



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 19 «Рябинка»

Сердюк О.И.

«08» 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	30	1,20	12,50	7,50	147,00	100	
	Каша "Дружба"	150	3,980	8,830	18,900	172,000	266	
	Чай с молоком	180	1,400	1,100	16,200	81,000	507	
итого за завтрак		360	6,58	22,43	42,60	400,00		
2-ой завтрак	Кефир	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535	
	итого за 2-й завтрак	100	2,90	2,50	4,00	50,00		
Обед	Винегрет овощной	30	0,430	3,600	2,260	43,300	82	
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,080	3,840	9,520	92,080	150	
	Котлеты по-домашнему	60	8,700	4,100	12,900	133,600	51	
	Капуста тушеная	110	3,700	3,600	3,900	63,000	428	
	Компот из яблок с лимоном	150	0,200	0,170	23,800	98,700	528	
	Хлеб пшеничный	34	2,580	0,270	16,720	79,900	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116	
итого за обед		551	19,81	15,78	74,88	541,35		
Уплотненный полдник	Оладьи из печени по-кунцевски	60	7,800	3,890	7,200	99,600	404	
	Горошек зеленый	35	1,300	1,200	8,700	35,750	329	
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	40	2,610	1,760	42,800	170,000	561	
	Напиток из шиповника	150	0,520	0,220	17,100	72,700	538	
	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116	
	итого за полдник		302	13,35	7,27	81,58	408,82	
	Итого за день		1313	42,64	47,98	203,06	1400,17	

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	30	0,900	3,150	15,300	93,000	102
	Каша манная молочная жидкая	150	4,900	2,460	22,000	135,000	268
	Кофейный напиток с молоком	180	1,560	1,320	12,720	63,200	513
итого за завтрак		360	7,36	6,93	50,02	291,20	
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	30	0,460	1,260	1,230	18,300	427
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,060	3,000	4,710	50,300	147
	Рагу из птицы	30/110	14,200	10,400	23,000	209,730	412
	Компот из смеси с/ф	150	0,300	0,000	20,200	82,500	527
	Хлеб пшеничный	34	2,580	0,270	16,720	79,900	114
	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
	итого за обед	381	19,720	15,130	71,640	471,500	
Уплотненный полдник	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,960	9,980	12,690	189,880	154
	Коржик молочный	50	3,700	8,780	33,430	240,900	598
	Молоко кипяченое	150	1,000	2,800	9,600	84,000	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	547	13,65	22,44	78,33	630,15	
Итого за день		1388	42,92	47,00	203,99	1442,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 День 3	Завтрак						
	Гренки с сыром	30	4,860	4,670	16,400	131,800	177
	Суп молочный с крупой	150	3,150	3,900	17,500	99,800	170
	Какао с молоком						
итого за завтрак		150	2,700	2,480	18,750	108,000	508
		330	10,71	11,05	52,65	339,60	
2-ой завтрак	Варенец						
		100	2,900	2,500	4,000	50,000	535
		100	2,90	2,50	4,00	50,00	
Обед	Маринад овощной с томатом	30	0,420	1,500	1,500	20,700	472
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,800	1,900	9,400	67,400	152
	Запеканка рыбно-рисовая	60	5,740	6,510	6,300	126,000	70
	Картофельное пюре	110	2,410	2,000	20,000	109,300	434
	Компот из плодов сушеных	150	0,230	0,000	15,000	60,750	531
	Хлеб пшеничный	34	2,580	0,270	16,720	79,900	114
	Соус томатный с овощами	30	0,400	1,640	2,980	28,400	463
	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
		581	14,70	14,02	77,68	523,22	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом и сушеным молоком	100	6,100	10,000	20,900	196,000	320/490
	Чай с сахаром	150	0,075	0,000	13,500	54,000	502
	Блинчики с маслом	55	3,000	5,600	34,000	204,000	547
	Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,300	63,000	306
итого за полдник		345	14,28	20,20	68,70	517,00	
Итого за день							
		1356	42,59	47,77	203,03	1429,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1								
День 4								
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147,00	100	
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5	3,8	41,85	202,2	273	
	Напиток из шиповника	180	0,630	0,270	20,520	87,300	538	
итого за завтрак		360	6,83	16,57	69,87	436,50		
2-ой завтрак	Кефир	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535	
итого за 2-й завтрак		100	2,90	2,50	4,00	50,00		
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	30	1,400	2,300	4,500	33,300	72	
