

СанПин 2.3/2.4.3590-20

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о.заведующего МБДОУ - детский сад  
№496



Веденева Т.О.  
с 1.01.2025

## **Меню приготавливаемых блюд ясли**

**МБДОУ- детский сад №496**

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
<b>Понедельник (81) возрастная категория от 2-3 лет.</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.035/10	Батон с маслом 35/6	41,00	2,67	5,26	16,06	123,68
8.5/4	Каша манная молочная со слив. маслом	200,00	5,30	5,10	27,50	178,00
4.12/10	чай с молоком	150,00	1,05	1,05	8,40	45,75
		<b>391,00</b>	<b>9,02</b>	<b>11,41</b>	<b>51,96</b>	<b>347,43</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.033/2	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,20
<b>Обед</b>						
7.20/1/2	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	40,00	0,53	3,33	2,73	42,66
7.25/2/4	Суп пюре из картофеля	150,00	1,87	1,95	9,52	61,50
7.н163/6	Котлета мясная	60,00	11,78	9,80	2,10	160,67
7.н76с	Капуста тушеная	120,00	2,39	3,90	11,80	83,09
4.6/10	Компот из сухофруктов	150,00	0,37	0,075	28,80	86,25
2021/003/1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
		<b>555,00</b>	<b>19,25</b>	<b>19,43</b>	<b>70,82</b>	<b>505,24</b>
<b>Полдник</b>						
7.9/5/2	Запеканка из творога	130,00	21,97	12,48	17,16	271,70
7.004	Сгущенное молоко	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
7.209	Пряник	25,00	1,20	0,70	19,43	87,50
7.403/9	Биокефир	170,00	4,93	5,44	8,20	112,70
		<b>340,00</b>	<b>29,20</b>	<b>19,92</b>	<b>53,39</b>	<b>521,06</b>
<b>итого</b>		<b>1 386,00</b>	<b>57,97</b>	<b>50,89</b>	<b>186,47</b>	<b>1416,93</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
<b>Вторник (82) возрастная категория от 2-3 лет.</b>						
<b>Завтрак</b>						
4.5/	Сыр	10,00	2,61	2,69	0,00	35,63
7.189-5	Батон	40,00	3,08	1,20	21,32	94,59
7.022-4	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,00	7,08	31,60
4.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150,00	4,50	4,35	31,80	186,00
		<b>380,00</b>	<b>10,27</b>	<b>8,24</b>	<b>60,20</b>	<b>347,82</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.033/2	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,20
<b>Обед</b>						
7.375/3	Салат из кукурузы консерв.	30,00	0,60	0,00	3,30	17,40
7.2/2/3	Борщ со сметаной	150,00	1,30	3,42	9,11	74,61
8.43/3	Макаронные изделия отварные	120,00	4,24	3,04	27,28	150,40
7.35/8/1	суфле из печени	70,00	14,09	4,81	1,93	107,63
8.6/11	соус сметанный	50,00	0,59	3,65	2,09	43,90
7.15/15/3	напиток из брусники	150,00	0,08	0,00	12,11	45,87
2021/003/1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
		<b>605,00</b>	<b>23,21</b>	<b>15,29</b>	<b>71,69</b>	<b>510,88</b>
<b>Полдник</b>						
8.13/5	Запеканка из творога с морковью	130,00	17,68	15,34	16,51	276,90
7.270/1/7	Биойогурт	170,00	4,25	4,76	18,70	132,09
7.004	сгущенка	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
		<b>315,00</b>	<b>23,03</b>	<b>21,40</b>	<b>43,81</b>	<b>458,15</b>
<b>итого</b>		<b>1400,00</b>	<b>57,01</b>	<b>45,06</b>	<b>186,00</b>	<b>1360,05</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	калорийность, калории
<b>Среда (83)возрастная категория от 2-3 лет.</b>						
<b>Завтрак</b>						
4.14/10	Какао с молоком	150,00	3,52	3,15	20,60	121,51
7.035/10	Батон с маслом 35/6	41,00	2,67	5,26	16,06	123,68
8.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,00	6,00	5,30	30,70	195,00
		<b>391,00</b>	<b>12,19</b>	<b>13,71</b>	<b>67,36</b>	<b>440,19</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.210	апельсин	130,00	0,82	0,18	9,38	36,40
<b>Обед</b>						
7.27/1/2	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука	40,00	0,58	2,10	3,80	38,40
7.6/2/3	Щи вегетарианские со сметаной	150,00	1,59	4,32	10,58	65,40
7.149с-3	Тефтели рыбные	60,00	5,10	2,76	4,93	65,53
8.3/3	Картофельное пюре	110,00	2,27	3,08	15,10	99,00
2021/003/1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
4.4/10	Компот из кураги и изюма	180,00	0,27	0,00	16,56	63,90
		<b>575,00</b>	<b>12,12</b>	<b>12,63</b>	<b>66,84</b>	<b>403,30</b>
<b>Полдник</b>						
7.н038/3	Омлет натуральный	130,00	12,67	17,05	2,27	212,87
7.10/10/1	чай (вариант 2)	180,00	0,40	0,00	4,50	17,30
7.015/2	Вафли	20,00	0,64	0,56	16,18	70,00
		<b>330,00</b>	<b>13,71</b>	<b>17,61</b>	<b>22,95</b>	<b>300,17</b>
<b>итого</b>		<b>1 426,00</b>	<b>38,84</b>	<b>44,13</b>	<b>166,53</b>	<b>1180,06</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
<b>Четверг (84) возрастная категория от 2-3 лет.</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.219-1	Кофейный напиток на молоке	150,00	2,25	2,18	10,05	66,75
7.035/10	Батон с маслом 35/6	41,00	2,67	5,26	16,06	123,68
4.5/	Сыр	10,00	2,38	2,46	0,00	32,61
7.н080-6	каша гречневая молочная со сливочным маслом	150,00	5,40	4,95	21,98	154,50
		<b>351,00</b>	<b>12,70</b>	<b>14,85</b>	<b>48,09</b>	<b>377,54</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.344	яблоко	110,00	0,44	0,44	10,78	41,60
