

Согласовано
с Советом родителей
МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №20»
Протокол № 3 от 11.03.2021,

Принято на общем
собрании работников
МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №20»
Протокол № 2 от 10.03.2021,

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 31 от 11.03.2021,
Заведующий МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №20»
Сазонова О.С.



**ЦИКЛЧЕСКОЕ 20 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ, ОТ 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №20»**

Основное меню разработано для каждой возрастной группы в соответствии с [подп. 8.1.4 п. 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#)

Меню составлено по рекомендуемой форме [из приложения 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#) и содержит наименование приема пищи и каждого блюда, вес блюда и количество пищевых веществ, имеет ссылки на рецептуры блюд.

Наименования блюд в меню соответствуют их названиям в технологических картах ([п. 2.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#)).

Масса порции и объемы блюд должны быть в пределах норматива, указанного в [приложении 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#).

Доля и суточная потребность в питательных веществах должны быть в пределах нормативов, указанных в [приложении 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#).

1 день			2 день			3 день			4 день			5 день		
ЗАВТРАК	ясли	сад	ЗАВТРАК	ясли	сад	ЗАВТРАК	ясли	сад	ЗАВТРАК	ясли	сад	ЗАВТРАК	ясли	сад
Каша молочная пшеничная	150	200	Каша молочная гречневая	150	200	Каша молочная овсяная	150	200	Каша манная	150	200	Каша кукурузная молочная	150	200
Масло сливочное	5	7	Масло сливочное	5	7	Масло сливочное	5	7	Масло сливочное	5	7	Сыр	12	15
Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35
Коф. напиток на молоке	150	200	Какао	150	200	Чай	150	200	Коф. напиток на молоке	150	200	Какао напиток на молоке	150	200
<i>Итого:</i>	335	442	<i>Итого:</i>	335	442	<i>Итого:</i>	335	442	<i>Итого:</i>	335	442	<i>Итого:</i>	342	450
ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2		
Сок фруктовый	150	150	Йогурт питьевой	150	150	Сок фруктовый	150	150	Банан	90	95	Апельсин	100	100
<i>Итого:</i>	150	150	<i>Итого:</i>	150	150	<i>Итого:</i>	150	150	<i>Итого:</i>	90	95	<i>Итого:</i>	100	100
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Салат из свеклы с чесноком	45	60	Салат из отварной моркови	45	60	Помидор свежий	40	50	Салат из свежих овощей	40	60	Огурец свежий	30	50
Щи вегетарианские из квашеной капусты со сметаной	150	200	Суп гороховый с гречками	150/15	200/15	Суп картофельный на к.б.	150	200	Свекольник со сметаной	150	200	Щи вегетарианские из свежей капусты со сметаной	150	200
Рис отварной	120	150	Суфле из отварного мяса	70	80	Купуста тушеная с курицей	180	200	Тефтели из говядины	60	80	Азу из отварного мяса	50/40	60/45
Гуляш из отварного мяса	60/30	80/30	Картофель тушеный	100	150	Компот из свежих яблок	150	200	Картофельное пюре	120	150	Каша гречневая рассыпчатая	100	150
Компот из сухофруктов	150	200	Сок	150	200	Хлеб ржаной	30	37	Напиток из шиповника	150	150	Сок	0/150	200/0
Хлеб ржаной	30	37	Хлеб ржаной	30	37				Хлеб ржаной	30	37	Хлеб ржаной	30	37
<i>Итого:</i>	525	697	<i>Итого:</i>	550	742	<i>Итого:</i>	550	687	<i>Итого:</i>	550	677	<i>Итого:</i>	550	742
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Рыба, запеченная в омлете с зеленым горошком	120/40	150/60	Макаронь отварные с маслом и сыром	120/10	150/15	Салат из вареных овощей	60	80	Сырники со сгущенным молоком	120/20	150/25	Оладьи	150	180
Хлеб пшеничный	20	30	Чай	150	200	Суфле из рыбы	120	150	Хлеб пшеничный	20	25	Повидло	30	40
Яблоко	100	100	Вафли	15	30	Кисель из натурального сока	150	200	Ряженка	180	200	Йогурт	180	200
Чай с лимоном	150	200	Мандарин	68	68	Хлеб пшеничный	20	30	Печенье/пряник	15	30			
						Груша	100	100						
<i>Итого:</i>	430	540	<i>Итого:</i>	363	463	<i>Итого:</i>	450	560	<i>Итого:</i>	355	430	<i>Итого:</i>	360	420
всего за день	1440	1829	всего за день	1398	1797	всего за день	1485	1839	всего за день	1330	1644	всего за день	1352	1712

