

Утверждаю
Заведующий МДОУ Ермишинским детским садом №2
Чулкова Т.Е.
Приказ №42-б
от 01.09.2025г.

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет,3-7
2025-2026 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	4.66/6.21	5.6/7.47	18.82/25,09	144/192	88
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20	1.54\2.3	3.46/4.26	9.75/14.62	78/108	2
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34/2.85	2,00/2.41	10.63\14.36	70\91	395
	Печенье	20	20	8.6	11.4	66.8	404,2	б/н
	Итого	355	430	17,14/19, 9	22,46/25,54	105,5/120,87	696,2/795,2	

		II завтрак							
		Яблоко	100	100	0.4	0.4	9.8	44	368
Итого за II завтрак		100	100	0,4	0.4	9.8	44		
Обед	Суп пшенный с курицей	150	200	7.71\8.54	7.32\9	15.3\21.8	166.6\202	79	
	Макароны с курицей/мясом	100	150	14.38	14,87	1,15.5	249.51	285	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33\0.44	0,015\0.02	10.82\27.76	84.75\113	376	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,34	0,14	10.6	48	1	
	Хлеб ржаной	40	40	2,00	0,40	17,00	81.6	1	
Итого за обед		520	660	25.76/26.7	22.74/24.03	54.87/92.66	630.46/694.11		
Полдник	Блины с маслом и сахаром	150/10	150/10	11.3	17.65	62.8	428	267	
	Сладкий чай	150	200	0.04	0.01	8.98	30	392	
Итого за полдник		300	350	11.34	17.66	71.78	458		
Итого за день		1275	1540	54.24/58	62.86/67.5	232.5/285.31	1784.66/1947.31		

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет, -7

Прием пищи	Наименовани е блюда	Вес блюда 1.5-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ р е ц е п т у р ы
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 2								
Завтрак	Каша молочная дружба	150	200	4.66/6.21	5.79/7.73	20.78/27.71	150,75/201	1 6 8
	Хлеб пшеничный с	20/5	30/5	2.81/6.45	4.49/7.27	10.98/17.77	100,3/162,25	3

	сыром							
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34\2.85	2,00\2.41	10.63\14.36	70/91	3 9 5
Итого за завтрак		330	420	9.81/15.51	12.28/17.41	42.39/59.7	380.75/835	
II завтрак								
Сок		200	200	0.84	----	16.87	71.25	
Печенье								
Итого за 2 завтрак		200	200	0.84	-----	16.87	71.25	
Обед	Суп гороховый на курином (мясном) бульоне	150	250	3,29/5.49	3.07/5.27	9.79/16.32	81/135	8 1
	Тефтели	50	70	6.41/8.98	6.78/9.49	5.22/7.31	107.54/15.5	1 7 4
	Отварная свекла	40	60	0.77/0.85	243/3.65	3.34\5.19	37.56/56,34	3 3
	Компот из сухофруктов(с вежих ягод)	150	200	0.33	0.015	27.76	84,75	3 7 6
	Хлеб пшеничный	20	20	1,34	0,14	10,6	48	1
	Хлеб ржаной	40	40	2,00	0,4	17,00	81,60	1
Итого за обед		450	1090	14.14/18.99	253.4/18.96	92.67/176.85	440.45/861.64	

Полдник	Картофельная запеканка	125	165	8.9/12.13	6.59/9.5	20.43/25.7	177/237	291
	Сладкий чай	150	200	0.04	0.01	8.98	30	392
	хлеб пшен.	20	20	1.34	0.14	10.6	48	1
Итого за полдник		295	385	10.28/13.51	6.74/9.65	40.01/85.29	255/315	
Итого за день		912	2092	35.07/48.85	321.27/46.02	191.94/321.84	1147.45/2082.89	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1.5 до 3, от 3 до 7

Прием пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда 1.5 -3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рец епт ур ы
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	200	4.67/6.21	4.8/5.28	20.94/7.9	146/184	168
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/5	30/5	2,03/2.94	3.21/4.64	11.34/16.38	127/184	2
	Чай с молоком	150	180	2.65\2.67	2.33/2.34	2.34/23.5	41.2/42.2	261
Итого за завтрак		350	450	9.35/11.82	10.34/12.26	34.62/47.79	314.2/410.2	

