Утверждаю
Заведующий МАДОУ
"Тепленький сад №5"
_____ О.В. Терешко/
28.02.2024г.

Приложение №9 к СанПин2.3/2.43590-20

Примерное меню

Рацион: 1-3 лет Р

Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша манная жидкая 1-3Р	150	5	8	18	164		18,0
	Бутерброды с маслом 1-3Р	35	2	5	7	81		1,00
	Кофейный напиток 1-3Р	150	2		7	36		414
Итого за Завтрак 1			9	13	32	281		
Завтрак 2								
	Йогурт фруктовый 1-3Р	150	**14**	**7**	**18**	**191**		б\н
Итого за Завтрак 2			14	7	18	191		
Обед								
	Суп крестьянский со сметаной 1-3Р	200	5	9	11	145		93,00
	Макароны отварные с маслом 1-3Р	75	5	5	28	177		219,00
	Тефтеля мясная с соусом 1-3Р	70	10	12	14	204		281,00
	Салат из свеклы 1-3Р	40	2	3	4	51		129,00
	Компот из свежих плодов1-3Р	150	2	1	9	53	3	390,00
	Хлеб ржаной 1-3	30						510,00
Итого за Обед			24	30	66	630		
Полдник								
	Запеканка творожная с изюмом и сгущёнкой 1-3Р	100	40	18	49	518		211.06
	Чай с сахаром 1-3	150	1		6	28		189
Итого за Полдник			41	18	54	546		
Итого за день			88	68	170	1648		

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-3 лет Р

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша гречневая молочная 1-3Р	150	5	5	18	137		0,02
	Бутерброд с маслом и сыром	50	2	6	11	106		3,00
	Какао с молоком 1-3 годаР	150	3	6	12	114		416
Итого за Завтрак 1			10	17	41	357		
Завтрак 2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 1-3Р	150			18	72		б\н
	Вафли	30						б/н
Итого за Завтрак 2					18	72		
Обед								
	Борщ со сметаной 1-3Р	200	7	5	11	117		71,00
	Картофель тушёный с мясом1-3Р	130	12	13	12	213		438,00
	Зелёный горошек 1-3Р	40	2	2	2	34		б/н
	Компот из сушёных фруктов 1-3Р	150	2	1	6	41	3	638,00
	Хлеб ржаной 1-3	30						510,00
Итого за Обед			23	21	31	405		
Полдник								
	Булочка с повидлом 1-3Р	60	9	13	20	233		541,00
	Молоко кипячёное 1-3Р	150	3	13	5	149		93
Итого за Полдник			12	26	25	382		
Итого за день			45	64	115	1216		

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: 1-3 лет Р

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Суп молочный с макаронными изделиями 1-3Р	150	4	8	16	152		100,0
	Чай с сахаром 1-3Р	150	1		6	28		189
	Бутерброды с маслом 1-3Р	35	2	5	7	81		1,00
Итого за Завтрак 1			7	13	29	261		
Завтрак 2								
	Банан 1-3Р	130						б\н
Итого за Завтрак 2								
Обед								
	Суп картофельный с крупой 1-3Р	200	7	5	9	109		436,00
	Гречка отварная с маслом 1-3Р	60	5	4	20	136		234,00
	Зразы мясные с яйцом и соусом 1-3Р	60	9	16	13	232		15,00
	Кукуруза 1-3Р	40	1	2	4	38		б/н
	Компот из сока 1-3Р	150	1		16	66	3	666,00
	Хлеб ржаной 1-3	30						510,00
Итого за Обед			23	27	62	581		
Полдник								
	Рагу овощное с маслом 1-3Р	100	2	9	11	133		979,00
	Хлеб пшеничный 1-3Р	30						519
	Чай с сахаром 1-3	150	1		6	28		189
Итого за Полдник			3	9	17	186		
Итого за день			33	49	108	1028		

