СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОП"
О.Ю.Козырева

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню для детей 1-3 года

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	78	808
	Чай с сахаром, 200	180			14,4	57,5	1 188
Итого за Завтрак		360	4,32	12	39,23	242	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100	0,4		26,47	97	976,04
Итого за Завтрак 2		100	0,4		26,47	97	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	77,5	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Гуляш из мяса свинины_@	50	5,59	12	1,81	118,2	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7	998
	Компот из изюма	150	0,35		7,6	79,5	932,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		520	20,77	23	78,35	604,8	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3,19	2	33,57	139,7	938
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
Итого за Полдник		200	7,54	6	39,57	219,2	
Итого за день		1 180	33,03	41	183,62	1163	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,37	6	32,09	202,7	848
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	190	919
Итого за Завтрак		375	13,76	14	60,74	466,6	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	200			22,4	138	707
Итого за Завтрак 2		200			22,4	138	
Обед							
	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3	520
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур_@	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030,06
	Печень по-строгановски	50	6,3	7	1,3	90	1 076
	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	14,79	19	68,16	503,2	
Полдник							
	Булочка сахарная	45	3,39	4	27,64	111,7	775,01
	Чай с сахаром, 200	180			14,4	57,5	1 188
Итого за Полдник		225	3,39	4	42,04	169,2	
Итого за день		1 330	31,94	37	193,34	1277	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	130	5,82	6	20,59	127,2	235,05
	Батон	25	1,25	1	10,41	65,2	693
	Чай с сахаром, 200	200			16	63,8	1 188
Итого за Завтрак		355	7,07	7	47	256,2	
Завтрак 2							
	Напиток яблочный*	100	0,05		13,2	53,8	701
Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	30	0,55	3	8,93	62,4	1 154,01
	Суп картофельный с крупой с мясом кур	150	1,1	1	8,94	52,9	1 665
	Котлета Домашняя	50	7,78	6	7,99	155	661
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Компот из кураги	150	0,12		3,39	15,1	932
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Итого за Обед		550	18,9	16	75,85	573,4	
Полдник							
	Суфле из творога	80	7,15	7	8,89	138,9	1 478
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
Итого за Полдник		250	8,9	9	41,44	291,6	
Итого за день		1 255	34,92	32	177,49	1175	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	18,92	178,5	1 013
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с шиповником	180			10,06	54	854,01
Итого за Завтрак		360	8,7	9	39,27	321,2	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100	0,4		26,47	97	976,04
Итого за Завтрак 2		100	0,4		26,47	97	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	30	0,53	2	2,97	28,1	818
	Суп с вермишелью и мясом кур_@	150	1,45	1	10,46	60,5	1 039,02
	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,09	5	4,93	110,1	1 197
	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8	995
	Компот из яблок и ягод	150	0,03		26,85	89,8	1 802
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	13,33	14	79,77	502,9	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	50	6,9	8	5,26	125,7	1 201
	Чай с сахаром, 200	150			12	47,9	1 188
Итого за Полдник		200	6,9	8	17,26	173,6	
Итого за день		1 190	29,33	31	162,77	1094,7	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	5	23,53	180	823
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6	815
	Чай с лимоном, 200	180	0,08		13,64	71,8	483
Итого за Завтрак		360	6,7	11	49,85	359,4	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	59,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	59,3	
Обед							
	Маринад овощной	30	0,29	2	2,48	38,4	817
	Борщ с капустой,картофелем,сметаной и мясом кур	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021,05
	Плов с мясом птицы_@	160	10,06	9	30,99	247,6	1 020
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,1		15,18	61,7	925
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	16,56	17	77,46	542,8	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769,12
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	8,13	11	37,98	287	
Итого за день		1 190	31,73	39	179,1	1248,5	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	6	23,84	182	883
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с сахаром, 200	180			14,4	57,5	1 188