II завтрак								
груша		100	100	0.4	0.3	10.3	46	36 8
Итого за II завтрак		100	100	0.4	0.3	10.3	46	
Обед	Суп картофельный на курином (мясном) бульоне с вермишелью	150	200	1,61/2.68	1.7/2.83	10.2/17.14	62.8\104.7	38
	Капуста, тушеная с мясом (курицы или свинины)	200	220	9/10	7.5/8.2	7.36/10.8	255/280	33 6
	Хлеб пшеничный	20	20	1.34	0,14	10.6	48	1
	Хлеб ржаной	40	40	2,00	0,4	17,00	81.6	1
	Компот из свежих ягод	150	180	0,33	0,015	27,76	84,75	37 6
	Итого за обед	560	660	14.28/16.35	9.755/11.585	72.92/83.3	532.15/599.05	
Полдник	Кондитерские изделия (пряник)	30	40	1.95/2.6	2.25/3	21.6/28.8	114.45/152.6	6/н тех ка рт а

								9.4
	Йогурт	150	180	4.35/5.22	4.8\5.76	6/7.2	88.5/106.2	251
Итого за полдник		180	220	6.3/7.82	7.05/8.76	27.6/36.0	202.95/258.8	
Итого за день		1190	1430	30.33/36.39	27.44/30.6	145.44/167.09	1095.3/1314.05	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет,от 3 до 7

Прием пищи	Наимен ование блюда	Вес блюда 1.5 до 3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша пшенна я молочна я с маслом	150/5	200/5	4.27\5.67	4.86\5.28	24.48\32.55	159\200	168
	Хлеб пшенич ный со сливочн ым маслом	20/5	20\5	2.3	4.36	14.62	108	1
	Кофейн	150	180	2.34\2.85	2.00\2.41	10.63\14.36	70\91	395

II завтрак	ый напиток сладкий с молоком							
	Фрукты (банан)	100	100	1.5	0,5	21	95	368
Итого за завтрак		425	505	10.41/12.32	11.72/12.55	70.73/82.53	432/494	
Обед	Суп рыбный	150	200	5.16\6.88	5.04\6.72	8.595\11.46	100.35\133.8	87
	Гуляш мясной	60	80	4.5\6	5.7\7.6	1.85\2.47	123.6\164.8	252
	Гречка отварна я с маслом	100/5	150/5	5.73\8.59	4.06\6.09	25.76\38.64	162\243	313
	Овощно й салат	40	60	0.38\0.57	2.45\3.68	1.23\1.84	28.56\42.84	15
	Хлеб пшенич ный	20	20	1.34	0.14	8.5	40.8	1
	Хлеб ржаной	40	40	2,00	0,40	17,00	81.6	1
	Компот	150	200	0.33\0.44	015\0.02	0.82\27.76	84.75\113	376

	из ягод							
Итого за обед		560	750	19.44/25.82	17.94/24.65	63.7/107.67	621.6/819.84	
Полдник	Творожная запеканка с изюмом	120	150	2.51\15.78	977\13.07	18.05\25.37	205.63\275.9	117
	Чай сладкий	150	200	0.04\0.06	0.01\0.02	8.98\1.98	30\43	392
Итого за полдник		270	350	2.55/15.84	9.78/13.09	27.03/27.35	235.63/318.9	
Итого за день		1255	1605	32.4/43.98	39.44/50.29	161.46/217.55	1289.23/1632.71	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет,от 3 до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1.5-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Молочная лапша сладкая с маслом	150	200	4.3\7.18	3.5\6.5	14.12\23.54	108\181	93
	Хлеб пшеничный с джемом	20/5	20/5	3.5\5.29	2.8\4	13.9\19.92	97.9\139.8	3
	Какао сладкое с молоком	150	180	1\1.2	1.08\1.3	10.83\13	75\90	248
	Фрукты (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	368
II завтрак								
Итого за завтрак		425	505	9.2/15.33	8.7/11.4	45.7/55.8	345.8/435.2	
Обед	Щи на курином (мясном) бульоне	150	200	1.04\1.74	2.93\4.88	5.09\9.21	35\85	67