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4

Рацион: 1-3 лет Р

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша рисовая молочная 1-3Р	150	5	6	33	206		607,00
	Бутерброды с маслом 1-3Р	35	2	5	7	81		1,00
	Какао с молоком 1-3Р	150	3	6	12	114		416
Итого за Завтрак 1			10	17	52	401		
Завтрак 2								
	Апельсин 1-3Р	100						б/н
Итого за Завтрак 2								
Обед								
	Суп перловый 1-3Р	200	6	5	16	133		979,00
	Икра кабачковая 1-3Р	40	2	4	3	56		б/н
	Картофельное пюре 1-3Р	80	6	5	18	141		339,00
	Котлета рыбная1-3Р	60	12	5	11	137		104,00
	Компот из свежих плодов 1-3Р	150	2	1	9	53	3	390,00
	Хлеб ржаной 1-3	30						510,00
Итого за Обед			28	20	57	520		
Полдник								
	Пирог открытый с яблоками 1-3Р	100	4	7	19	155		823,00
	Чай с сахаром 1-3Р	150	1		6	28		189,00
	Конфета шоколадная1-3Р	30	1	2	12	70		б/н
Итого за Полдник			6	9	37	253		
Итого за день			44	46	146	1174		

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: 1-3 лет Р

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
5	Каша овсяная Геркулес жидкая 1-3Р	150	7	6	21	166		182,00
	Кофейный напиток 1-3Р	150	2		7	36		414
	Бутерброды с маслом 1-3Р	35	2	5	7	81		1,00
Итого за Завтрак 1			11	11	35	283		
Завтрак 2								
	Йогурт фруктовый 1-3Р	150	14	7	18	191		б\н
Итого за Завтрак 2			14	7	18	191		
Обед								
	Домашняя лапша с курицей 1-3Р	200	7	8	10	140		75,00
	Плов с мясом 1-3Р	120	11	13	26	265		321,00
	Салат из свеклы 1-3Р	40	2	3	4	51		129,00
	Компот из сока1-3Р	150	1		16	66	3	666,00
	Хлеб ржаной 1-3	30						510,00
Итого за Обед			21	24	56	522		
Полдник								
	Омлет натуральный 1-3Р	110	10	14	18	238		229,00
	Чай с сахаром 1-3	150	1		6	28		189
	Хлеб пшеничный 1-3Р	30						519,00
Итого за Полдник			11	14	24	266		
Итого за день			57	56	133	1262		

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: 1-3 лет Р

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша из пшена и риса Дружба 1-3Р	150	5	5	18	137		0,12
	Бутерброды с маслом 1-3Р	35	2	5	7	81		1,00
	Кофейный напиток 1-3Р	150	2		7	36		414
Итого за Завтрак 1			9	10	32	254		
Завтрак 2								
	Йогурт фруктовый 1-3Р	150	14	7	18	191		б\н
Итого за Завтрак 2			14	7	18	191		
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 1-3Р	200	6	7	13	139		73,00
	Макароны отварные с маслом 1-3Р	75	5	5	28	177		219,00
	Котлета мясная с овощной подливой 1-3Р	70	12	4	10	124		32,01
	Салат из свеклы с чесноком 1-3Р	40	2	4	4	60		121,00
	Компот из сушёных фруктов 1-3Р	150	2	1	6	41	3	638,00
	Хлеб ржаной 1-3	30						510,00
Итого за Обед			27	21	61	541		
Полдник								
	Вареники ленивые с маслом и сахаром 1-3Р	100	43	19	51	547		244,00
	Чай с сахаром 1-3Р	150	1		6	28		189,00
Итого за Полдник			44	19	57	575		
Итого за день			94	57	168	1561		

Приложение №9 к СанПин2.3/2.43590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: 1-3 лет Р

Сезон: Весенне-летний
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша пшеничная молочная 1-3Р	150	6	2	21	126		139,00
	Бутерброд с маслом1-3Р	35	2	5	7	81		1,00
	Какао с молоком 1-3Р	150	3	6	12	114		416
Итого за Завтрак 1			11	13	40	321		
Завтрак 2								
	Кисель плодовоягодный 1-3Р	150	1	1	33	145		397
	печенье	30		1	14	65		б\н
Итого за Завтрак 2			1	2	47	210		
Обед								
	Щи из свежей (квашеной капусты) 1-3Р	200	7	5	13	125		173,00
	Жаркое по домашнему с мясом 1-3Р	160	12	13	12	213		308,01
	Кукуруза 1-3Р	40	1	2	4	38		б/н
	Компот из сока 1-3Р	150	1		16	66	3	666,00
	Хлеб ржаной 1-3	30						510,00
Итого за Обед			21	20	45	442		
Полдник								
	Оладьи с повидлом 1-3Р	70	13	15	22	275		432,00
	чай с сахаром 1-3Р	150	1		6	28		189
Итого за Полдник			14	15	28	303		
Итого за день			47	50	160	1276		

