



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 19 «Рябинка»  
Сердюк О.И.  
2024 г.

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет и с 3 до 7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,60	10,00	196,00	100
	Каша "Дружба"	200	5,260	11,600	35,060	226,200	266
	Чай с молоком	200	1,000	3,050	11,000	92,000	507
	<b>итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>7,86</b>	<b>31,25</b>	<b>56,06</b>	<b>514,20</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Кефир	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
	<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,19</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>50,00</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с сыром и	50	0,650	4,000	3,400	45,000	58
	Суп картофельный с мясными	200	6,840	4,000	18,690	129,000	154
	Котлеты по-домашнему	70	9,84	8,02	7,16	139,13	51
	Капуста тушеная	130	4,810	4,600	5,070	126,900	428
	Компот из яблок с лимоном	200	0,300	0,200	34,000	114,000	528
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	25,092	119,850	114
	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,240	0,400	11,560	61,540	116
	<b>итого за обед</b>	<b>735</b>	<b>28,48</b>	<b>21,62</b>	<b>104,97</b>	<b>735,42</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка рыбно-рисовая	90	7,900	3,900	17,000	106,000	70
	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,900	1,300	9,150	39,750	329
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	3,600	2,000	44,840	220,100	561
	Напиток из шиповника	180	0,700	0,300	22,800	97,000	538
	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,240	0,400	11,560	77,430	116
	<b>итого за полдник</b>	<b>404</b>	<b>16,34</b>	<b>6,60</b>	<b>96,20</b>	<b>500,53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1679,000</b>	<b>54,870</b>	<b>61,970</b>	<b>261,232</b>	<b>1800,150</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с повидлом или джемом	40	1,200	4,200	20,400	124,000	102
	Каша манная молочная жидкая	200	5,200	5,460	30,800	235,400	268
	Кофейный напиток с молоком	200	1,400	0,000	17,350	75,180	513
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>7,80</b>	<b>9,66</b>	<b>68,55</b>	<b>434,58</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Ряженка	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
<b>итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,19</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>50,00</b>	
<b>Обед</b>	Овощи отварные	50	0,700	1,900	1,850	27,500	427
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,400	3,980	6,220	66,400	147
	Рагу из птицы	70/130	18,800	14,690	30,480	303,000	412
	Компот из смеси с/ф	200	0,500	0,000	27,000	110,000	527
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	25,092	119,850	114
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,098	0,400	10,020	61,540	116
<b>итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>26,30</b>	<b>21,37</b>	<b>100,66</b>	<b>688,29</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	80	13,100	12,500	19,400	153,000	320/490
	Коржик молочный	60	4,600	11,000	40,000	298,000	598
	Молоко кипяченое	200	0,100	3,050	11,000	92,000	534
	Флоды свежие	100	0,700	0,700	17,600	84,600	118
<b>итого за полдник</b>		<b>440</b>	<b>18,50</b>	<b>27,25</b>	<b>88,00</b>	<b>627,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1685</b>	<b>54,79</b>	<b>60,78</b>	<b>261,21</b>	<b>1800,47</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
День 3							
Завтрак	Гренки с сыром	40	6,400	6,160	21,600	174,000	177
	Суп молочный с крупой	200	4,820	5,160	16,520	119,800	170
	Какао с молоком	200	3,600	3,300	25,000	144,000	508
итого за завтрак		<b>440</b>	<b>14,82</b>	<b>14,62</b>	<b>63,12</b>	<b>437,80</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Варенец	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
итого за 2-й завтрак		<b>100</b>	<b>2,19</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>50,00</b>	
<b>Обед</b>	Маринад овощной с томатом	50	0,980	4,540	4,490	62,800	472
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,200	2,300	17,100	107,000	152
	Оладьи из пшена по-кушевски	70	8,800	7,020	21,900	199,000	404
	Картофельное пюре	130	2,730	5,720	22,170	119,600	434
