



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 19 «Рябинка»
Сердюк О.И.
« » 2023 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			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 1							
Завтрак	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
	итого за завтрак	440	7,86	31,25	56,06	514,20	
2-ой завтрак	Кефир	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
итого за 2-й завтрак		100	2,19	2,50	4,00	50,00	
Обед	Салат из свеклы с сыром и	50	0,650	5,400	3,400	65,000	58
	Суп картофельный с мясными	200	5,100	2,560	17,620	109,000	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
итого за обед		735	26,74	21,58	103,90	735,42	
Уплотненный полдник	Оладьи из печени по-кунцевски	70	8,800	4,200	17,000	106,000	404
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	40	1,900	1,300	9,150	39,750	329
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	55	3,600	2,200	44,840	220,100	561
	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	538
	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,240	0,400	11,560	77,430	116
итого за полдник		399	17,24	7,10	96,20	500,53	
Итого за день		1674,000	54,030	62,430	260,162	1800,150	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 2							
Завтрак	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
	итого за завтрак	440	7,80	9,66	68,55	434,58	
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
итого за 2-й завтрак		100	2,19	2,50	4,00	50,00	
Обед	Овощи отварные	50	0,400	0,100	1,250	7,000	427
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,400	3,980	6,220	66,400	147
	Рагу из птицы	40/130	17,800	14,690	35,480	318,000	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	2,240	0,400	11,560	61,540	116
итого за обед		705	26,14	19,57	106,60	682,79	
Уплотненный полдник	Суп картофельный с бобовыми	200	12,840	12,380	18,690	203,950	150
	Коржик молочный	60	4,600	13,000	46,700	306,000	598
	Молоко кипяченое	200	0,100	3,050	11,000	92,000	534
	Плоды свежие	180	0,700	0,700	17,600	84,600	118
	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
итого за полдник		477	18,66	28,63	82,17	632,72	
Итого за день		1722	54,79	60,36	261,32	1800,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
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	131,800	170
	Какао с молоком	200	3,600	3,300	25,000	144,000	508
итого за завтрак		440	14,82	14,62	63,12	449,80	
2-ой завтрак	Варенец	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
итого за 2-й завтрак		100	2,19	2,50	4,00	50,00	
Обед	Маринад овощной с томатом	50	0,980	4,540	4,490	62,800	472
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,200	2,300	15,100	89,000	152
	Запеканка рыбно-рисовая	70	6,700	7,600	10,900	183,600	70
	Соус томатный с овощами	40	0,400	1,640	2,980	28,640	463
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,240	0,400	11,560	61,540	116
итого за обед		735	18,95	20,96	109,41	717,39	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом и со сгущенным молоком	110	10,010	12,000	30,400	216,600	320/490
	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,200	61,000	502
	Блинчики с маслом	60	3,670	6,020	39,200	243,000	547
	Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,300	63,000	306
	итого за полдник		410	18,88	22,62	85,10	583,60
Итого за день		1685	54,84	60,70	261,63	1800,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,60	10,00	196,00	100
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,8	7,4	59,8	283,6	273
	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	538
итого за завтрак		440	10,10	24,30	92,60	576,60	
2-ой завтрак	Кефир	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
итого за 2-й завтрак		100	2,19	2,50	4,00	50,00	
Обед	Салат овощной с зеленым	50	1,400	3,500	7,500	55,500	72
	Свекольник	200	1,300	3,500	9,920	77,600	136
	Кнели из кур с рисом	70	9,100	8,000	15,800	179,000	416
	Капуста тушеная	130	4,810	4,600	5,070	126,900	428
	Кисель из концентрата плодвого	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		735	24,05	20,40	103,94	742,39	
	Икра свекольная или морковная	80	2,00	5,10	9,40	68,00	124
Уплотненный полдник	Суфле из отварной говядины	80	10,400	5,700	7,700	170,000	392
	Творожник песочный	60	6,520	7,100	30,440	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		454	17,92	13,20	60,54	432,00	
Итого за день		1729	54,26	60,40	261,08	1800,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 5							
Завтрак	Бутерброд пикантный	40	4,700	7,600	12,700	138,000	104
	Каша их хлопьев овсяных	200	7,160	9,400	28,800	228,400	272
	"Геркулес" молочная жидкая	200	3,200	2,700	15,900	79,000	513
	Кофейный напиток с молоком	440	15,06	19,70	57,40	445,40	
итого за завтрак							
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
итого за 2-й завтрак		100	2,19	2,50	4,00	50,00	
Обед	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	70	9,700	10,600	9,100	149,000	349
	Макаронные изделия отварные	130	4,960	0,590	25,400	127,100	297
	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 ржано-пшеничный	34	1,980	0,360	10,020	61,540	116
