

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				
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев "Геркулес"	150	5,41	4,21	15,69	158,04	173
	крупы (с маслом и сахаром)	150	1,17	0,42	13,53	76,92	382
	Какао с молоком	30	1,54	5,05	7,32	59,19	3
	Бутерброды с сыром	330	8,12	9,68	36,54	294,15	
ОБЕД	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	40	0,55	1,37	1,43	26,13	75
	Икра морковная	150	5,82	4,37	13,83	138,84	102
	Суп картофельный с бобовыми	60	6,78	6,76	1,46	64,87	246
	Гуляш из отварной говядины (свинины)	20	0,12	0,70	0,73	7,74	347
	Соус белый основной	120	3,24	4,02	58,68	292,44	309
	Макаронные изделия отварные	150	0,08	0,00	8,49	31,77	376
	Компот из сушеных фруктов	20	0,32	0,22	0,48	17,94	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,16	9,84	39	114
	Хлеб пшеничный	580	18,03	17,60	94,94	618,73	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	70	8,94	8,41	6,34	65,27	343
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, запеченная в омлете	100	1,10	4,81	9,60	81,53	143
	Рагу из овощей	20	0,32	0,22	0,48	17,94	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	150	0,08	0,00	4,50	30,89	376
	Чай с сахаром	40	5,08	4,60	0,28	63	209
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	380	15,52	18,04	21,20	258,63	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	41,67	45,32	152,68	1171,51	

День 2

ЗАВТРАК	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	5,53	7,88	58,05	325,25	
ОБЕД	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	20,41	18,52	71,17	503,96	
	Вареники ленивые (полуфабрикат)	110	11,25	10,64	12,87	213,62	217
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко сгущенное 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
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	290	12,29	11,71	24,89	308,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1165	38,23	38,11	154,11	1137,31	

День 3

ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы (с маслом и сахаром)	150	3,36	4,14	17,13	103,19	174
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	4,50	30,89	376
	Бутерброды с джемом	30	1,41	4,54	16,15	84,7	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	4,85	8,68	37,78	218,78	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	1,56	1,48	43,6	121
	Борщ с капустой и картофелем	150	10,52	3,60	9,30	89,16	82
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	11
	Картофельное пюре (с маслом)	110	1,64	2,39	15,17	115,86	128
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,19	0,70	3,01	18,66	326
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	55	8,72	8,38	8,14	143	294
	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	11
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	11
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	23,55	17,95	55,06	549,66	
	Макаронник с мясом или субпродуктами	145	9,48	20,58	19,00	261,83	285
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	5,55	75	385
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	11
	Соус сметанный	20	0,28	0,77	1,22	13,11	330
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	375	19,51	30,97	26,53	430,88	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1275	47,91	57,60	119,37	1199,32	

День 4										
ЗАВТРАК	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			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	300	7,21	19,88	53,24	411,56				
ОБЕД	Свекольник	150	4,12	6,58	29,98	105,17	136			
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	Н			
	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	Н			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	Н			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	605	14,20	31,51	78,97	487,84				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	Н			
	Напиток из плодов шиповника	150	0,33	0,00	8,98	32,83	388			
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340	11,45	3,51	21,66	193,18				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	32,86	54,90	153,87	1092,58				

День 5									
ЗАВТРАК	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		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	4,59	9,22	73,26	361,35			
ОБЕД	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	Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	Н		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	480	16,90	14,69	42,54	413,44			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	Н		
	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		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		375	14,70	16,33	28,06	364,43			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	36,19	40,24	143,86	1139,22			

День 6

ЗАВТРАК	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	5,98	10,49	28,81	246,71	
ОБЕД	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 рубленные 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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	575	22,47	18,20	93,75	695,44	
	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
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,32	0,22	0,48	17,94	H
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	350	9,02	11,13	18,66	194,52	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1255	37,47	39,82	141,22	1136,67	

День 7

ЗАВТРАК	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	6,50	8,37	67,18	345,71	
	Икра свекольная	40	0,51	2,24	2,65	37,33	75
ОБЕД	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	15,47	16,79	58,20	464,62	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	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
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	270	12,24	14,01	30,64	299,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1130	34,21	39,17	156,02	1110,14	

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	84,7	2
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	4,50	30,89	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	5,08	9,24	59,00	319,21	
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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	18,43	19,38	63,83	455,11	
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
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	370	11,80	10,43	25,69	302,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	35,31	39,05	148,52	1077,29	

ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	100	6,14	9,26	19,72	186,13	188
	Булгурброд 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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	280	8,77	14,32	42,82	325,66	
ОБЕД	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	15,43	13,47	66,63	432,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	400	13,35	13,19	47,60	400,49	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1220	37,55	40,98	157,05	1158,85	

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