	Свекольник	150	1,200	2,900	6,200	58,200	136	
	Кнели из кур с рисом	60	6,000	2,000	9,500	129,800	416	
	Капуста тушеная	110	3,700	3,600	3,900	63,000	428	
	Кисель из концентрата плодлвого	150	1,050	0,000	21,750	91,500	516	
	Хлеб пшеничный	34	2,580	0,270	16,720	79,900	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116	
итого за обед		551	17,05	11,27	68,35	486,47		
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	90	7,750	7,800	2,070	146,700	307	
	Творожники песочные	50	5,100	9,300	31,200	189,000	596	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,750	0,000	16,800	69,000	537	
	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,240	0,400	11,560	61,540	116	
итого за полдник		324	15,84	17,50	61,63	466,24		
Итого за день		1335	42,62	47,84	203,85	1439,21		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 5							
Завтрак	Бутерброд пикантный	30	3,520	5,700	9,520	104,000	104
	Каша их хлопьев овсяных	150	5,420	7,120	21,800	173,000	272
	Кофейный напиток с молоком	180	3,240	2,060	22,500	129,600	513
итого за завтрак		360	12,18	14,88	53,82	406,60	
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
		100	2,90	2,50	4,00	50,00	
Обед	Икра кабачковая	30	0,240	1,500	1,500	4,200	121
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,100	4,000	6,400	57,500	133
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	5,000	8,010	3,200	87,500	349
	Макаронные изделия отварные	110	4,180	0,500	21,500	107,300	297
итого за обед	Компот из смеси сухофруктов	150	0,300	0,000	20,200	82,500	527
	Хлеб пшеничный	34	2,580	0,270	16,720	79,900	114
	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
		551	14,52	14,48	75,30	449,67	
Уплотненный полдник							
	Ленивые вареники	70	8,900	12,300	12,100	205,600	331
	Печенье	40	3,000	3,920	29,760	166,000	609
	Плоды свежие	180	0,700	0,700	17,600	77,000	118
	Чай с лимоном	150	0,075	0,000	11,400	45,750	504
итого за полдник		440	12,68	16,92	70,86	494,35	
Итого за день		1451	42,28	48,78	203,98	1400,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 6							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30	0,900	3,150	15,300	93,000	102
	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	5,9	34,5	156,7	274
	Чай с сахаром	180	0,075	0,000	13,500	54,000	503
Итого за завтрак		360	4,78	9,05	63,30	303,70	
2-ой завтрак	Варенец	100	2,900	2,500	4,000	50,000	535
	Итого за 2-й завтрак	100	2,90	2,50	4,00	50,00	
Обед	Винегрет овощной	30	0,430	3,600	2,260	43,300	82
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,080	3,840	9,520	92,080	150
	Тфтели паровые	60	9,680	6,320	4,100	171,600	394
	Сложный гарнир	110	2,480	3,560	16,300	87,300	440
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,230	0,000	15,000	60,750	531
	Хлеб пшеничный	34	2,580	0,270	16,720	79,900	114
	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
	Итого за обед	551	19,60	17,79	69,68	565,70	
Уплотненный полдник	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,960	9,980	12,690	189,880	154
	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
	Булочка нежная	45	3,070	5,770	28,800	163,500	579
	Какао с молоком	150	2,700	2,480	18,750	108,000	508
Итого за полдник		362	14,85	18,43	66,02	492,15	
Итого за день		1373	42,13	47,77	203,00	1411,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 7							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147,00	100
	Каша Дружба	150	3,980	8,830	18,900	172,000	266
	Напиток из шиповника	180	0,630	0,270	20,520	87,300	538
	Итого за завтрак	360	5,81	21,60	46,92	406,30	
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	30	0,460	1,260	1,230	18,300	427
	Рассольник ленинградский	150	2,480	3,150	2,900	52,750	139
	котлеты рыбные любительские	60	7,900	4,600	4,400	98,000	352
	Картофельное пюре	110	2,410	2,000	20,000	109,300	434
	Соус томатный с овощами	30	0,360	1,240	2,250	21,600	463
	Кисель из концентрата плодового или ягодного или ягодного	150	1,050	0,000	21,750	91,500	516
	Хлеб пшеничный	34	2,580	0,270	16,720	79,900	114
	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
	Итого за обед	581	18,36	12,72	75,03	502,12	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	90	11,4	5,7	4,8	119	307