	Плов с мясом (курицы или говядины)	150	200	14.17\19.33	11.96\16.19	25.08\33.99	264\359	304
	Салат овощной(помидоры с луком)	40	60	0.45\0.67	2.47\3.7	1.88\2.8	31.64\47.46	14
	Хлеб пшеничный	20	20	1,34	0,14	10.06	48	1
	Хлеб ржаной	40	40	2,00	0,40	17,00	81.6	1
	Компот из кураги	150	200	0.33\0.44	0.15\0.02	0.82\27.76	84.75\113	376
Итого за обед		550	720	54.6/65.7	16.78/23.8	36.8/39.9	235.63/318.9	
Полдник	Омлет	85	105	7.52\9.28	13.46\18.03	1.57\1.86	157\193	215
	Сладкий чай	150	180	0.04\0.06	0.01\0.02	8.98\11.98	30\43	392
	Хлеб пшеничный	20	20	1.34	0.14	10.06	48	1
Итого за полдник		255	305	8.98/11.1	14.01/19.4	20.7/24.7	205/234	
Итого за день		1567	1708	32.6/56.6	45.87/43.8	45.1/43.6	1235.7/1342	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1.5-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	4.05\5.39	5.69\6.38	20.36\27.13	149\187	93
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/5	20/5	2.81\6.45	4.49\7.27	10.98\17.7	100.3\162.25	3
	Чай с молоком	150	180	2.65/2.67	2.33\2.34	2.34\2.35	41.2\42.2	261
	Сок	200	200	0.84		16.87	71.25	Б/н
II ЗАВТРАК								
	печенье	20	30	1.7\3	2.2\3.9	13\29.8	88\166.8	
Итого за завтрак		545	635	10.65/18.43	15.01/18.65	65.3/97.8	432/456	
Обед	Суп	150	200	0.97\7.62	3.04\5.06	6.56\10.93	62\104	73

	рассольник с мясом и перловкой							
	Картофельное пюре	120	150	2.44\3.06	3.84\4.8	16.34\20.43	110.4\138	206
	Котлета	60	70	8.93\11.92	6.74\8.8	8.97\11.64	132\173	161
	Овощной салат(кукуруза с морковью)	40	60	3.22\4.88	4.77\7.24	18.81\28.51	130.7\198	Б/н
	Хлеб пшеничный	20	20	1,34	0,14	10.06	48	1
	Хлеб ржаной	40	40	2,00	0,40	17,00	81.6	1
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33\0.44	0.15\0,02	20,82\27.76	84,75\113	376
Итого за обед		580	740	11.8/13.05	17.98/18.65	55.3/77.8	632/756	
Полдник	Макароны с сахаром	100	150	367\5.5	3.01\5.57	17.63\26.44	112\168	317
	Чай сладкий	150	180	0.04\0.06	0.01\0.02	8.98\11.98	30\43	392
Итого за полдник		250	330	11.8/13.05	18.81\28.51	8.97\11.64	130.7\198	
Итого за день		670	780	6.67\5.5	67.74\80.8	179.63\267.44	324/756	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет,от 3 до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-----------	------------------	-------------------------	-------------

		1.5-3	3-7	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2								
День 7								
II ЗАВТРАК	Завтрак Каша рисовая с молоком с маслом	150	200	2.32\3.09	3.6\4.07	24.08\32.09	142\177	173
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20\5	1,54\2.3	3,46\4.36	9,75\14.62	78.00\108	2
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34\2.85	2\2.41	0.63\14.36	70/91	395
	Фрукты (груша)	100	100	0.56	0,14	15.20	64	368
	Итого за завтрак	425	505	4.87/6.9	45.7/98.8	139.0/167.9	234.76/456.8	
Обед	Суп с фрикадельками	150	200	3.98\6.4	9.26\15.44	81\139	81\139	83
	Овощное рагу с мясом	150	200	2.40\3.24	11.33\17.36	13.59\18.26	16\242	621
	Хлеб пшеничный	20	20	1.34	0,14	10.06	48	1
	Хлеб ржаной	40	40	2,00	0,40	17,00	81.6	1
	Компот из ягод	150	200	0.12\0.16	0.12\0.16	17.91\23.88	73.2\97.6	372
Итого за обед		510	660	5.7/6.5	23.6/29.0	123.7/234.6	345.7/445.7	

Полдник	Оладьи	170	170	12.8	13.1	76.3	474	44
	Чай сладкий	150	200	0.04\0.06	0.01\0.02	8.98\11.98	30\43	392
Итого за полдник		330	370	12.07/12.86	13.11/13.02	45.7/76.9	456.9/654.8	
Итого за день		1235	1432	56.7/76.6	234.6/76.5	34.8/87.8	1234/1345	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет,от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1.5-3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8								

Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	200	4.66\6.21	5.6\7.47	18.82\25.09	144\192	88
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/5	20/5	2.03\2.94	3.21\4.64	11.34\16.38	127\184	2
	Какао сладкое с молоком	150	180	1\1.2	1.08\1.3	10.83\13	75\90	248
	Сок	200	200	0.84	-	16.87	71.25	Бн
II завтрак								
Итого за завтрак		455	605	7.8/8.9	8.9/7.9	34.5/44.7	456.8/567.8	
Обед	Суп свекольник со на курином (мясном) бульоне	150	200	1,20	3,12	8,90	67,99	69
	Голубцы ленивые	150	200	10.61\14.12	6.81\9.04	15.09\20.26	164\219	298
	Салат овощной(зел горошек,лук)	40	60	1.19\1.57	5.08\5.08	2.27\3.9	67	10
	Хлеб пшеничный	20	20	1.34	0.14	10.06	48	1
	Хлеб ржаной	40	40	2,00	0,40	17,00	81.6	1
	Компот из изюма и кураги	150	200	0,33\0.44	0.015\0,02	20,82/27.76	84,75\113	376
Итого за обед		550	720	45.7/65.7	56.8/67.8	234.6/235.7	456.7/567.8	

Полдник	Картофельное пюре	120	150	2.44\3.06	3.84\4.8	16.34\20.43	110.4\138	206
	Рыба отварная	60	70	7.61\1.09	2.45\3.26	5.33\6.79	74\97	255
	Чай сладкий	150	180	0.04\0.06	0.01\0.02	8.98\11.98	30\43	392
Итого за полдник		330	400	10.07/4.08	5.8/33.8	29.8/37.8	207/234	
Итого за день		670	1200	345.7/569	567.8/345	567.8/678	1200.8/1238.0	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет, от 3 до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1.5 - 3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Каша Дружба	150	200	4.66\6.21	5.79\7.73	20.78\27.71	150.75\201	168

II завтрак	молочная с маслом							
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20\5	1,54	3.46	9.75	78,00	1
	Чай с молоком	150	180	2.65\2.67	2.34\2.35	2.34\2.35	41.2\42.2	261
	Груша	100	100	0.4	0.3	10.3	46	368
Итого за завтрак		200	345	4.65\2.6	5.79\7.73	2.34\2.35	41.2\42.2	
Обед	Суп вермишелевый на мясном бульоне	150	200	1.61\2.68	1.7\2.83	10,2\17.14	62,8\104.7	38
	Капуста тушеная с мясом	200	220	9\10	7.5\8.2	7.36\10.8	255\280	336
	Хлеб пшеничный	20	20	1,34	0,4	10.06	40.8	1
	Хлеб ржаной	40	40	2,0	0,40	17,00	81.6	1
	Компот из кураги	150	180	0.33\0.44	0.015\0.02	20.82\27.76	84.75\113	376
	Итого за обед	450	560	45.6	45.5	56.7	234.9	
Полдник	Йогурт	115	115	4.35\5.22	4.8\5.76	6\7.2	88.5\106.2	251

	Плюшка	80	80	6.54	8.13	45.52	280.9	Б\н
Итого за полдник		195	195	4.35\5.22	7.5\8.2	6\7.2	84.75\113	
Итого за день		550	650	45.6/56.8	45.6/59.0	45.7/47.9	230.8/342.9	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1.5 - 3	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Каша молочная пшениная	150	200	4.27\5.67	4.86\5.28	24.48\32.55	159\200	168

I завтрак	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30\5	30\10	3.7\5.29	2.8\4	13.9\19.92	97.9\139.8	3
	Какао с молоком	150	200	1\1.2	1.08\1.3	10.83\13	75\90	248
	Фрукты (банан)	100	100	1.5	0.5	21	95	368
	Итого за завтрак	340	430	23.4	45.5	67.7	234.6	
Обед	Щи на мясном бульоне	150	200	1.04	2.93	5.09	35	67
	Пюре гороховое	150	200	17.58	8.5	20.99	291.09	161
	Котлета мясная	50	70	8.93\11.92	6.74\8.8	8.97\1.64	132\173	161
	Хлеб пшеничный	20	20	1.34	0,14	10.06	48	1
	Хлеб ржаной	40	40	2,00	0,40	17,00	81,60	1
	Компот из кураги	150	180	0.33\0.44	0.015\0.02	0.015\0.02	84.75\113	376
Итого за обед		670	770	34.5/45.7	34.6/56.7	56.8/76.8	456.8/356.8	
Полдник	Манные биточки	150	150	10.49	11.6	104.72	304.74	Б\н
	Кисель	150	200	34.7/35.7		13.5\18	46.5\60	233
Итого за полдник		450	550	3.56	45.6	112.9	345.8	

Итого за день	1230	1390	45.8/78.9	34.7/76.8	345.6/567.9	567/654	
Среднее значение за период:							