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6 день			7 день			8 день			9 день			10 день		
ЗАВТРАК	ясли	сад	ЗАВТРАК	ясли	сад	ЗАВТРАК	ясли	сад	ЗАВТРАК	ясли	сад	ЗАВТРАК	ясли	сад
Каша "Дружба"	150	200	Каша молочная овсяная	150	200	Каша манная	150	200	Каша рисовая молочная	150	200	Каша молочная пшениая	150	200
Масло сливочное	5	7	Масло сливочное	5	7	Сыр	12	15	Масло сливочное	5	7	Масло сливочное	5	7
Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35
Кофейный напиток на молоке	150	200	Чай	150	200	Какао	150	200	Кофейный напиток на молоке	150	200	Чай сладкий с молоком	150	200
Итого:	335	442	Итого:	335	442	Итого:	342	450	Итого:	335	442	Итого:	335	442
ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2		
Сок фруктовый	150	150	Яблоко	100	100	Банан	90	95	Груша	100	100	Ряженка	150	150
Итого:	150	150	Итого:	100	100	Итого:	90	95	Итого:	100	100	Итого:	150	150
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Салат из отварной свеклы с чесноком	45	60	Икра кабачковая	45	60	Салат из помидоров	45	60	Салат из квашеной капусты	45	60	Огурец свежий	30	40
Суп овощной со сметаной	150	200	Борщ на к.б. со сметаной	150	200	Щи вегетарианские из квашеной капусты со сметаной	150	200	Суп рыбный из консервов	150	200	Суп картофельный с крупой	150	200
Шницель рубленый	70	80	Суфле из отварной курицы	70	80	Плов с мясом	180	210	Оладьи из печени	60	70	Котлета рубленая мясная	70	80
Вермишель с маслом	100	150	Картофель тушеный	100	150	Сок фруктовый	150	200	Картофельное пюре	120	150	Капуста тушеная	120	150
Компот из свежих яблок	150	200	Кисель	150	200	Хлеб ржаной	30	37	Компот из сухофруктов	150	200	Сок фруктовый	150	200
Хлеб ржаной	30	37	Хлеб ржаной	30	37				Хлеб ржаной	25	37	Хлеб ржаной	30	37
Итого:	545	727	Итого:	545	727	Итого:	535	697	Итого:	550	717	Итого:	550	707
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Суфле из рыбы с кукурузой сахарной	120/45	150/50	Творожная запеканка	120	150	Котлета рыбная	70	80	Омлет	100	120	Винегрет	120	150
Хлеб пшеничный	25	35	Соус молочный сладкий	30	50	Овощное рагу	150	150	Кукуруза сахарная	45	50	Пирожок с повидлом	75	85
Печенье	20	30	Йогурт питьевой	180	200	Хлеб ржаной	20	20	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб ржаной	20	25
Чай с лимоном	150	200	Хлеб пшеничный	30	40	Мармелад	0	30	Кисель	150	200	Чай	150	200
						Чай с лимоном	150	200	Вафли			Мандарин	68	68
Итого:	375	465	Итого:	360	440	Итого:	390	480	Итого:	325	410	Итого:	433	528
всего за день	1405	1784	всего за день	1340	1709	всего за день	1357	1722	всего за день	1310	1649	всего за день	1468	1827

11 день			12 день			13 день			14 день			15 день		
ЗАВТРАК	ясли	сад	ЗАВТРАК	ясли	сад	ЗАВТРАК	ясли	сад	ЗАВТРАК	ясли	сад	ЗАВТРАК	ясли	сад
Каша молочная рисовая	150	200	Каша молочная овсяная	150	200	Каша манная молочная	150	200	Каша молочная гречневая	150	200	Каша молочная пшениная	150	200
Масло сливочное	5	7	Сыр	12	15	Масло сливочное	5	7	Масло сливочное	5	7	Сыр	12	15
Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35
Коф.напиток на молоке	150	200	Чай сладкий с молоком	150	200	Какао	150	200	Коф.напиток на молоке	150	200	Чай сладкий с молоком	150	200
<i>Итого:</i>	335	442	<i>Итого:</i>	342	450	<i>Итого:</i>	335	442	<i>Итого:</i>	335	442	<i>Итого:</i>	342	450
ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2		
Сок фруктовый	150	150	Яблоко	100	100	Сок фруктовый	150	150	Ряженка	150	150	Апельсин	100	100
<i>Итого:</i>	150	150	<i>Итого:</i>	100	100	<i>Итого:</i>	150	150	<i>Итого:</i>	150	150	<i>Итого:</i>	100	100
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Огурец соленый	30	45	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	60	Салат из свежих овощей	40	60	Салат из квашеной капусты	35	60	Огурец свежий	40	50
Борщ со сметаной	150	200	Щи со сметаной	150	200	Свекольник вегетарианский со сметаной	150	200	Рассольник со сметаной	150	200	Суп картофельный с бобовыми (зеленый горошек)	150	200
Тефтели из говядины	60	80	Картофельная запеканка с отварным мясом	150	200	Голубцы ленивые	150	180	Суфле из отварных кур	70	80	Макаронник с мясом или печенью	150	200
Соус томатный	30	50	Соус сметанный	30	50	Соус томатный	30	50	Картофельное пюре	120	150	Сок	0/150	200/0
Каша гречневая рассыпчатая	100	150	Напиток из шиповника	150	200	Компот из сухофруктов	150	200	Компот из свежих яблок	150	200	Хлеб ржаной	30	37
Компот из изюма	150	200	Хлеб ржаной	30	37	Хлеб ржаной	25	37	Хлеб ржаной	25	37			
Хлеб ржаной	30	37												
<i>Итого:</i>	550	762	<i>Итого:</i>	550	747	<i>Итого:</i>	545	727	<i>Итого:</i>	550	727	<i>Итого:</i>	520	687
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Суфле из рыбы с кукурузой сахарной	120/45	150/50	Сырники со сгущенным молоком	120/20	150/25	Рис отварной	100	150	Омлет с зеленым горошком	100/40	120/60	Рагу овощное	120	150
Чай	150	200	Хлеб пшеничный	20	30	Рыбная котлета	70	80	Кисель из натурального сока	150	200	Ватрушка с творогом	75	85
Хлеб пшеничный	25	30	Йогурт питьевой	180	200	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб ржаной	20	25
Зефир	0	30	Печенье	15	30	Чай с лимоном	150	200	Вафли	15	30	Чай	150	200
						Мармелад	0	30						
						Банан	90	95						
<i>Итого:</i>	325	440	<i>Итого:</i>	355	435	<i>Итого:</i>	365	495	<i>Итого:</i>	325	440	<i>Итого:</i>	365	460
всего за день	1360	1794	всего за день	1347	1732	всего за день	1395	1814	всего за день	1360	1759	всего за день	1327	1697

