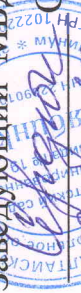
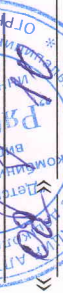


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБ ДОУ «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			Энергетическая 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	Винегрет овощной	50	0,650	5,400	3,400	65,000	82
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,100	2,560	17,620	109,000	150
	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 пчени по-кунцевски	70	8,800	4,200	17,000	106,000	404
	Горошек зеленый консервированный отварной	40	1,900	1,300	9,150	39,750	329
	Пирожки печеные из слобного 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	0,700	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	40/130	18,800	14,690	37,480	308,000	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
	итого за обед	705	26,30	21,37	107,66	693,29	
Уплотненный полдник	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	12,840	12,380	18,690	203,950	154
	Коржик молочный	60	4,600	11,000	44,400	298,000	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	0,990	0,180	5,010	30,770	116
итого за полдник		477	18,53	26,61	79,10	624,72	
Итого за день		1722	54,82	60,14	259,31	1802,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая 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	
	Варенец	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
2-ой завтрак 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
	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	735	18,95	20,96	108,05	717,39	
	Уплотненный полдник						
Итого за полдник	Запеканка морковная с творогом и со стуженным молоком	110	10,010	12,000	38,600	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	93,30	583,60	
Итого за день		1685	54,84	60,70	268,47	1800,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,60	10,00	196,00	100
	Каша пшеничная 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
		440	10,10	24,30	92,60	576,60	
Итого за завтрак							
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	4,500	55,500	72
	Свекольник	200	1,300	3,500	9,920	77,600	136
	Кнели из кур с рисом	70	9,100	4,200	15,800	179,000	416
	Капуста тушеная	130	4,810	4,600	5,070	126,900	428
	Кисель из концентрата плодлвого	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
		735	24,05	16,60	100,94	742,39	
Итого за обед							
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	10,400	5,700	4,760	195,600	307
	Творожник песочный	60	6,520	11,100	35,400	207,800	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		380	17,92	17,20	62,56	495,40	
Итого за день		1655	54,26	60,60	260,10	1864,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая 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 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
	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
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	34	1,980	0,360	10,020	61,540	116
		735	22,80	17,33	106,36	703,49	
Уплотненный полдник	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
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
	итого за завтрак	440	5,84	12,82	73,60	394,40	
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	Винегрет овощной	50	0,650	5,400	3,400	65,000	82
	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
	итого за обед	735	25,79	20,66	104,58	759,41	
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			Энергетическая 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	0,700	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	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	3,300	0,600	17,200	77,430	116
Итого за обед		741	26,57	18,66	110,09	709,02	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	110	14,4	7,7	9	195,6	307
	Хлеб ржаной-пшеничный	17	0,990	0,180	5,010	30,770	116
	Печенье	40	1,850	4,450	36,000	169,000	609
	Плоды свежие	180	0,700	0,700	17,600	84,600	118
	Чай с молоком	200	1,000	3,050	11,000	92,000	507
Итого за полдник		547	18,94	16,08	78,61	571,97	
Итого за день		1828	54,07	63,24	270,562	1844,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая 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							
итого за 2-й завтрак		100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
		100	2,19	2,50	4,00	50,00	
Обед							
	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
итого за обед	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
		775	23,54	25,02	119,55	772,58	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	6,820	10,960	16,520	189,900	170
	Творожники песочные	60	6,520	11,100	35,440	207,800	596
	Хлеб ржаной-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	61,000	504
итого за полдник		477	14,56	22,26	72,94	489,47	
Итого за день							
		1792	53,29	61,4	266,242	1796,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая 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
Итого за завтрак		440	15,31	12,91	82,40	508,00	
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 стуженным 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
	Итого за полдник	520	16,90	20,75	71,63	557,60	
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	200	7,160	9,400	28,800	228,400	272
	"Геркулес" жидкая	200	0,700	0,300	22,800	97,000	538
	Напиток из шиповника	440	12,56	17,30	64,30	463,40	
Итого за завтрак							
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	0,700	1,900	1,850	27,500	427
	Суп картофельный с клецками	200	2,060	4,980	16,700	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	3,300	0,600	17,200	77,430	116
	Итого за обед	775	26,67	25,51	124,83	900,74	
	Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	110	8,300	3,000	3,700	114,000
Хлеб ржаной-пшеничный		17	0,990	1,180	5,010	30,770	116
Блинчики с джемом		65	3,670	11,800	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
Итого за полдник		432	15,01	18,48	69,11	452,97	
Итого за 10 день		1747	54,74	61,29	261,14	1867,11	