Итого за Завтрак		360	9,58	9	48,53	328,2	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100	0,4		26,47	97	976,04
Итого за Завтрак 2		100	0,4		26,47	97	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	30	0,53	2	2,98	28,3	818,02
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	150	3,33	5	9,45	94,8	1 015,04
	Тефтели мясные с луком	50	7,56	6	5,25	119,6	907
	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4	1 032
	Компот из свежих яблок	150	0,08		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	18,3	18	72,69	549	
Полдник							
	Булочка российская	50	3,77	4	30,71	124,1	775
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
Итого за Полдник		200	8,12	8	36,71	203,6	
Итого за день		1 190	36,4	35	184,4	1177,8	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,3	5	20,29	142,5	1 111
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6	815
	Какао с молоком	180	4,41	5	18,07	171	919
Итого за Завтрак		360	9,93	16	51,04	421,1	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с яблоком	30	0,37	3	3,87	44,4	14 612,26
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур_@	150	1,24	4	6,06	63,2	124,06
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	50	8,67	4	1,8	86,7	1 296
	Рис припущенный	110	2,64	3	27,17	161,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	17,02	16	75,57	538,8	
Полдник							
	Вафли	50	2	15	31,25	271	1 494,1
	Чай с шиповником	150			8,38	45	854,01
Итого за Полдник		200	2	15	39,63	316	
Итого за день		1 190	28,95	47	177,44	1344,9	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	150	3,69	5	12,81	108,4	101
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за Завтрак		380	7,94	8	38,26	257	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100	0,4		26,47	97	976,04
Итого за Завтрак 2		100	0,4		26,47	97	
Обед							
	Икра овощная морковная	50	0,46	3	7,22	39,8	814
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,59	5	11,63	118,4	181
	Запеканка картофельная с мясом.	150	10,04	13	22,88	275,3	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Компот из яблок и ягод	150	0,03		26,85	89,8	1 802
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		560	22,3	25	88,33	650,5	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	70	6,65	7	21,57	174,6	1 190,03
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
Итого за Полдник		220	6,82	7	43,24	263,1	
Итого за день		1 260	37,46	40	196,3	1267,6	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	4,07	7	22,88	147	174
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Чай с молоком	170	1,16	1	13,6	74,8	854
Итого за Завтрак		340	6,23	9	44,81	274	
Завтрак 2							
	Напиток яблочный*	100	0,05		13,2	53,8	701
Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Свекольник со сметаной и мясом кур_@	150	1,73	6	14,19	82	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,09	5	4,93	110,1	1 197
	Картофель отварной	110	0,33	3	2,67	157,5	518
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	118,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		580	11,91	16	68,65	579,3	
Полдник							
	Лапшевник с творогом	70	5,51	6	13,44	118,4	1 809
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Чай с сахаром, 200	150			12	47,9	1 188
Итого за Полдник		240	5,52	6	27,98	176,7	
Итого за день		1 260	23,71	31	154,64	1083,8	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1-3 г 2026 189,58 **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	130	4,37	6	18,71	143,9	850
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
Итого за Завтрак		360	15,83	14	42,16	371,4	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100	0,4		26,47	97	976,04
Итого за Завтрак 2		100	0,4		26,47	97	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка (январь-март)	30	0,55	3	8,93	62,4	1 154,01
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,29	2	9,87	59,3	89
	Биточек из курицы	50	10,47	4	6,12	101,9	255
	Капуста тушеная	110	2,9	4	27,47	102,3	999
	Компот из ягод	150	0,11		12,8	52,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		530	19,16	15	83,59	485,3	
Полдник							
	Булочка ванильная	50	4,24	4	28,75	171,3	767
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	8,59	9	35,8	261,3	
Итого за день		1 190	43,98	38	188,02	1215	
Итого за период		12 235	331,45	371	1797,12	12047,3	
Среднее значение за период		1 223,5	33,1	37,1	179,7	1204,7	

Составил _____ Смекалина Тать

Утвердил _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955704

Владелец Орт Екатерина Викторовна

Действителен С 01.10.2025 по 01.10.2026