

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ Детский сад № 16  
Г.О. Носонова  
(подпись)  
(ФИО)  
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" крупы (с маслом и сахаром)	150	5,41	4,21	15,69	158,04	173
	Какао с молоком	150	1,17	0,42	13,53	76,92	382
	Бутерброды с сыром	30	1,54	5,05	7,32	59,19	3
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>330</b>	<b>8,12</b>	<b>9,68</b>	<b>36,54</b>	<b>294,15</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра морковная	40	0,55	1,37	1,43	26,13	75
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,82	4,37	13,83	138,84	102
	Гуляш из отварной говядины (свинины)	60	6,78	6,76	1,46	64,87	246
	Соус белый основной	20	0,12	0,70	0,73	7,74	347
	Макаронные изделия отварные	120	3,24	4,02	58,68	292,44	309
	Компот из сушеных фруктов	150	0,08	0,00	8,49	31,77	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	Н
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,16	9,84	39	114
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>580</b>	<b>18,03</b>	<b>17,60</b>	<b>94,94</b>	<b>618,73</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Рыба, запеченная в омлете	70	8,94	8,41	6,34	65,27	343
	Рагу из овощей	100	1,10	4,81	9,60	81,53	143
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	Н
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	4,50	30,89	376
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>380</b>	<b>15,52</b>	<b>18,04</b>	<b>21,20</b>	<b>258,63</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1290</b>	<b>41,67</b>	<b>45,32</b>	<b>152,68</b>	<b>1171,51</b>	

День 2

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	150	3,10	2,83	31,86	163,95	173
	Кофейный напиток с молоком	150	0,97	0,41	16,62	98,69	379
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,46	4,64	9,57	62,61	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>330</b>	<b>5,53</b>	<b>7,88</b>	<b>58,05</b>	<b>325,25</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	40	0,51	2,24	2,65	37,33	75
	Суп-пюре из картофеля	150	5,54	7,10	23,23	131,6	165
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	H
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	0,54	0,16	8,91	17,48	115
	Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229	291
	Компот из сушеных фруктов	150	0,08	0,00	8,49	31,77	376
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74	H
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>545</b>	<b>20,41</b>	<b>18,52</b>	<b>71,17</b>	<b>503,96</b>	
	Вареники ленивые (полуфабрикат)	110	11,25	10,64	12,87	213,62	217
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Молоко стуженное с сахаром 8,5 % жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,8	H
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	5,99	43,74	516
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	H
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>290</b>	<b>12,29</b>	<b>11,71</b>	<b>24,89</b>	<b>308,1</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1165</b>	<b>38,23</b>	<b>38,11</b>	<b>154,11</b>	<b>1137,31</b>		

День 3

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы (с маслом и сахаром)	150	3,36	4,14	17,13	103,19
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	4,50	30,89
	Бутерброды с джемом	30	1,41	4,54	16,15	84,72
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>330</b>	<b>4,85</b>	<b>8,68</b>	<b>37,78</b>	<b>218,78</b>
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	1,56	1,48	43,61
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	150	10,52	3,60	9,30	89,16
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,11
	Картофельное пюре (с маслом)	110	1,64	2,39	15,17	115,86
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,19	0,70	3,01	18,66
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	55	8,72	8,38	8,14	143,29
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,69	0,15	16,88	82,61
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>570</b>	<b>23,55</b>	<b>17,95</b>	<b>55,06</b>	<b>549,66</b>
	Макароник с мясом или субпродуктами	145	9,48	20,58	19,00	261,83
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	5,55	75,38
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94
	Соус сметанный	20	0,28	0,77	1,22	13,11
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,20
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>375</b>	<b>19,51</b>	<b>30,97</b>	<b>26,53</b>	<b>430,88</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1275</b>	<b>47,91</b>	<b>57,60</b>	<b>119,37</b>	<b>1199,32</b>	

