

Муниципальное образование «Хоринский район»
Республики Бурятия
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Булумский детский сад «Солнышко»
ИНН-0321002874 КПП-032101001 ОГРН-102030087475

671401, РБ
Хоринский район, у. Булум
ул. Школьная, 16
тел: 8(30148)24-5-45
e-mail: bulums2019@yandex.ru

Согласовано:

Начальник Управления Роспотребнадзора по РБ
территориального отдела в Хоринском
районе /Б.Б. Жамбалов/
учреждения подпись расшифровка подписи
Дата 03.04.2024



Утверждаю

Заведующий
учреждения



С.Б. Мархоева
расшифровка
подписи

**Перспективное меню (с 3-разовым питанием)
на 2024 учебный год**

Для детей с 1 года до 3 лет, получающих дошкольное образование.

Приложение № 8

К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд (двухнедельное) для детей от 1 до 3 лет.

Неделя 1

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г /мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная	180	5,085	5,2	27,18	182,73	7
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	4
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,3	16,56	79,6	29
итого за завтрак		360	6,0	5,0	53,73	302,33	
обед	Борщ	180	1,25	3,51	6,12	100	10
	Плов с мясом	100	14,17	11,96	25,08	359	16
	Кисель из концентрата плодового и ягодного	150	0	0	18	60	5
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,3	16,56	96	29
итого за обед		460	17,0	15,77	65,76	615	
полдник	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95	21
	Чай с молоком	180	0,1	0,11	2,82	89	3
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	1,68/0,04	0,3/3,6	16,56/0,06	96/43	29/28
итого за полдник		315	2,0	4,0	52,2	323	
Итого за день:		1135	25,0	24,77	171,6	1240,33	

Неделя 1

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г /мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная	180	2,7	1,4	13,7	226,86	8
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	4
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,3	16,56	96	29
итого за завтрак		360	4,44	1,72	40,25	362,86	
обед	Суп гороховый	180	2,13	5,02	15,32	119	15
	Гречка отварная с мясом	100	2,78	4,03	19,6	175,6	19
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,18	0,03	13,48	85,72	1
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,3	9,99	96	29
итого за обед		460	5,77	9,38	58,3	476,32	
полдник	Блины запеченные со сгущенкой	80/10	6,24	8,1	34,31	234	26
	Чай с молоком	180	0,1	0,11	2,82	89	3
итого за полдник		270	8,34	8,21	37,13	323	
Итого за день:		1090	18,55	19,31	148,55	1162,18	

Неделя 1

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г /мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
------------	--------------------	------------------	------------------	--	--	-------------------------	------------------

			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая	180	4,68	4,7	40,1	236,21	9
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,0	4
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,3	16,56	96	29
итого за завтрак		360	6,42	5,02	66,65	372,21	
обед	Суп с макаронными изделиями	180	3,12	1,25	11,56	81,56	12
	Жаркое	100	16,2	13,8	15,7	259	20
	Какао	150	2,89	3,56	13,54	107	2
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,3	16,56	96	29
итого за обед		460	23,89	18,91	57,36	543,56	
полдник	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,96	20,92	24
	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	31
	Чай с молоком	180	0,1	0,11	2,82	89	3
итого за полдник		300	5,34	6,04	54,15	360,12	
Итого за день:		1120	49,22	29,97	178,16	1275,89	

Неделя 1

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г /мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
			1,5-3				
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный	180	4,65	5,56	17,24	181	6
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	4
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,3	16,56	96	29
итого за завтрак		360	6,39	5,88	43,79	317	
обед	Рассольник	180	7,62	5,06	10,93	104	11
	Макаронные изделия отварные с мясной котлетой	50/50	4,1/2,007	4,03/2,34	27,53/9,22	124,35/85,3	17/23
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,18	0,03	13,48	113	1
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,3	16,56	96	29
итого за обед		460	15,59	11,76	77,77	522,65	
полдник	Хворост	100	6,9	14	60,3	393,3	32
	Чай с молоком	180	0,1	0,11	2,82	89	3
итого за полдник		280	7,0	14,11	63,12	482,3	
Итого за день:		1100	28,98	31,75	184,68	1321,95	

Неделя 1

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г /мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
			1,5-3				
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная	180	5,085	5,2	27,18	182,73	7
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,0	4
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	1,68/0,04	0,3/3,62	16,56/0,065	96/43	29/28
итого за завтрак		365	6,86	9,14	53,79	361,73	