<b>Обед</b>						
7.33/1/1	Салат из отв. картофеля, с зеленым горошком с раст. маслом	50,00	1,44	5,02	5,40	79,80
7.20/2/2	Суп -лапша с мясом кури со сметанной	180,00	1,70	1,20	10,91	90,59
7.179/2	Рис припущенный с овощами	120,00	3,24	5,69	25,95	175,22
7.1/9	Мясо кури отварное порционное без кости	60,00	14,33	2,70	2,00	98,10
4.17/10	Кисель витаминизированный	150,00	0,08	0,00	18,38	72,00
2021/003/1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
		<b>595,00</b>	<b>23,10</b>	<b>14,98</b>	<b>78,51</b>	<b>586,78</b>
<b>Полдник</b>						
7.10/10/1	чай (вариант 2)	180,00	0,40	0,00	4,50	17,30
8.38/3	Запеканка морковная	130,00	3,18	4,81	25,87	144,57
7.004	сгущенка	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
8.106	печенье	24,00	2,50	1,25	18,43	110,61
		<b>349,00</b>	<b>7,18</b>	<b>7,36</b>	<b>57,40</b>	<b>321,64</b>
<b>итого</b>		<b>1 405,00</b>	<b>43,42</b>	<b>37,63</b>	<b>194,78</b>	<b>1 327,56</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	калорийность, калории
<b>Пятница (85) возрастная категория от 2-3 лет.</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н119с	каша пшенная молочная со сливочным маслом	150,00	4,87	4,50	23,40	154,50
7.035/10	Батон с маслом 35/6	41,00	2,67	5,26	16,06	123,68
7.022-4	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,00	7,08	31,60
		<b>371,00</b>	<b>7,62</b>	<b>9,76</b>	<b>46,54</b>	<b>309,78</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.033/2	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,20
<b>Обед</b>						
7.367-4	огурец консервированный	40,00	0,30	0,04	0,91	5,20
7.н086-4	Суп гороховый со сметаной	150,00	2,51	3,34	8,85	75,93
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом кури	160,00	12,58	4,82	19,30	214,72
7.15/15/3	напиток из брусники	150,00	0,08	0,00	12,11	45,87
2021/003/1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
		<b>535,00</b>	<b>17,78</b>	<b>8,57</b>	<b>57,04</b>	<b>412,79</b>
<b>Полдник</b>						
7.150	Ватрушка с повидлом	60,00	3,60	2,84	36,30	192,46
7.129-1	Банан	50,00	0,52	0,03	7,62	31,15
7.24/1/2	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	40,00	0,46	3,33	5,46	49,30
7.10/10/1	чай (вариант 2)	180,00	0,40	0,00	4,50	17,30
		<b>330,00</b>	<b>4,98</b>	<b>6,20</b>	<b>53,88</b>	<b>290,21</b>
<b>итого</b>		<b>1 336,00</b>	<b>30,88</b>	<b>24,66</b>	<b>167,76</b>	<b>1 055,98</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
<b>Понедельник (86)возрастная категория от 2-3 лет.</b>						
7.035/10	Батон с маслом 35/6	41,00	2,67	5,26	16,06	123,68
7.219-1	Кофейный напиток на молоке	150,00	2,25	2,18	10,05	66,75
7.н331/3	каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	150,00	4,87	4,50	28,40	154,50
		<b>341,00</b>	<b>9,79</b>	<b>11,94</b>	<b>54,51</b>	<b>344,93</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.033/2	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,20
<b>Обед</b>						
7.274/3	Суп крестьянский с крупой	180,00	1,62	3,96	10,53	79,20
7.1/1/3	салат из зелен. Горошка	30,00	0,92	1,12	1,93	21,60
7.н151-4	Макаронные изделия отварные	110,00	3,89	2,77	25,00	137,85
7.н163/6	Котлета мясная	60,00	11,78	9,80	2,10	160,67
4.4/10	Компот из кураги и изюма	180,00	0,27	0,00	16,56	63,90
2021/003/1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
		<b>595,00</b>	<b>20,79</b>	<b>18,02</b>	<b>71,99</b>	<b>534,29</b>
<b>Полдник</b>						
4.8/12	Сдоба обыкновенная	60,00	5,30	3,90	33,80	187,99
7.10/10/1	чай (вариант 2)	180,00	0,40	0,00	4,50	17,30
7.10/3/2	морковь тушенная	130,00	1,80	5,90	13,60	117,97
		<b>370,00</b>	<b>7,50</b>	<b>9,80</b>	<b>51,90</b>	<b>323,26</b>
<b>итого</b>		<b>1 406,00</b>	<b>38,58</b>	<b>39,89</b>	<b>188,70</b>	<b>1 245,68</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
<b>Вторник (87)возрастная категория от 2-3 лет.</b>						
7.4/4/4	Каша кукурузная молочная с маслом	150,00	3,37	4,42	16,50	119,25
7.10/10/2	чай	180,00	0,00	0,00	8,19	31,50
7.035/10	Батон с маслом 35/6	41,00	2,67	5,26	16,06	123,68
4.5/	Сыр	10,00	2,61	2,69	0,00	35,63
		<b>381,00</b>	<b>8,65</b>	<b>12,37</b>	<b>40,75</b>	<b>310,06</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.210	апельсин	130,00	0,82	0,19	9,38	36,40
<b>Обед</b>						
7.23/1/3	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растит. маслом.	30,00	0,35	2,45	1,75	30,50
7.8/2/2	Щи вегетарианские со сметаной	180,00	1,44	2,34	5,84	49,50
7.37/8/3	Плов из мяса кур	180,00	17,42	16,28	26,71	364,32
7.15/15/1	Напиток из клюквы	180,00	0,09	0,00	13,61	52,36
2021/003/ 1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
		<b>605,00</b>	<b>21,61</b>	<b>21,44</b>	<b>63,78</b>	<b>567,75</b>
<b>Полдник</b>						
8.106	печенье	24,00	2,50	1,25	18,43	110,61
7.270/1/7	Биойогурт	170,00	4,25	4,76	18,70	132,09
7.038/6	Омлет натуральный	130,00	12,66	17,04	2,26	212,86
		<b>324,00</b>	<b>19,41</b>	<b>23,05</b>	<b>39,39</b>	<b>455,56</b>
<b>итого</b>		<b>1 440,00</b>	<b>50,49</b>	<b>57,05</b>	<b>153,30</b>	<b>1 369,77</b>