Приложение №9 к СанПин 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8
Рацион: 1-3 лет Р

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая 1-3Р	150	7	6	21	166		182,00
	Бутерброд с маслом и сыром 1-3Р	50	2	6	11	106		3,00
	Чай с сахаром 1-3	150	1		6	28		189
Итого за Завтрак 1			10	12	38	300		
Завтрак 2								
	Яблоко печеное 1-3 Р	140	1		7	32		5
Итого за Завтрак 2			1		7	32		
Обед								
	Свекольник со сметаной 1-3Р	200	7	5	10	113		64,00
	Рис отварной с маслом 1-3Р	60	9	2	18	126		44,00
	Гуляш из отварного мяса 1-3Р	70	9	7	14	155		293,00
	Зелёный горошек 1-3Р	40	2	2	2	34		б/н
	Компот из свежих плодов1-3Р	150	2	1	9	53	3	390,00
	Хлеб ржаной 1-3	30						510,00
Итого за Обед			29	17	53	493		
Полдник								
	Ленивые голубцы с мясом 1-3Р	170	14	11	24	251		315,00
	Чай с сахаром 1-3	150	1		6	28		189
	Хлеб ржаной 1-3Р	30						510
Итого за Полдник			15	11	30	279		
Итого за день			55	40	128	1104		

Приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист
Рацион: 1-3 лет Р

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша рисовая молочная 1-3Р	150	5	6	33	206		607,00
	Бутерброды с маслом 1-3Р	35	2	5	7	81		1,00
	Кофейный напиток с молоком 1-3Р	150	3	6	10	106		421
Итого за Завтрак 1			10	17	50	393		
Завтрак 2								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 1-3Р	150			18	72		б\н
Итого за Завтрак 2					18	72		
Обед								
	Суп гороховый 1-3Р	200	9	5	12	129		87,00
	Картофельное пюре 1-3Р	80	6	5	18	141		339,00
	Икра кабачковая 1-3 Р	40	2	4	3	56		б/н
	Рыбные биточки1-3Р	60	12	5	11	137		271,00
	Компот из сушёных фруктов 1-3Р	150	2	1	6	41	3	638,00
	Хлеб ржаной 1-3	30						510,00
Итого за Обед			31	20	50	504		
Полдник								
	Омлет натуральный 1-3 года	110	10	14	18	238		229,00
	Чай с сахаром 1-3	150	1		6	28		189
	Хлеб пшеничный 1-3Р	30						519,00
Итого за Полдник			11	14	24	266		
Итого за день			52	51	142	1235		

Приложение №9 к СанПиН 2./.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Сезон: весенне-летний

Рацион: 1-3 лет Р

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша пшённая жидкая 1-3Р	150	5	6	21	158		602,00
	Бутерброды с маслом 1-3Р	35	2	5	7	81		1,00
	Чай с сахаром 1-3	150	1		6	28		189
Итого за Завтрак 1			8	11	34	267		
Завтрак 2								
	Апельсин 1-3Р	100						б\н
Итого за Завтрак 2								
Обед								
	Щи из свежей капусты 1-3Р	200	7	5	13	125		173,20
	Гречка отварная с маслом 1-3Р	60	5	4	20	136		234,00
	Салат из свеклы с чесноком1-3 Р	40	2	4	4	60		121,00
	Гуляш из говяжьей печени 1-3Р	70	18	4	9	144		203,00
	Компот из сока 1-3Р	150	1		16	68	3	666,00
	Хлеб ржаной 1-3	30						510,00
Итого за Обед			33	17	62	533		
Полдник								
	Ватрушка с творогом 1-3Р	60	10	14	20	246		491,00
	Конфета шоколадная 1-3Р	30	1	2	12	70		б/н
	Йогурт фруктовый 1-3Р	150	14	7	18	191		б/н
Итого за Полдник			25	23	50	507		
Итого за день			66	51	146	1307		