	Компот из плодов сушеных	200	0,300	0,000	20,100	81,000	531
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	25,092	119,850	114
	Соус томатный с овощами	40	0,400	1,640	2,980	28,640	463
	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,240	0,400	10,200	61,540	116
итого за обед		<b>735</b>	<b>21,05</b>	<b>20,38</b>	<b>121,05</b>	<b>750,79</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Суфле рыбное	90	5,560	12,380	8,690	123,000	341
	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,200	61,000	502
	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,240	0,400	11,560	61,540	116
	Блинчики с маслом	60	3,670	6,020	37,200	213,000	547
	Пюре из моркови или свеклы	70	5,100	4,200	0,300	103,000	306
итого за полдник		<b>454</b>	<b>16,67</b>	<b>23,00</b>	<b>72,95</b>	<b>561,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1729</b>	<b>54,73</b>	<b>60,50</b>	<b>261,12</b>	<b>1800,13</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
День 4							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,60	10,00	196,00	100
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	7,4	59,8	225	273
	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	538
итого за завтрак		<b>440</b>	<b>10,10</b>	<b>24,30</b>	<b>92,60</b>	<b>518,00</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Кефир	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
итого за 2-й завтрак		<b>100</b>	<b>2,19</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>50,00</b>	
<b>Обед</b>	Салат овощной с зеленым	50	1,400	3,500	4,500	55,500	72
	Свекольник	200	4,300	3,500	9,920	68,000	136
	Кнели из кур с рисом	70	13,100	4,200	12,100	130,000	416
	Капуста тушеная	130	4,810	4,600	5,070	126,900	428
	Кисель из концентрата плодлого	200	1,400	0,000	29,000	122,000	516
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	25,092	119,850	114
	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,240	0,400	11,560	61,540	116
итого за обед		<b>735</b>	<b>31,05</b>	<b>16,60</b>	<b>97,24</b>	<b>683,79</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Суфле из отварной говядины паровое	80	10,40	5,70	3,70	147,00	392
	Икра свекольная или морковная	80	4,000	5,100	9,400	78,000	124
	Творожник песочный	60	6,520	11,100	35,400	170,000	596
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,000	0,000	22,400	92,000	537
	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,240	0,400	11,560	61,540	116
итого за полдник		<b>454</b>	<b>11,52</b>	<b>16,60</b>	<b>67,20</b>	<b>548,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1729</b>	<b>54,86</b>	<b>60,00</b>	<b>261,04</b>	<b>1800,33</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд пикантный	40	4,700	7,600	12,700	138,000	104
	Каша их хлопьев овсяных						
	"Геркулес" молочная жидкая	200	7,160	9,400	28,800	228,400	272
	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,700	15,900	79,000	513
	<b>итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>15,06</b>	<b>19,70</b>	<b>57,40</b>	<b>445,40</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Ряженка	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
	<b>итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,19</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>50,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая	50	0,400	0,100	1,250	7,000	121
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,460	5,280	8,500	129,000	133
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,700	10,600	9,100	149,000	349
	Макаронные изделия отварные	130	4,960	0,590	25,400	127,100	297
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,500</b>	<b>0,000</b>	<b>27,000</b>	<b>110,000</b>	<b>527</b>
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	25,092	119,850	114
	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,980	0,360	10,020	61,540	116
	<b>итого за обед</b>	<b>735</b>	<b>22,80</b>	<b>17,33</b>	<b>106,36</b>	<b>703,49</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Вареники ленивые	80	11,000	15,850	30,800	297,500	331
	Плоды свежие	180	0,700	0,700	17,600	77,000	118
	Печенье	40	3,000	3,920	29,760	166,000	609
	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	61,000	504
