

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			Энергетиче ская 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>	Овощи натуральные	50	0,650	2,400	3,400	45,000	112
	Суп картофельный с мясными	200	6,840	4,000	18,690	129,000	154
	Котлеты по-домашнему	70	9,84	8,02	20,16	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	40,000	134,000	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>20,02</b>	<b>123,97</b>	<b>755,42</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка рыбно - рисовая	90	8,400	2,200	17,400	117,000	70
	Картофель жареный из отварного	60	2,500	2,100	23,800	78,000	433
	Вафли	40	2,800	4,000	31,000	158,000	607
	Напиток из шиповника	180	0,700	0,300	22,800	97,000	538
	<b>итого за полдник</b>		<b>387</b>	<b>15,52</b>	<b>6,70</b>	<b>76,98</b>	<b>480,77</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1662,000</b>	<b>54,050</b>	<b>60,470</b>	<b>261,012</b>	<b>1800,390</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>День 2</b>							
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	7,800	9,660	68,550	434,580	
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
	Итого за 2-й завтрак	100	2,190	2,500	4,000	50,000	
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	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
	Итого за обед	705	26,300	21,370	100,660	688,290	
	Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	100	12,300	10,600	19,000	254,000
Коржик молочный		60	5,400	12,900	40,400	197,000	598
Молоко кипяченое		200	0,100	3,050	11,000	92,000	534
Соус молочный сладкий		40	0,100	0,100	5,400	26,200	449
Итого за полдник		440	18,500	27,250	88,000	627,600	
<b>Итого за день</b>		<b>1685</b>	<b>54,790</b>	<b>60,780</b>	<b>261,210</b>	<b>1800,470</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	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	
	<b>итого за завтрак</b>	<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	
	<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	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,200	2,300	17,100	107,000	152	
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	8,800	7,020	21,900	199,000	404	
	Картофельное пюре	130	2,730	5,720	22,170	128,600	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	
	<b>итого за обед</b>	<b>735</b>	<b>21,05</b>	<b>20,38</b>	<b>121,05</b>	<b>759,79</b>		
	<b>Уплотненный полдник</b>	Суфле рыбное	90	4,500	8,380	8,690	118,000	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	
Творожки песочные		60	6,520	11,100	35,400	170,000	596	
Пюре из моркови или свеклы		70	3,100	3,200	2,300	142,000	322	
<b>итого за полдник</b>		<b>454</b>	<b>16,46</b>	<b>23,08</b>	<b>73,15</b>	<b>552,54</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1729</b>	<b>54,52</b>	<b>60,58</b>	<b>261,32</b>	<b>1800,13</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
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	225	273
	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	538
Итого за завтрак		440	10,10	24,30	92,60	518,00	
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	Овощи натуральные	50	0,650	2,400	3,400	45,000	112
	Свекольник	200	2,300	3,500	9,920	68,000	136
	Кнели из кур с рисом	70	7,100	4,200	12,100	138,000	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
	Итого за обед	735	22,30	15,50	96,14	681,29	
Уплотненный полдник	Икра свекольная или морковная	70	3,000	4,100	9,400	80,300	124
	Блинчики с маслом	60	3,670	6,020	37,200	170,000	547
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,000	0,000	22,400	92,000	537
	Суфле из отварной говядины парово	70	9,80	7,90	3,70	147,00	392
	Хлеб ржано-пшеничный	17	2,240	0,400	11,560	61,540	116
Итого за полдник	397	19,71	18,42	69,00	550,84		
<b>Итого за день</b>		1672	54,30	60,72	261,74	1800,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b> День 5 Завтрак	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
	Яйцо отварное	40	3,100	4,600	0,300	63,000	306
итого за завтрак		<b>480</b>	<b>18,16</b>	<b>19,70</b>	<b>57,70</b>	<b>508,40</b>	
<b>2-ой завтрак</b> итого за 2-й завтрак	Ряженка	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
		<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
	Борщ с капустой и каргофелем	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
итого за обед		<b>735</b>	<b>23,10</b>	<b>19,13</b>	<b>106,96</b>	<b>723,99</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	Вареники ленивые	110	8,000	14,850	47,380	291,600	331