№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры,гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
<b>Среда (88) возрастная категория от 2-3 лет.</b>						
7.10/10/2	чай	180,00	0,00	0,00	8,19	31,50
7.091/1	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	150,00	3,75	4,42	19,20	131,25
7.035/10	Батон с маслом 35/6	41,00	2,67	5,26	16,06	123,68
		<b>371,00</b>	<b>6,42</b>	<b>9,68</b>	<b>43,45</b>	<b>286,43</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.033/2	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,20
<b>Обед</b>						
7.9/2/2	Рассольник со сметаной	180,00	1,62	3,96	9,90	83,70
7.64с	картофельное пюре	120,00	2,46	3,36	16,47	108,00
2021/003/1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
4.14/7	Суфле рыбное	60,00	8,85	2,55	1,95	66,75
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
4.4/10	Компот из кураги и изюма	180,00	0,27	0,00	16,56	63,90
		<b>575,00</b>	<b>15,51</b>	<b>10,24</b>	<b>60,75</b>	<b>393,42</b>
<b>Полдник</b>						
7.269	снежок	150,00	6,61	4,23	11,23	112,32
7.18/5/4	пудинг из творога с морковью	140,00	16,80	12,88	18,85	273,00
7.004	сгущенка	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
		<b>305,00</b>	<b>24,51</b>	<b>18,41</b>	<b>38,68</b>	<b>434,48</b>
<b>итого</b>		<b>1 351,00</b>	<b>46,94</b>	<b>38,46</b>	<b>153,18</b>	<b>1 157,53</b>

