

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 291»

Согласовано

Калькулятор Н.А. Бочкарева

ББЧ

«*1*» *10* 2025

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 291



Л.Ю.Козина

«*03*» 2025

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА ДЕТЕЙ И СЕЗОННОСТИ
ВЕСНА-ЛЕТО
1-3 ЛЕТ

Итого за период	1 192	34	31	179	1128	
Среднее значение за период		3,4	3,1	17,9	112,8	

Составил _____ Бочкарева Нина
291 МБДОУ № 291

Утвердил _____

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето корпус 1

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	108,1
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Батон	20	2		10	47	317
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		325	9	11	42	296	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Итого за 2 завтрак	100			9	41	
обед	Суп картофельный с клецками	150	2	2	8	58	65
	Запеканка картофельная с мясом	150	11	8	26	221	193
	Соус томатный	20		1	2	15	235
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
Итого за обед		510	16	11	76	469	
Уплотненный	Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	315
	Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)	65	4	3	41	206	283
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	269
	Соль	2					314
Итого за Уплотненный полдник		257	9	9	52	322	
Итого за день		1 192	34	31	179	1128	

Итого :
Средне

Сос
291 МБ

Рацион

Прием

завтрак

Итого за

2 завтрак

Итого за

обед

Итого за

Уплотнен

Итого за

Итого за

Итого за период	1 225	38	31	168	1108	
Среднее значение за период		3,8	3,1	16,8	110,8	

Составил _____ Бочкарева Нина
291 МБДОУ № 291

Утвердил _____
Приложение 8 к СанПИН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето корпус 1		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	150	4	5	24	158	106,33
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Батон	20	2		10	47	317
	Масло порциями	5		4		33	5
	Итого за завтрак	325	8	11	45	308	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
	Итого за 2 завтрак	100	1		10	43	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	56
	Сметана	3				5	319
	Рыба, припущенная с овощами	50	4		2	22	154
	Каша перловая вязкая	100	2	3	14	90	209
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Итого за обед	493	10	6	61	343	
Уплотненный	Сырники с морковью	125	18	14	26	306	144
	Джем, повидло	20			11	42	313
	Чай с сахаром	150			10	42	261
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	310
	Соль	2					314
	Итого за Уплотненный полдник	307	19	14	52	414	
Итого за день		1 225	38	31	168	1108	

Итого за период	1 135	35	35	149	1030	
Среднее значение за период		3,5	3,5	14,9	103	

Составил _____ Бочкарева Нина
291 МБДОУ № 291

Утвердил _____
Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето корпус 1

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	150	5	6	21	151	107
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	266
	Батон	20	2		10	47	317
	Масло порциями	5		4		33	5
	Итого за завтрак	325	10	13	44	320	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	52,11
	Итого за 2 завтрак	250	1	3	17	103	
обед	Сметана	3				5	319
	Птица в соусе с томатом	50	5	7	2	76	201
	Пюре картофельное	100	2	3	14	92	216
	Компот из свежих яблок	150			18	72	251,1
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Итого за обед	343	10	10	53	334	
Уплотненный	Ватрушки с творогом	65	9	5	27	188	283,1
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	269
	Соль	2					314
	Итого за Уплотненный полдник	217	14	9	35	273	
Итого за день		1 135	35	35	149	1030	

Итого за период	1 232	31	27	183	1103	
Среднее значение за период		3,1	2,7	18,3	110,3	

Составил _____ Бочкарева Нина
291 МБДОУ № 291

Утвердил _____

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето корпус 1

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	160	4	5	27	164	111,5
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Батон	20	2		10	47	317
	Масло порциями	5		4		33	5
	Итого за завтрак	335	8	11	48	314	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед	Суп с макаронными изделиями	150	1	3	9	73	147
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	50	8	3	1	62	159
	Рис припущенный	100	2	3	24	133	211
	Компот из кураги	150			21	86	253,2
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
	Итого за обед	490	14	9	74	443	
Уплотненный	Запеканка морковная	125	4	5	24	160	98
	Джем, повидло	20			11	42	313
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	310
	Соль	2					314
Итого за Уплотненный полдник		307	8	7	51	303	
Итого за день		1 232	31	27	183	1103	

Итого за период	1 202	30	28	145	1060	
Среднее значение за период		3	2,8	14,5	106	

Составил _____ Бочкарева Нина
291 МБДОУ № 291

Утвердил _____

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето корпус 1

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая пшенная молочная	150	4	5	27	167	106,66
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	266
	Батон	20	2		10	47	317
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		325	9	12	50	336	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед	Суп картофельный с клецками	150	2	2	8	58	65
	Капуста, тушеная с мясом	150	7	6	7	191	196
	Компот из свежих яблок	150			18	72	251,1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
Итого за обед		490	12	8	52	410	
Уплотненный	Макароны отварные с сыром	125	8	8	19	207	125
	Чай с сахаром	150			10	42	261
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	310
	Соль	2					314
Итого за Уплотненный полдник		287	9	8	34	273	
Итого за день		1 202	30	28	145	1060	