	<b>итого за полдник</b>	<b>500</b>	<b>14,80</b>	<b>20,47</b>	<b>93,36</b>	<b>601,50</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1775</b>	<b>54,85</b>	<b>60,00</b>	<b>261,12</b>	<b>1800,39</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
День 6							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с повидлом	40	1,200	4,200	20,400	124,000	102
	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,54	8,62	30	189	274
	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,200	61,000	503
итого за завтрак		<b>440</b>	<b>5,84</b>	<b>12,82</b>	<b>65,60</b>	<b>374,00</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Варенец	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
итого за 2-й завтрак		<b>100</b>	<b>2,19</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>50,00</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с сыром и	50	0,650	4,000	3,400	45,000	58
	Суп картофельный с мясными	200	6,840	4,000	18,690	129,000	154
	Тефтели паровые	70	10,600	7,200	10,010	200,020	394
	Сложный гарнир	130	3,100	4,700	16,800	123,000	440
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,300	0,000	20,100	81,000	531
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	25,092	119,850	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	34	2,240	0,400	11,560	61,540	116
итого за обед		<b>735</b>	<b>27,53</b>	<b>20,70</b>	<b>105,65</b>	<b>759,41</b>	
	Горошек зеленый консервирован	50	<b>1,90</b>	<b>1,30</b>	<b>9,15</b>	<b>39,75</b>	329
<b>Уплотненный полдник</b>	Оладьи из пчени по-купецски	70	8,800	7,020	21,900	199,000	404
	Булочка нежная	58	1,300	12,200	24,000	208,000	579
	Какао с молоком	200	3,600	3,300	25,000	144,000	508
	Хлеб ржаной-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
итого за полдник		<b>395</b>	<b>18,82</b>	<b>24,02</b>	<b>85,83</b>	<b>621,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>54,38</b>	<b>60,04</b>	<b>261,082</b>	<b>1804,93</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
День 7							
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,60	10,00	196,00	100
	Каша Дружба	200	5,260	11,600	35,060	226,200	266
	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	538
	итого за завтрак	<b>440</b>	<b>7,56</b>	<b>28,50</b>	<b>67,86</b>	<b>519,20</b>	
<b>2 завтрак</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,000	0,000	14,000	44,000	537
	итого за 2-й завтрак	<b>100</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>44,00</b>	
<b>Обед</b>	Овощи отварные	50	0,700	1,900	1,850	27,500	427
	Рассольник ленинградский	200	2,640	3,200	5,000	90,000	139
	Котлеты рыбные любительские	70	11,600	4,200	6,800	101,000	352
	Картофельное пюре	130	2,730	5,720	22,170	119,600	434
	Соус томатный с овощами	40	0,400	1,640	2,980	28,640	463
	Кисель из концентрата плодового	200	1,400	0,000	29,000	122,000	516
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	25,092	119,850	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	34	3,300	0,600	17,200	77,430	116
	итого за обед	<b>741</b>	<b>26,57</b>	<b>17,66</b>	<b>110,09</b>	<b>686,02</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Омлет натуральный	90	11,4	7,7	9	173,6	307
	Хлеб ржаной-пшеничный	17	0,990	0,180	5,010	30,770	116
	Творожки песочные	60	6,520	3,100	26,600	170,000	569
	Плоды свежие	100	0,700	0,700	17,600	84,600	118
	Молоко кипяченое	200	0,100	3,050	11,000	92,000	534
	итого за полдник	<b>467</b>	<b>19,71</b>	<b>14,73</b>	<b>69,21</b>	<b>550,97</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1748</b>	<b>54,84</b>	<b>60,89</b>	<b>261,162</b>	<b>1800,19</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Гренки с сыром	40	6,400	6,160	21,600	174,000	177
	Каша манная молочная жидкая	200	5,200	5,460	30,800	235,400	268
	Кофейный напиток с молоком	200	1,400	0,000	17,350	75,180	513
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>13,00</b>	<b>11,62</b>	<b>69,75</b>	<b>484,58</b>	
<b>2 завтрак</b>	Кефир	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,19</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>50,00</b>	
<b>Обед</b>	Маринад овощной с томатом	50	0,980	4,540	4,490	62,800	472
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,460	4,000	8,500	76,000	133
	Котлета по-домашнему	70	8,14	13,4	9,1	173,2	51
	Макаронные изделия отварные	130	4,960	0,590	25,400	127,100	297