	Хлеб ржаной-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
	Печенье	40	3,000	3,920	29,760	166,000	609
	Плоды свежие	150	0,700	0,700	17,600	84,600	118
	Чай с молоком	150	0,900	2,400	9,200	69,000	507
Итого за полдник		447	17,12	12,92	67,14	469,37	
Итого за день		1488	42,29	47,24	203,09	1421,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 8							
Завтрак	Гренки с сыром	30	4,860	4,670	16,400	131,800	177
	Каша манная молочная жидкая	150	4,900	2,460	22,000	135,000	268
	Кофейный напиток с молоком	180	1,560	1,320	12,720	63,200	513
	Итого за завтрак	360	11,32	8,45	51,12	330,00	
2-ой завтрак	Кефир	100	2,900	2,500	4,000	50,000	535
Итого за 2-й завтрак		100	2,90	2,50	4,00	50,00	
Обед	Маринад овощной с томатом	30	0,590	2,750	2,720	39,000	472
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,100	3,000	6,400	57,500	133
	Котлеты по-домашнему	70	8,000	10,700	8,170	151,000	51
	Макаронные отварные	110	4,180	0,500	21,500	107,300	297
	Соус томатный	30	0,300	1,290	1,770	16,200	462
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,300	0,000	20,200	82,500	527
	Хлеб пшеничный	34	2,580	0,270	16,720	79,900	114
	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
	Итого за обед	591	18,17	18,71	83,26	564,17	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	150	3,400	7,900	14,800	171,900	170
	Творожки песочные	50	5,100	9,300	33,200	189,000	596
	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
	Чай с лимоном	150	0,075	0,000	11,400	45,750	504
	Итого за полдник	367	9,70	17,40	65,18	437,42	
Итого за день		1418	42,09	47,06	203,56	1381,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 9							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30	0,900	3,150	15,300	93,000	102
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	6,720	4,900	25,300	180,000	271
	Какао с молоком	150	2,700	2,480	18,750	108,000	508
	Итого за завтрак	330	10,32	10,53	59,35	381,00	
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,900	2,500	4,000	50,000	535
	Итого за 2-й завтрак	100	2,90	2,50	4,00	50,00	
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	0,500	2,100	4,400	39,600	61
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,060	3,000	4,710	50,300	147
	Плов из отварной птицы	160	10,000	10,800	24,300	241,000	411
	Компот из плодов или ягод	150	0,230	0,000	15,000	60,750	531
	Хлеб пшеничный	34	2,580	0,270	16,720	79,900	114
	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
	Итого за обед	541	15,49	16,37	70,91	502,32	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные со стугненным молоком	80	9,600	7,500	18,000	170,400	327/490
	Вафли	40	3,800	9,450	19,830	158,000	607
	Чай с сахаром	180	0,075	0,000	13,500	54,000	502
	Плоды свежие	180	0,700	0,700	17,600	84,600	118
	Итого за полдник	480	14,18	17,65	68,93	467,00	
Итого за день		1451	42,89	47,05	203,19	1400,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 10							
Завтрак	Бутерброд пикантный	30	3,520	5,700	9,520	104,000	104
	Каша из хлопьев овсяных	150	5,420	7,120	21,800	173,000	272
	"Геркулес" жидкая	180	0,630	0,270	20,520	87,300	538
	Напиток из шиповника	360	9,570	13,090	51,840	364,300	
итого за завтрак							
2-ой завтрак	Варенец	100	2,900	2,500	4,000	50,000	535
итого за 2-й завтрак		100	2,900	2,500	4,000	50,000	
Обед	Овощи отварные	30	0,460	1,260	1,230	18,300	427
	Суп картофельный с клецками	150	1,900	2,810	14,500	80,000	151
	Тефтели паровые	60	9,680	6,320	4,100	171,600	394
	Томатный соус с овощами	30	0,360	1,240	2,250	21,600	463
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,040	7,200	10,200	119,000	243
	Хлеб пшеничный	34	2,580	0,270	16,720	79,900	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,050	0,000	21,750	91,500	516
итого за обед		581	19,190	19,300	76,530	612,670	
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	90	6,000	5,000	2,070	100,700	343
	Хлеб ржаной-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
	Блинчики с джемом	60	2,200	5,400	43,200	131,400	549
	Соус молочный	30	0,900	1,800	3,000	43,000	445
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,750	0,000	16,800	69,000	537
итого за полдник		347	10,970	12,400	70,850	374,870	
Итого за день		1388	42,63	47,29	203,22	1401,84	