обед	Суп с домашней лапшой	180	1,2	1,26	3,68	350,2	13
	Капуста тушеная с мясом	100	4,01	5,89	23,1	269	18
	Сок натуральный	150	1,8	0,4	16,2	89,3	22
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,3	16,56	96	29
итого за обед		460	8,69	7,85	59,54	804,5	
полдник	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	57,82	21
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	4
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	1,68/0,04	0,3/3,6 2	16,56/0,06 5	96/43	29/28
итого за полдник		315	2,06	4,22	33,47	236,82	
Итого за день:		1310	17,61	21,21	146,8	1403,05	

Неделя 2

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная	180	5,085	5,2	27,18	182,73	7
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	4
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,3	16,56	96	29
итого за завтрак		360	6,0	5,0	53,73	302,33	
обед	Борщ	180	1,25	3,51	6,12	100	10
	Плов с мясом	100	14,17	11,96	25,08	359	16
	Кисель из концентрата плодового и ягодного	150	0	0	18	60	5
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,3	16,56	96	29
итого за обед		460	17,0	15,77	65,76	615	
полдник	Банан	100	1,5	0,5	21,0	95	21
	Чай с молоком	180	0,1	0,11	2,82	89	3
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	1,68/0,04	0,3/3,6 2	16,56/0,06 5	96/43	29/28
итого за полдник		315	2,0	4,0	52,2	418,89	
Итого за день:		1135	25,0	24,77	171,0	1336,22	

Неделя 2

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г/мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшенная молочная	180	2,7	1,4	13,7	226,86	8
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	4
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,3	16,56	96	29
итого за завтрак		360	4,44	1,72	40,25	362,86	
обед	Суп гороховый	180	2,13	5,02	15,32	119	15
	Гречка отварная с мясом	100	2,78	4,03	19,6	175,6	19
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,18	0,03	13,48	85,72	1
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,3	9,99	96	29
итого за обед		460	5,77	9,38	58,3	476,32	
полдник	Блины запеченные со сгущенкой	80/10	6,24	8,1	34,31	234	26
	Чай с молоком	180	0,1	0,11	2,82	89	3
итого за		270	8,34	8,21	37,13	323	

полдник							
Итого за день:		1090	18,55	19,31	148,55	1162,18	
Неделя 2							
День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г /мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая	180	4,68	4,7	40,1	236,21	9
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,0	4
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,3	16,56	96	29
итого за завтрак		360	6,42	5,02	66,65	372,21	
обед	Суп с макаронными изделиями	180	3,12	1,25	11,56	81,56	12
	Жаркое	100	16,2	13,8	15,7	259	20
	Какао	150	2,89	3,56	13,54	07	2
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,3	16,56	96	29
итого за обед		460	23,89	18,91	57,36	543,56	
полдник	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,96	20,92	24
	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	31
	Чай с молоком	180	0,1	0,11	2,82	89	3
итого за полдник		300	5,34	6,04	54,15	360,12	
Итого за день:		1120	49,22	29,97	178,16	1275,89	
Неделя 2							
День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г /мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк
			1,5-3				
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп молочный	180	4,65	5,56	17,24	181	6
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	4
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,3	16,56	96	29
итого за завтрак		360	6,39	5,88	43,79	317	
обед	Рассольник	180	7,62	5,06	10,93	104	11
	Макаронные изделия отварные с мясной котлетой	50/50	4,1/2,007	4,03/2,34	27,58/9,22	124,35/85,3	17,23
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,18	0,03	13,48	113	1
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,3	16,56	96	29
итого за обед		460	15,59	11,76	77,77	322,63	
полдник	Хворост	100	6,9	14	60,3	393,2	32
	Чай с молоком	180	0,1	0,11	2,82	89	3
итого за полдник		280	7,0	14,11	63,12	482,3	
Итого за день:		1100	28,98	31,75	184,68	1321,95	
Неделя 2							
День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г /мл	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры, ттк

			1,5-3				
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная молочная	180	5,085	5,2	27,18	182,73	7
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,0	4
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	1,68/0,04	0,3/3,6 2	16,56/0,06 5	96/43	29/28
итого за завтрак		365	6,86	9,14	53,79	361,73	
обед	Суп с домашней лапшой	180	1,2	1,26	3,68	350,2	13
	Капуста тушенная с мясом	100	4,01	5,89	23,1	269	18
	Сок натуральный	150	1,8	0,4	16,2	89,3	22
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,3	16,56	96	29
итого за обед		460	8,69	7,85	59,54	804,5	
полдник	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	57,82	21
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	4
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	1,68/0,04	0,3/3,6 2	16,56/0,06 5	96/43	29/28
итого за полдник		315	2,06	4,22	33,47	236,82	
Итого за день:		1310	17,61	21,21	146,8	1403,95	