№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры,гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
<b>Четверг(89) возрастная категория от 2-3 лет.</b>						
7.035/10	Батон с маслом 35/6	41,00	2,67	5,26	16,06	123,68
4.5/	Сыр	10,00	2,38	2,46	0,00	32,61
4.14/10	Какао с молоком	150,00	3,52	3,15	20,60	121,51
7.н043-1/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,00	4,48	3,95	23,04	146,25
		<b>351,00</b>	<b>13,05</b>	<b>14,82</b>	<b>59,70</b>	<b>424,05</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.344	яблоко	110,00	0,44	0,44	10,78	41,60
<b>Обед</b>						
7.207	Рагу из овощей	120,00	1,83	2,95	10,80	77,53
7.55с/3	Суп геркулесовый с мясом куры	150,00	7,53	2,40	9,67	94,17
7.8/9/2	Суфле из мяса кур паровое	60,00	11,84	13,64	2,70	180,74
8.6/11	Соус сметанный	50,00	0,59	3,65	2,09	43,90
2021/003/1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
4.17/10	Кисель витаминизированный	150,00	0,07	0,00	18,37	72,00
		<b>565,00</b>	<b>24,17</b>	<b>23,01</b>	<b>59,50</b>	<b>539,41</b>
<b>Полдник</b>						
7.9/5/2	Запеканка из творога	150,00	25,35	14,40	19,80	313,50
7.10/10/2	чай	180,00	0,00	0,00	8,19	31,50
7.004	Сгущенное молоко	15,00	1,10	1,30	8,60	49,16
2021/015	Вафли	20,00	0,64	0,56	16,18	70,00
		<b>365,00</b>	<b>27,09</b>	<b>16,26</b>	<b>52,77</b>	<b>464,16</b>
<b>итого</b>		<b>1 391,00</b>	<b>64,75</b>	<b>54,53</b>	<b>182,75</b>	<b>1 469,22</b>



№	наименование блюда	объем порции, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы, гр.	коэффициент, калории
<b>Пятница (90) возрастная категория от 2-3 лет.</b>						
7.035/10	Батон с маслом 35/6	41,00	2,67	5,26	16,06	123,68
7.219/1	Кофейный напиток на молоке	150,00	2,25	2,17	10,05	66,75
7.н123с-1	каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке	200,00	4,80	5,55	25,40	151,50
		<b>391,00</b>	<b>9,72</b>	<b>12,98</b>	<b>51,51</b>	<b>341,93</b>
<b>второй завтрак</b>						
7.033/2	сок	100,00	0,5	0,13	10,3	43,20
<b>Обед</b>						
7.20/1/2	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	40,00	0,53	3,33	2,73	42,66
7.30/2/2	Уха рыбацкая	180,00	6,12	1,89	8,82	78,30
7.11/8/3	Гуляш из мяса говядины	60,00	8,93	9,42	2,84	142,00
7.4/3/3	Картофельное пюре с морковью	120,00	2,23	3,27	13,68	94,39
7.7/10/2	Компот из кураги и шиповника	150,00	0,30	0,45	13,60	53,25
2021/003/1	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,35	36,42
7.144	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,13	7,52	34,65
		<b>585,00</b>	<b>20,42</b>	<b>18,73</b>	<b>57,54</b>	<b>481,67</b>
<b>Полдник</b>						
7.10/10/2	чай	180,00	0,00	0,00	8,19	31,50
7.015/2	Вафли	20,00	0,64	0,56	16,18	70,00
7.187	Груша	120,00	0,48	0,36	12,36	50,76
7.29/1/4	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас	45,00	0,60	4,50	4,72	59,25
		<b>365,00</b>	<b>1,72</b>	<b>5,42</b>	<b>41,45</b>	<b>211,51</b>
<b>итого</b>		<b>1 441,00</b>	<b>32,36</b>	<b>37,26</b>	<b>160,80</b>	<b>1 078,31</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>46,12</b>	<b>42,96</b>	<b>174,03</b>	<b>1 266,11</b>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279334

Владелец Чечулина Евгения Анатольевна

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026