	Соус томатный	40	0,400	1,490	2,770	26,200	462
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	110,000	527
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	25,092	119,850	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	34	3,300	0,600	17,200	77,430	116
<b>Итого за обед</b>		<b>775</b>	<b>23,54</b>	<b>25,02</b>	<b>119,55</b>	<b>772,58</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Зразы творожные с изюмом	150	13,300	16,400	19,000	240,000	330
	Печенье	40	1,850	4,450	29,760	166,000	609
	Соус яблочный(из свежих яблок)	40	0,100	0,100	5,400	26,200	479
	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	61,000	504
<b>Итого за полдник</b>		<b>430</b>	<b>15,35</b>	<b>20,95</b>	<b>69,36</b>	<b>493,20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1745</b>	<b>54,08</b>	<b>60,09</b>	<b>262,662</b>	<b>1800,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b> День 9 <b>Завтрак</b>	Бутерброд с повидлом	40	1,200	4,200	20,400	124,000	102
	Каша кукурузная молочная жидкая	200	10,510	5,410	37,000	240,000	271
	Какао с молоком	200	3,6	3,300	25,000	144,000	508,000
	<b>итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>15,31</b>	<b>12,91</b>	<b>82,40</b>	<b>508,00</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>	Ряженка	100	2,190	2,500	4,000	50,000
<b>итого за 2-й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,19</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>50,00</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	0,800	3,200	6,850	65,500	61
	Щи из свежей капусты с	200	1,400	3,980	6,220	66,400	147
	Плов из отварной птицы	170	12,000	15,900	33,600	290,700	411
	Компот из плодов или ягод	200	0,300	0,000	20,100	81,000	531
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	25,092	119,850	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	34	2,240	0,400	11,560	61,540	116
	<b>итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>20,54</b>	<b>23,88</b>	<b>103,42</b>	<b>684,99</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Сырники из творога запеченные со стухенным молоком	100	12,300	10,600	19,000	254,000	327/490
	Вафли	40	3,800	9,450	19,830	158,000	607
	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,200	61,000	502
	Плоды свежие	180	0,700	0,700	17,600	84,600	118
	<b>итого за полдник</b>		<b>520</b>	<b>16,90</b>	<b>20,75</b>	<b>71,63</b>	<b>557,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1765</b>	<b>54,94</b>	<b>60,04</b>	<b>261,45</b>	<b>1800,59</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
День 10							
Завтрак	Бутерброд пикантный	40	4,700	7,600	12,700	138,000	104
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,160	9,400	28,800	228,400	272
	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	538
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>12,56</b>	<b>17,30</b>	<b>64,30</b>	<b>463,40</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Варенец	100	0,500	0,000	2,900	50,000	535
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>50,00</b>	
<b>Обед</b>	Овощи отварные	50	0,700	1,900	1,850	27,500	427
	Суп картофельный с клецками	200	2,060	4,980	16,700	90,000	151
	Тефтели паровые	70	10,600	7,200	10,010	200,020	394
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,410	8,790	22,000	173,000	243
	Томатный соус с овощами	40	0,400	1,640	2,980	28,640	463
	Кисель из концентрата плодового	200	1,400	0,000	29,000	122,000	516
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	25,092	119,850	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	34	3,300	0,600	17,200	77,430	116
	<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>26,67</b>	<b>25,51</b>	<b>124,83</b>	<b>838,44</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>	Рыба запеченная в омлете	110	8,300	3,000	3,700	110,000
Хлеб ржаной-пшеничный		17	0,990	1,180	5,010	30,770	116
Блинчики с джемом		65	3,670	10,800	32,900	153,200	549
Соус молочный		40	1,050	2,500	5,100	63,000	445
Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	1,000	0,000	22,400	92,000	537
<b>Итого за полдник</b>	<b>432</b>	<b>15,01</b>	<b>17,48</b>	<b>69,11</b>	<b>448,97</b>		
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1747</b>	<b>54,74</b>	<b>60,29</b>	<b>261,14</b>	<b>1800,81</b>	