День 4

<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	120	4,58	14,82	30,14	272,03	224
	Какао с молоком	150	1,17	0,42	13,53	76,92	382
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,46	4,64	9,57	62,61	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>300</b>	<b>7,21</b>	<b>19,88</b>	<b>53,24</b>	<b>411,56</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	150	4,12	6,58	29,98	105,17	136
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	H
	Тефтели 1-й вариант	60	5,39	6,52	10,70	129,1	278
	Картофель в молоке	200	3,58	17,24	28,72	165,02	311
	Компот из сушеных фруктов	150	0,08	0,00	8,49	31,77	376
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74	H
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>605</b>	<b>14,20</b>	<b>31,51</b>	<b>78,97</b>	<b>487,84</b>	
	Котлеты (биточки) рыбные	60	8,05	1,78	4,29	82,68	492
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	110	2,75	1,51	7,91	59,73	321
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	H
	Напиток из плодов шиповника	150	0,33	0,00	8,98	32,83	388
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>340</b>	<b>11,45</b>	<b>3,51</b>	<b>21,66</b>	<b>193,18</b>	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>1245</b>	<b>32,86</b>	<b>54,90</b>	<b>153,87</b>	<b>1092,58</b>		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

День 5

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	150	2,08	3,76	49,32	203,47	173
	Кофейный напиток с молоком	150	0,97	0,41	16,62	98,69	379
	Бутерброды с сыром	30	1,54	5,05	7,32	59,19	3
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>330</b>	<b>4,59</b>	<b>9,22</b>	<b>73,26</b>	<b>361,35</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	150	6,02	4,62	12,04	79,77	108
	Запеканка картофельная с мясом (с маслом)	120	9,71	8,95	18,10	234,56	284
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,19	0,70	3,01	18,66	326
	Компот из сушеных фруктов	150	0,08	0,00	8,49	31,77	376
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74	H
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>480</b>	<b>16,90</b>	<b>14,69</b>	<b>42,54</b>	<b>413,44</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Макаронны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209	204
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	4,50	30,89	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	H
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	1,56	1,48	43,6	121
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>375</b>	<b>14,70</b>	<b>16,33</b>	<b>28,06</b>	<b>364,43</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1185</b>	<b>36,19</b>	<b>40,24</b>	<b>143,86</b>	<b>1139,22</b>		

День 6

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	150	4,44	5,85	14,74	153,21	181
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	4,50	30,89	376
	Бутерброд с маслом (сливочным)	30	1,46	4,64	9,57	62,61	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>330</b>	<b>5,98</b>	<b>10,49</b>	<b>28,81</b>	<b>246,71</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра морковная	40	0,55	1,37	1,43	26,13	75
	Суп с бобовыми	150	8,45	3,24	14,40	139,25	119
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	55	8,72	8,38	8,14	143	294
	Макаронные изделия отварные	120	3,24	4,02	58,68	292,44	309
	Соус сметанный	20	0,28	0,77	1,22	13,11	330
	Напиток из плодов шиповника	150	0,33	0,00	8,98	32,83	388
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74	H
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>575</b>	<b>22,47</b>	<b>18,20</b>	<b>93,75</b>	<b>695,44</b>	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	6,73	6,76	1,33	46,5	229
Рис отварной	120	1,97	4,15	10,86	86,34	304	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	5,99	43,74	516	
Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	H	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>350</b>	<b>9,02</b>	<b>11,13</b>	<b>18,66</b>	<b>194,52</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1255</b>	<b>37,47</b>	<b>39,82</b>	<b>141,22</b>	<b>1136,67</b>		

День 7

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	150	3,99	2,91	43,24	187,83	174
	Бутерброды с сыром	30	1,54	5,05	7,32	59,19	3
	Кофейный напиток с молоком	150	0,97	0,41	16,62	98,69	379
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>330</b>	<b>6,50</b>	<b>8,37</b>	<b>67,18</b>	<b>345,71</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	40	0,51	2,24	2,65	37,33	75
	Рассольник ленинградский	150	6,48	3,63	8,89	102,17	96
	Жаркое по-домашнему	150	6,89	10,35	28,88	193,84	259
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,69	0,15	16,88	82,6	348
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>15,47</b>	<b>16,79</b>	<b>58,20</b>	<b>464,62</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком стуженным)	100	7,57	8,99	24,61	206,87	222
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	5,55	75	385
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	Н
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>270</b>	<b>12,24</b>	<b>14,01</b>	<b>30,64</b>	<b>299,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1130</b>	<b>34,21</b>	<b>39,17</b>	<b>156,02</b>	<b>1110,14</b>		

