



Утверждаю
Приказ от 16.09.2022 № 367-а
Заведующая МАДОУ – детского сада «Алёнушка»
Е.В. Тымко

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	6	7	30	150	1
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	13,3	41	2
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	16	76	91 3
	С маслом	7	0,002	6,7	0,004	53	
итого за завтрак			8	14,3	59,3	320	
2 завтрак	Сок	100	0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
обед	Свекольник с мясом со сметаной	180	5,5	5	10	198	100
	Гёфтели с томатным соусом	60	10	11	15	105	50
	Компот из чернослива и кураги	150	0,5	-	20	90	8
	Хлеб ржаной	40	3	0,4	19	90	90
итого за обед			16	19	82	708	
ужин	Рагу овощное	150	10	8	22	134	9
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	16	76	91
	Какао	150	2	2	20	130	10
	Плюшка (выпечка)	60	2,5	2,7	26,8	128	11
итого за ужин			16,5	12,9	84,6	468	
Итого за день:			40,5	51,8	245	1571	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5	6	29	150	12
	Кофейный напиток с молоком	150	1,5	2	17	110	13
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	16	76	91
	С маслом	7	0,002	6,7	0,004	53	3
итого за завтрак			8,5	14,9	62	389	
2 завтрак	Сок	100	0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
	Суп сборный с мясом со сметаной	180	1	4	9	80	14
	Салат из огурцов с маслом	60	0,5	1,5	3	34	24
	Котлета мясная	60	9	9	3,5	160	15
	С картофельным пюре	130	2,7	5,2	20,1	139	16
	Компот из шиповника	150	0,36	-	20,8	109	17
	Хлеб ржаной	40	3	0,4	19	90	90
итого за обед			16,6	20,1	75,4	612	
ужин	Тефтели рыбные в томатном соусе	70/50	8,9	5,5	9	121	18
ужин	С рисом	100	6,3	10	17,1	26	19
	Кисель	150	0,1	-	17	75	74
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	16	76	91
	Свежие фрукты	100	0,2	-	10	42	79-83
итого за ужин			17,5	15,7	69,1	340	
Итого за день:			43	50,7	225,2	1416	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Омлет	126	10	8	5	173	20
	Какао	150	2	2	15	130	10
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	16	76	91
	Маслом	7	0,002	6,7	0,004	53	3
итого за завтрак			14	16,9	36	432	
2 завтрак	Сок	100	0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
обед	Куриный бульон с гренками	180	1	5,2	9	108	45/60
	Гуляш из куриного мяса	60	8	1	0,7	160	57
	С макаронами	130	3,7	5	30,6	120	47
	Компот из свежих яблок	150	0,1	-	20	130	23
	Хлеб ржаной	40	3	0,4	19	90	91
итого за обед			15,8	11,6	79,3	608	
ужин	Салат витаминный	60	0,6	1,8	2,6	34,8	29
	Картофельные котлеты	130	5	5,1	26	183	25
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	16	76	91
	С сыром	20	3	6	-	70	58
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	13	48	26
итого за ужин			10,6	13,1	57,6	411,8	
Итого за день:			40,8	41,4	191,6	1526	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 4							
завтрак	Каша гречневая молочная	150	5	6	19	107	44
	Чай	150	0,3	0,5	15	60	72
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	16	76	91
	С маслом	7	0,002	6,7	0,004	53	3
итого за завтрак			5,3	12,9	46	296	
2 завтрак	Сок	100	0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
обед	Суп с клецками и мясом	180	2,1	1,8	7,9	188	55
	Рисовая запеканка с мясом	150	13,5	7	10	130	72
	Овощной маринад	60	3	8	20	125	52
	Компот из сухофруктов	150	0,5	-	20	90	26
	Хлеб ржаной	40	3	0,4	19	90	90
итого за обед			22,1	17,2	76,9	623	
ужин	Сырники	120	8	7	20	151	40
	С джемом	50	0,2	-	20	124	84
	Снежок	150	2	2,5	13	127	92
	Кондитерское изделие	20	2,5	2,3	18	88	85-89
итого за ужин			12,7	11,8	68,0	490	
Итого за день:			40,2	41,9	209,6	1500	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
День 5							
завтрак	Каша манная молочная	150	5	6	21	102	33
	Какао	150	2	3,9	15	130	10
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	16	76	91
	Маслом	7	0,002	6,7	0,004	53	3
итого за завтрак			9	16,8	52	361	
2 завтрак	Сок	100	0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
обед	Суп русский с мясом	180	2	1,9	8	195	34
	Биточки мясные	60	9	9	3,5	160	35
	Капуста тушёная	130	3,9	4,8	18	110,7	36
	Компот из свежих яблок	150	0,1	-	20	130	23
	Хлеб ржаной	40	3	0,4	19	90	90
итого за обед			18	16,1	68,5	685,7	
ужин	Котлета рыбная	70	10,3	10,9	6,7	130	37
	Картофельное пюре	100	1,8	4,4	18,5	120	16
	Салат из огурцом и помидор с маслом	60	0,6	1,8	3,6	34,8	56
	Чай с лимоном	150	0,07	0,001	15,3	61,6	2
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	16	76	91
итого за ужин			14,9	17,3	60,1	422	
