	15	1		8	39	Пром
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром
<b>Итого за Завтрак</b>		360	10,5	13,75	44,75	329	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток цитрусовый	100			5	21	372,01
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			5	21	
<b>Обед</b>							
	Закуска свекла с чесноком	30		1	2	23	421
	Суп рыбный (консервы)	150	4	6	17	109	516
	Суфле куриное	50	5	6	8	128	150
	Соус Томат	20		1	1	13	452
	Пюре картофельное	110	2	3	15	98	316,01
	Компот из чернослив	150			11	46	356,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
<b>Итого за Обед</b>		546	14	17	69	492	
<b>Полдник</b>							
	Яблоки печеные (дольки)	40			6	27	529
	Пряники	15	1,5	1,25	12,25	55	319
	Йогурт фруктовый	150	5	4	8	87	Пром
<b>Итого за Полдник</b>		205	6,5	5,25	26,25	169	
<b>Ужин</b>							
	Огурец солёный консервированный	40			1	4	385
	Омлет	155	8	13,75	23,75	255	220
	Чай русский	180			9	36	565,01
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	Пром
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром
<b>Итого за Ужин</b>		400	10	13,75	43,75	347	
<b>Итого за день</b>		1 611	41	49,75	188,75	1358	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Дружба (рис, пшено)	150	4	5	18	140	335,01
	Масло сливочное	5		4		33	530
	Чай с молоком	180	2	2	10	69	563
	Батон белый	15	1		8	39	Пром
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром
<b>Итого за Завтрак</b>		360	8	11	39	298	
<b>Завтрак второй</b>							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	Пром
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Икра свекольная с луком	30		1	3	20	293
	Суп овощной	150	1	3	10	90	499
	Жаркое по -домашнему мясное	160	12	14	35	300	39,01
	Компот из сухофруктов	150			11	44	355,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
<b>Итого за Обед</b>		526	16	18	74	529	
<b>Полдник</b>							
	Булочка Сдобная	50	2	4,25	25,25	159	234
	Молоко свежее пастеризованное	150	4	4	6	80	Пром
<b>Итого за Полдник</b>		200	6	8,25	31,25	239	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка творожно - вермишелевая с соусом ваниль молочная	150	10,5	9,75	39,75	232	195,03
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Яблоки печеные (дольки)	50			8	34	529
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	Пром
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром
<b>Итого за Ужин</b>		405	12,5	9,75	64,75	347	
<b>Итого за день</b>		1 591	43,5	47	219	1459	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Манная молочная	150	6	4	20	120	334
	Сыр твердый	10	2	3		38	532
	Кофе на молоке	180	4	4	14	111	557
	Батон белый	15	1		8	39	Пром
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром
<b>Итого за Завтрак</b>		365	14	11	45	325	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток из вишни	100			9	38	361
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			9	38	
<b>Обед</b>							
	Икра овощная	30		2	2	27	381,04
	Борщ Вегетарианский	150	1	2	11	90	467
	Ежики из мяса в томатно-сметанном соусе.	60	5,5	9,25	23,25	158	38,01
	Пюре картофельное мягкое	110	2	4	14	99	317
	Компот из яблок	150			6	25	359
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
<b>Итого за Обед</b>		536	11,5	17,25	71,25	474	
<b>Полдник</b>							
	Гренки сладкие ванильные	50	1	2	20	100	540,03
	Кефир с сахаром	150	4	4	10	91	343,01
<b>Итого за Полдник</b>		200	5	6	30	191	
<b>Ужин</b>							
	Салат Розовые щечки	40	1	2	3	32	415
	Рагу из кур	130	5	8	23	231	147
	Чай с лимоном	180			6	26	560
	Апельсин свежий	95	1		8	36	Пром
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	Пром
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром
<b>Итого за Ужин</b>		470	9	10	50	377	
<b>Итого за день</b>		1 671	39,5	44,25	205,25	1405	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой	150	5	5	18	143	488
	Масло сливочное	5		4		33	530
	Чай карамель молочная	180	3	3	12	91	566
	Батон белый	15	1		8	39	Пром
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром
<b>Итого за Завтрак</b>		360	10	12	41	323	
<b>Завтрак второй</b>							
	Сок фруктовый	100	1		10	46	Пром
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>							
	Огурец солёный консервированный	30				3	385
	Суп крестьянский со сметаной	150	1	3	15	90	498
	Плов с курицей	160	14	10	36	312	142
	Напиток из лимонов	150			8	32	364,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	Пром
Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром	
<b>Итого за Обед</b>		521	18	13	72	503	
<b>Полдник</b>							
	Суфле творожное "Розовое"	50	4	3	15	68	210
	Молоко свежее пастеризованное	150	4	4	6	80	Пром
<b>Итого за Полдник</b>		200	8	7	21	148	
<b>Ужин</b>							
	Макароны отварные с сыром	150	8	10	28	235	25
	Чай витаминный	180			8	34	560,03
	Яблоки свежие	95			9	42	Пром
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	Пром
Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром	
<b>Итого за Ужин</b>		450	10	10	55	363	
<b>Итого за день</b>		1 631	47	42	199	1383	



Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Веснушка манная	150	4,5	6,75	25,75	156	329
	Масло сливочное	5		4		33	530
	Чай с молоком сгущенным	150	2	2	11	67	564
	Батон белый	15	1		8	39	Пром
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром
<b>Итого за Завтрак</b>		330	8,5	12,75	47,75	312	
<b>Завтрак второй</b>							
	Напиток из ягоды св/мор	100			6	25	361,13
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			6	25	
<b>Обед</b>							
	Салат свекла с сыром	30	2	3	2	37	420
	Щи по - Уральски	150	1	3	11	52	464
	Рыбный батончик (паровой)	50	4	3	13	82	174
	Соус Молочный	50	2	4	4	56	445
	Пюре картофельно - морковное	110	2	5	11	97	315
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
<b>Итого за Обед</b>		576	14	18	69	451	
<b>Полдник</b>							
	Пирог Пухарик	50	1,5	2	27	149	247
	Снежок	150	4	4	16	115	Пром
<b>Итого за Полдник</b>		200	5,5	6	43	264	
<b>Ужин</b>							
	Куриные рулетики в бульоне	150	8	11	16	209	122,04
	Напиток Росинка чайный	180			13	54	370
	Мандарины свежие	95	1		7	33	528
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	Пром
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром
<b>Итого за Ужин</b>		450	11	11	46	348	
<b>Итого за день</b>		1 656	39	47,75	211,75	1400	

Рацион: 1,5-3 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша Пшеничная молочная	150	5	5	18	141	335
	Масло сливочное	5		4		33	530
	Кофе напиток шоколадный	180	3	3	12	85	557,01
	Батон белый	15	1		8	39	Пром
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром
<b>Итого за Завтрак</b>		360	10	12	41	315	
<b>Завтрак второй</b>							
	Компот из брусники св/мор	100			5	22	353,01
<b>Итого за Завтрак второй</b>		100			5	22	
<b>Обед</b>							
	Икра луковая	30	1	2	3	33	381,02
	Рассольник с крупой	150	1	4	10	81	514
	Голубцы рубленные с птицей	60	4	2	5	64	131
	Соус Томат	50		2		31	452
	Гарнир каша гречка с овощами	110	5	6	21	157	278,01
	Компот из изюма	150			13	52	350,01
	Хлеб пшеничный белый	21	2		10	49	Пром
	Хлеб ржаной	15	1		5	26	Пром
<b>Итого за Обед</b>		586	14	16	69	493	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок с морковью	50	3	4	21	128	253
	Молоко свежее пастеризованное	150	4	4	6	80	Пром
<b>Итого за Полдник</b>		200	7	8	27	208	
<b>Ужин</b>							
	Салат Нежность (морковь, зел.горошек)	30	1	1	2	22	410,01
	Омлет Деревенский с картофелем	130	7	17	10	170	221
	Чай с сахаром	180			7	29	565
	Яблоки свежие	95			9	42	Пром
	Хлеб пшеничный белый	15	1		7	35	Пром
	Хлеб ржаной	10	1		3	17	Пром
<b>Итого за Ужин</b>		460	10	18	38	315	
<b>Итого за день</b>		1 706	41	54	180	1353	

<b>Итого за период</b>	16 405	420	470	2030	14000	
<b>Среднее значение за период</b>		42	47	203	1400	

Составил Яковлева Людмила Николаевна

Утвердил \_\_\_\_\_ Савина Ирина Николаевна