		День 8									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,59	4,70	38,35	203,62	120				
	Бутерброды с джемом	30	1,41	4,54	16,15	84,72					
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	4,50	30,89	376				
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>330</b>	<b>5,08</b>	<b>9,24</b>	<b>59,00</b>	<b>319,21</b>					
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	1,56	1,48	43,6	121				
	Суп-пюре из картофеля	150	5,54	7,10	23,23	131,6	165				
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	0,54	0,16	8,91	17,48	115				
	Говядина, тушенная с капустой	150	10,61	10,14	20,82	181,98	371				
	Компот из сушеных фруктов	150	0,08	0,00	8,49	31,77	376				
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74	Н				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	Н				
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>18,43</b>	<b>19,38</b>	<b>63,83</b>	<b>455,11</b>					
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суфле рыбное	60	9,32	5,36	5,35	136,29	86				
	Рис отварной	120	1,97	4,15	10,86	86,34	304				
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,19	0,70	3,01	18,66	326				
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	5,99	43,74	516				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	Н				
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>370</b>	<b>11,80</b>	<b>10,43</b>	<b>25,69</b>	<b>302,97</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1240</b>	<b>35,31</b>	<b>39,05</b>	<b>148,52</b>	<b>1077,29</b>						



<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	100	6,14	9,26	19,72	186,13	188
	Булгурборд с маслом (сливочным)	30	1,46	4,64	9,57	62,61	1
	Какао с молоком	150	1,17	0,42	13,53	76,92	382
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>280</b>	<b>8,77</b>	<b>14,32</b>	<b>42,82</b>	<b>325,66</b>	
<b>ОБЕД</b>	Уха с крупой	150	3,15	5,96	12,47	87,58	158
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	60	7,04	5,63	16,70	122,89	268
	Макаронные изделия отварные	120	4,07	0,76	25,06	123,12	202
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,19	0,70	3,01	18,66	326
	Компот из сушеных фруктов	150	0,08	0,00	8,49	31,77	376
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74	H
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>540</b>	<b>15,43</b>	<b>13,47</b>	<b>66,63</b>	<b>432,7</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Печень по-строгановски	60	3,92	4,55	4,63	85,1	255
	Соус сметанный	20	0,28	0,77	1,22	13,11	330
	Каша рассыпчатая (с маслом или сахаром)	110	3,06	2,90	24,11	138,74	171
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,69	0,15	16,88	82,6	348
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	H
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
		<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>400</b>	<b>13,35</b>	<b>13,19</b>	<b>47,60</b>	<b>400,49</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1220</b>	<b>37,55</b>	<b>40,98</b>	<b>157,05</b>	<b>1158,85</b>	

День 10

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая ячневая	150	4,83	2,97	28,60	313,09	168,7а
	Бутерброды с сыром	30	1,54	5,05	7,32	59,19	3
	Какао с молоком	150	1,17	0,42	13,53	76,92	382
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	<b>7,54</b>	<b>8,44</b>	<b>49,45</b>	<b>449,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	7,21	8,33	35,67	23,37	98
	Голубцы ленивые (с маслом)	120	8,21	10,38	24,97	170,36	150
	Соус сметанный	20	0,28	0,77	1,22	13,11	330
	Напиток из плодов шиповника	150	0,33	0,00	8,98	32,83	388
	Хлеб пшеничный	20	0,58	0,20	0,42	30,74	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>480</b>	<b>16,93</b>	<b>19,90</b>	<b>71,74</b>	<b>288,35</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	5,99	43,74	516
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	Н
	Омлет натуральный	100	10,00	11,43	12,63	162,84	210
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	<b>10,32</b>	<b>11,65</b>	<b>19,10</b>	<b>224,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1080</b>	<b>34,79</b>	<b>39,99</b>	<b>140,29</b>	<b>962,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12085</b>	<b>376,19</b>	<b>435,18</b>	<b>1466,99</b>	<b>11184,96</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1208,5</b>	<b>37,62</b>	<b>43,52</b>	<b>146,70</b>	<b>1118,496</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389946

Владелец Носонова Галина Олеговна

Действителен с 05.03.2024 по 05.03.2025