Итого за день:			42,3	50,2	199	1544	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День 1							
	Каша молочная «Дружба»	150	6	7	30	180	65
	Чай	150	0,06	0,01	13,3	41	2
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	16	76	91
	С маслом	7	0,002	6,7	0,004	53	3
итого за завтрак			8,01	13,9	59,3	350	
2 завтрак	Сок	100	0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
обед	Щи с мясом со сметаной	180	5,8	8	10	117	93
	Макароны	130	6	5	30,6	133	47
	Биточки мясные	60	9	9	3,5	160	35
	Компот из сухофруктов	150	0,5	-	20	90	26
	Хлеб ржаной	40	3	0,4	19	90	90
итого за обед			25,3	22	52	590	
ужин	Твороженная запеканка	110	8	7	17	351	32
	Со сладкой подливой	50	0,3	-	5	29	103
	Молоко	150	4,6	5	7	100	39
	Кондитерское изделие	20	2,5	2,3	18	88	85-89
итого за ужин			15,4	14,3	57	568	
Итого за день:			43,11	46,2	211,8	1583	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День 2							
завтрак	Каша овсяная молочная	150	5	6	13	107	27
	Кофейный напиток с молоком	150	1,5	2	17	110	13
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	16	76	91
	С маслом	7	0,002	6,7	0,004	53	3
итого за завтрак			8,5	14,9	46	346	
2 завтрак	Сок	100	0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
	Салат из огурцов, помидоров с маслом	60	0,5	1,5	3	34	24
	Борщ с мясом со сметаной	180	1,2	4	8	75	49
	Котлета мясная	6	9	9	3,5	160	15
	Картофельное пюре	130	2,7	5,2	22,3	139	16
	Компот из чернослива с курагой	150	0,5	-	20	90	8
	Хлеб ржаной	40	3	0,4	19	90	90
итого за обед			16,9	20,1	75,8	588	
	Омлет	126	10	12	5	173	20
	Ацидолакт	150	2	2,5	20	100	94
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	16	76	91
	Свежие фрукты	100	0,2	-	10	42	79-83
итого за ужин			14,2	14,7	51	391	
Итого за день:			40,4	49,7	191,5	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День 3							
завтрак	Каша гречневая молочная	150	6	7	24	250	44
	Какао	150	2	2	15	130	10
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	16	76	91
	С маслом	7	0,002	6,7	0,004	53	3
итого за завтрак			10	15,9	55	509	
2 завтрак	Сок	100	0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
обед	Лапша на курином бульоне	180	1	5,3	9	108	21
	Салат витаминный с маслом	60	0,6	1,8	3,6	34,8	29
	Плов с куриным мясом	150	10,5	12,9	36	220	22
	Компот из свежих яблок	150	0,1	-	20	130	23
	Хлеб ржаной	40	3	0,4	19	90	90
итого за обед			15,2	20,4	87,6	583	
	Котлета рыбная	70	10,3	10,9	6,7	130	37
	Овощной маринад	100	3,9	9,9	19	135	52
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	16	76	91
	Чай с лимоном	150	0,007	0,01	15,3	61,6	2
	Пироги с яблоками	60	2,5	2,3	28	188	41
итого за ужин			18,4	23,3	85	590	
Итого за день:			44	59,6	245,7	1757,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День 4							
завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5	6	29	250	12
	Кофейный напиток с молоком	150	1,5	2	17	110	13
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	16	76	91
	С маслом	7	0,002	6,7	0,004	53	3
итого за завтрак			8,5	14,9	62	345	
2 завтрак	Сок	100	0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
	Рассольник с мясом со сметаной	180	3	8	8	180	42
	Ленивые голубцы с мясом	150	12	17	9	110	54
	Компот из шиповника	150	0,3	-	20,8	109	17
	Хлеб ржаной	40	3	0,4	19	90	90
итого за обед			18,3	25,4	56,8	489	
ужин	Котлета куриная	60	10	3	0,5	170	68
	Картофельное пюре	130	2,4	5	9,1	200	43
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	16	76	91
	Кисель	150	0,2	-	18,5	70	74
	Свежие фрукты	100	0,2	-	10	130	79-83
итого за ужин			14,8	8,2	54,1	646	
Итого за день:			42	48,5	191,6	1555	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
День 5							
завтрак	Каша манная молочная	150	5	6	21	102	33
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	13,3	41	2
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	16	76	91
	С маслом	7	0,002	6,7	0,004	53	3
итого за завтрак			7,3	13,8	50	272	
2 завтрак	Сок		0,4	-	18,7	75	64
итого за 2 завтрак			0,4	-	18,7	75	
обед	Суп гороховый с мясом	180	1	3	9	75	53
	Салат «Пестрый»	60	3	4,5	1,9	121	69
	Тефтели мясные в томатном соусе	60/50	9,6	10	4,7	96	50
	С гречкой	110	2	1,3	23	190	51
	Компот из свежих яблок	150	0,1	-	20	130	23
	Хлеб ржаной	40	3	0,4	19	90	90
итого за обед			18,7	19,2	77	702	
	Сырники с джемом	120	12	9,8	23	151	40
	Какао	60	0,2	-	30	124	84
	Кондитерское изделие	150	2	2	20	130	10
		20	2,5	2,3	18	88	85-89
итого за ужин			16,5	14,1	91	493	
Итого за день:			41,7	41,3	245,7	1542	
Среднее значение за период:			43,4	46,5	214,6	1560	