Итого за период	1 132	35	30	150	1044	
Среднее значение за период		3,5	3	15	104,4	

Составил _____ Бочкарева Нина
291 МБДОУ № 291

Утвердил _____
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето корпус 1

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	106,1
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Батон	20	2		10	47	317
	Масло порциями	5		4		33	5
	Итого за завтрак	325	9	11	42	296	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
	Итого за 2 завтрак	100	1		10	43	
обед	Нугулишд (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртское блюдо)	150	3	3	17	89	66
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	7	6	5	99	181
	Пюре морковное	100	2	1	8	48	218
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Итого за обед	490	15	10	70	411	
Уплотненный	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	65	5	5	20	209	291,1
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	269
	Соль	2					314
	Итого за Уплотненный полдник	217	10	9	28	294	
Итого за день		1 132	35	30	150	1044	

Итого за период	1 225	41	32	158	1092	
Среднее значение за период		4,1	3,2	15,8	109,2	

Составил _____ Бочкарева Нина
291 МБДОУ № 291

Утвердил _____
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето корпус 1

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная	150	4	5	24	158	106,33
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Масло порциями	5		4		33	5
	Батон	20	2		10	47	317
	Итого за завтрак	325	8	11	45	308	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Итого за 2 завтрак	100			9	41	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	56
	Сметана	3				5	319
	Рыба, припущенная с овощами	50	4		2	22	154
	Пюре картофельное	100	2	3	14	92	216
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Итого за обед	493	10	6	61	345	
Уплотненный	Запеканка из творога	125	22	15	17	290	149
	Джем, повидло	20			11	42	313
	Чай с сахаром	150			10	42	261
	Хлеб пшеничный	10			5	24	310
	Соль	2					314
	Итого за Уплотненный полдник	307	23	15	43	398	
Итого за день		1 225	41	32	158	1092	

Итого за период	1 225	32	32	167	1089	
Среднее значение за период		3,2	3,2	16,7	108,9	

Составил _____ Бочкарева Нина
291 МБДОУ № 291

Утвердил _____

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето корпус 1

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	111,5
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Батон	20	2		10	47	317
	Масло порциями	5		4		33	5
	Суп картофельный с Геркулесом	150	1	2	8	55	62
Итого за завтрак		475	9	12	54	359	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед	Сметана	3				5	319
	Кнели куриные с рисом	50	10	9	3	131	207
	Макаронные изделия отварные	100	4	3	18	112	212
	Компот из изюма	150			21	86	253,1
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
Итого за обед		343	17	12	61	423	
Уплотненный	Рагу из овощей	125	3	5	13	108	87
	Печенье	20	1	3	14	90	309
	Чай с сахаром	150			10	42	261
	Хлеб пшеничный	10			5	24	310
	Соль	2					314
Итого за Уплотненный полдник		307	5	8	42	264	
Итого за день		1 225	32	32	167	1089	

Итого за период	1 237	36	40	146	1084	
Среднее значение за период		3,6	4	14,6	108,4	

Составил _____ Бочкарева Нина
291 МБДОУ № 291

Утвердил _____
Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето корпус 1

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	4	5	27	167	106,66
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	266
	Масло порциями	5		4		33	5
	Батон	20	2		10	47	317
Итого за завтрак		325	9	12	50	336	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед	Суп с макаронными изделиями	150	1	3	9	73	147
	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	150	13	9	19	205	191
	Соус томатный	20		1	2	15	235
	Компот из свежих яблок	150			18	72	251,1
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
Итого за обед		510	17	13	67	454	
Уплотненный							
	Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	315
	Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	131
	Чай с сахаром	150			10	42	261
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	310
	Соль	2					314
Итого за Уплотненный полдник		302	10	15	20	253	
Итого за день		1 237	36	40	146	1084	

Итого за период	1 172	28	24	147	932	
Среднее значение за период		2,8	2,4	14,7	93,2	

Составил _____ Бочкарева Нина
291 МБДОУ № 291

Утвердил _____
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето корпус 1

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша вязкая ячневая молочная	150	3	4	24	144	106,44
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Батон	20	2		10	47	317
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		325	7	10	45	294	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	3	8	62	52,11
	Суфле из рыбы	50	8	4	2	80	171
	Каша перловая вязкая	100	2	3	14	90	209
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
Итого за обед		490	14	10	64	407	
Уплотненный							
	Салат из моркови	40	1		4	23	19
	Ватрушка с картофелем 75г	65	3	2	14	90	380
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Соль	2					314
Итого за Уплотненный полдник		257	7	4	29	190	
Итого за день		1 172	28	24	147	932	

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

листов

Заведующий

Л.Ю.Козина