итого за полдник	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>350</b>	<b>11,10</b>	<b>18,77</b>	<b>92,34</b>	<b>518,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1665</b>	<b>54,55</b>	<b>60,10</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,99</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
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	30	189	274
	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,200	61,000	503
Итого за завтрак			<b>5,84</b>	<b>12,82</b>	<b>65,60</b>	<b>374,00</b>	
2-ой завтрак	Варенец	100	2,190	2,500	4,000	50,000	535
	Итого за 2-й завтрак			<b>2,19</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>50,00</b>
Обед	Икра кабачковая	50	0,400	0,100	1,250	7,000	121
	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>27,28</b>	<b>16,80</b>	<b>103,50</b>	<b>721,41</b>	
Уплотненный полдник	Оладьи из печени по-купецки						
		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
	Маринад овощной со свеклой	55	1,90	5,30	11,85	73,75	474
Итого за полдник			<b>18,82</b>	<b>28,02</b>	<b>88,53</b>	<b>655,52</b>	
Итого за день			<b>54,13</b>	<b>60,14</b>	<b>261,632</b>	<b>1800,93</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>7,56</b>	<b>28,50</b>	<b>67,86</b>	<b>519,20</b>	
2 завтрак	Йогурт	100	5,000	2,200	11,500	87,000	536
	<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>5,00</b>	<b>2,20</b>	<b>11,50</b>	<b>87,00</b>	
Обед	Овощи натуральные	50	0,650	4,000	3,400	45,000	112
	Рассольник ленинградский	200	2,640	2,500	6,000	111,000	139
	Котлеты рыбные любительские	70	7,400	2,800	6,800	138,000	352
	Картофельное пюре	130	2,730	5,720	22,170	128,600	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>741</b>	<b>22,32</b>	<b>17,66</b>	<b>112,64</b>	<b>770,52</b>	
	Уплотненный полдник	Омлет натуральный	90	11,4	3	12	180
Хлеб ржаной-пшеничный		17	0,990	0,180	5,780	30,770	116
Коржик молочный		60	5,400	7,900	40,400	197,000	598
Чай с молоком		200	1,500	1,500	11,000	16,400	507
<b>Итого за полдник</b>	<b>367</b>	<b>19,29</b>	<b>12,58</b>	<b>69,18</b>	<b>424,17</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1648</b>	<b>54,17</b>	<b>60,94</b>	<b>261,182</b>	<b>1800,89</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
День 8							
<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
	Яйцо отварное	40	3,100	4,600	0,300	63,000	306
итого за завтрак		<b>480</b>	<b>16,10</b>	<b>16,22</b>	<b>70,05</b>	<b>547,58</b>	
<b>2 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>	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
итого за обед	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>775</b>	<b>23,54</b>	<b>25,02</b>	<b>119,55</b>	<b>772,58</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка морковная с творогом	100	10,800	12,400	17,100	177,000	320
	Печенье	40	1,850	4,450	29,760	166,000	609
	Соус молочный сладкий	40	0,100	0,100	5,400	26,200	449
	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	61,000	504
итого за полдник		<b>380</b>	<b>12,85</b>	<b>16,95</b>	<b>67,46</b>	<b>430,20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1735</b>	<b>54,68</b>	<b>60,69</b>	<b>261,062</b>	<b>1800,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
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	42,000	267,000	271
	Какао с молоком	200	3,6	3,300	25,000	144,000	508,000
Итого за завтрак		<b>440</b>	<b>15,31</b>	<b>12,91</b>	<b>87,40</b>	<b>535,00</b>	
2-ой завтрак	Ряженка	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>	
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	11,000	15,900	38,600	297,000	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	<b>705</b>	<b>19,54</b>	<b>23,88</b>	<b>108,42</b>	<b>691,29</b>	
	Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	110	13,500	11,500	25,500	275,000
Пирожки печеные из слобного теста с повидлом		55	3,800	9,450	20,500	188,000	561
Чай с сахаром		200	0,100	0,000	15,200	61,000	502
Итого за полдник		<b>365</b>	<b>17,40</b>	<b>20,95</b>	<b>61,20</b>	<b>524,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>54,44</b>	<b>60,24</b>	<b>261,02</b>	<b>1800,29</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	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	100	8,300	3,000	3,700	110,000
Хлеб ржаной-пшеничный		17	0,990	1,180	5,010	30,770	116
Блинчики с джемом		60	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		180	1,000	0,000	22,400	92,000	537
<b>итого за полдник</b>	<b>397</b>	<b>15,01</b>	<b>17,48</b>	<b>69,11</b>	<b>448,97</b>		
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1712</b>	<b>54,74</b>	<b>60,29</b>	<b>261,14</b>	<b>1800,81</b>	