итого за обед		735	22,80	17,33	106,36	703,49	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые	80	11,000	15,850	30,800	297,500	331
	Фрукты 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
итого за полдник		500	14,80	20,47	93,36	601,50	
Итого за день		1775	54,85	60,00	261,12	1800,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 6							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	1,200	4,200	20,400	124,000	102
	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,54	8,62	38	209,4	274
	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,200	61,000	503
		440	5,84	12,82	73,60	394,40	
итого за завтрак							
2-ой завтрак	Варенец	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
итого за 2-й завтрак		100	2,19	2,50	4,00	50,00	
Обед	Салат из свеклы с сыром и	50	0,650	5,400	3,400	65,000	58
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,100	2,560	17,620	109,000	150
	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
		735	25,79	20,66	104,58	759,41	
итого за обед							
Уплотненный полдник	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	12,840	12,380	18,690	203,950	154
	Булочка нежная	58	3,300	8,700	30,100	218,000	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		475	20,86	24,58	79,57	596,72	
Итого за день		1750	54,68	60,56	261,752	1800,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 7							
Завтрак	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	440	7,56	28,50	67,86	519,20	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,000	0,000	14,000	44,000	537
итого за 2-й завтрак		100	1,00	0,00	14,00	44,00	
Обед	Овощи отварные	50	0,400	0,100	1,250	7,000	427
	Рассольник ленинградский	200	2,640	3,200	6,900	90,000	139
	Котлеты рыбные любительские	70	9,600	5,200	6,800	124,000	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	2,240	0,400	11,560	61,540	116
	итого за обед	741	23,21	16,66	105,75	672,63	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	90	14,4	4,7	9	195,6	307
	Хлеб ржаной-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
	Творожники песочные	60	6,520	7,100	30,440	170,000	596
	Плоды свежие	150	0,700	0,700	17,600	84,600	118
	Молоко кипяченое	180	0,100	3,050	11,000	92,000	534
	итого за полдник	497	22,84	15,75	73,82	572,97	
Итого за день		1778	54,61	60,91	261,432	1808,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 8							
Завтрак	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
итого за завтрак		440	13,00	11,62	69,75	484,58	
2 завтрак	Кефир	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
итого за 2-й завтрак		100	2,19	2,50	4,00	50,00	
Обед	Маринад овощной с томатом	50	0,900	8,540	1,490	62,800	472
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,460	4,000	8,500	76,000	133
	Котлеты по-домашнему	70	9,84	8,02	7,16	139,13	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	2,240	0,400	11,560	61,540	116
итого за обед		775	24,10	23,44	108,97	722,62	
Уплотненный полдник	Зразы творожные с изюмом	150	12,800	17,900	21,100	290,000	330
	Печенье	40	1,850	4,450	36,000	166,000	609
	Соус яблочный(из свежих яблок)	40	0,100	0,100	6,400	26,200	479
	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	61,000	504
итого за полдник		430	14,85	22,45	78,70	543,20	
Итого за день		1745	54,14	60,01	261,422	1800,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 9							
Завтрак	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
		440	15,31	12,91	82,40	508,00	
итого за завтрак							
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
итого за 2-й завтрак		100	2,19	2,50	4,00	50,00	
Обед	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
итого за обед		705	20,54	23,88	103,42	684,99	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные со сгущенным 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
		520	16,90	20,75	71,63	557,60	
итого за полдник							
Итого за день		1765	54,94	60,04	261,45	1800,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
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
	итого за завтрак	440	12,56	17,30	64,30	463,40	
2-ой завтрак	Варенец	100	0,500	0,000	2,900	50,000	535
итого за 2-й завтрак		100	0,50	0,00	2,90	50,00	
Обед	Овощи отварные	50	0,400	0,100	1,250	7,000	427
	Суп картофельный с клецками	200	2,060	6,980	12,700	106,000	151
	Тефтели паровые	70	10,600	7,200	10,010	200,020	394
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,410	8,790	22,000	219,300	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	2,240	0,400	11,560	61,540	116
итого за обед		775	25,31	25,51	114,59	864,35	
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	110	9,3	3	3,7	114	343
	Хлеб ржаной-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
	Соус молочный	40	1,050	2,500	5,100	63,000	445
	Блинчики с джемом	65	3,670	11,800	49,900	153,200	549
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,000	0,000	22,400	92,000	537
итого за полдник		432	16,14	17,50	86,88	452,97	
Итого за 10 день		1747	54,51	60,31	268,67	1830,72	