16 день			17 день			18 день			19 день			20 день		
ЗАВТРАК	ясл и	сад	ЗАВТРАК	ясл и	сад	ЗАВТРАК	ясли	сад	ЗАВТРАК	ясли	са д	ЗАВТРАК	ясл и	сад
Каша молочная кукурузная	15 0	200	Каша "Дружба"	150	200	Каша молочная рисовая	150	20 0	Каша молочная пшеничная	150	20 0	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200
Масло сливочное	5	7	Сыр	12	15	Масло сливочное	5	7	Масло сливочное	5	7	Сыр	12	15
Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35	Хлеб пшеничный	30	35
Чай сладкий с молоком	15 0	200	Какао напиток на молоке	150	200	Кофейный.напиток на молоке	150	20 0	Чай сладкий	150	20 0	Какао на молоке	15 0	20 0
Итого:	33 5	442	Итого:	34 2	450	Итого:	335	44 2	Итого:	335	44 2	Итого:	34 2	45 0
ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2			ЗАВТРАК 2		
Яблоко	11 0	110	Мандарин	68	68	Йогурт питьевой	150	15 0	Апельсин	100	10 0	Груша	10 0	10 0
Итого:	11 0	110	Итого:	68	68	Итого:	150	15 0	Итого:	100	10 0	Итого:	10 0	10 0
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Салат из отварной моркови	30	60	Салат из квашеной капусты	40	60	Огурец свежий	40	50	Салат из свежих овощей	40	60	Помидор свежий	30	50
Щи из свежей капусты со сметаной	15 0	200	Суп с клецками на к/б	150	200	Свекольник	150	20 0	Суп из фасоли на м.б.	150	20 0	Борщ со сметаной	15 0	20 0
Гуляш из отварного мяса	60/ 30	80/30	Картофель тушеный с курицей	180	200	Печень тушеная в сметане	60/20	80/ 30	Зразы картофельные с отварным мясом	150	20 0	Фрикадельки мясные с соусом	70/ 20	80/ 50
Рис отварной	10 0	150	Напиток из шиповника	150	200	Вермишель с маслом	100	15 0	Соус сметанный	30	50	Каша гречневая рассыпчатая	10 0	15 0
Компот из сухофруктов	15 0	200	Хлеб ржаной	30	37	Сок фруктовый	150	20 0	Компот из сухофруктов	150	20 0	Сок фруктовый	150	200
Хлеб ржаной	30	37				Хлеб ржаной	30	37	Хлеб ржаной	30	37	Хлеб ржаной	30	37
Итого:	55 0	757	Итого:	550	697	Итого:	550	74 7	Итого:	550	74 7	Итого:	55 0	76 7
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Сельдь с луком	40	45	Омлет натуральный	10 0	120	Биточки рыбные	70	80	Творожная запеканка	120	15 0	Яйцо отварное/Сосиска отварная	40	70
Винегрет	12 0	150	Икра кабачковая	45	60	Картофельное пюре	120	150	Соус сладкий молочный	30	50	Капуста тушеная	10 0	12 0
Чай	15 0	200	Кисель	18 0	200	Хлеб ржаной	25	30	Ряженка	180	20 0	Чай	15 0	200
Хлеб ржаной	20	20	Хлеб пшеничный	20	30	Чай с лимоном	150	200	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб ржаной	20	25
Булочка сдобная	75	85	Печенье	15	30	Банан	90	95	Пряник	20	30	Плюшка	75	85
Итого:	40 5	500	Итого:	36 0	440	Итого:	455	555	Итого:	46 370	0	Итого:	38 5	50 0
всего за день	14 10	1819	всего за день	13 25	1655	всего за день	1490	18 94	всего за день	17 1355	17 49	всего за день	13 77	18 17

[illegible]

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

(4) листов

ссснв

Заведующий МБДОУ «Детский
сад комбинированного вида

№20»

 О.С.Сазонова

