

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		
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	2,400	3,400	45,000	58
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,840	4,000	18,690	129,000	149
	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	30	2,240	0,400	11,560	61,540	116
	Итого за обед	731	28,48	20,02	123,97	755,42	
Уплотненный полдник	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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,200	5,780	30,770	116
	Итого за полдник	390	15,52	6,70	76,98	480,77	
Итого за день		1661,000	54,050	60,470	261,012	1800,390	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 2							
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	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 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	50	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	327
	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	30	0,100	0,100	5,400	26,200	449
Итого за полдник		390	18,500	27,250	88,000	627,600	
Итого за день		1635	54,790	60,780	261,210	1800,470	

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	119,800	170	
	Какао с молоком	180	3,600	3,300	25,000	144,000	508	
Итого за завтрак		420	14,82	14,62	63,12	437,80		
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								
Итого за обед	Винегрет овощной	50	0,980	4,540	4,490	62,800	82	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,200	2,300	17,100	107,000	152	
	Оладьи из печени по-купецки	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 или ягод	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	30	2,240	0,400	10,200	61,540	116	
	Итого за обед		731	21,05	20,38	121,05	759,79	
	Уплотненный полдник							
Итого за полдник	Суфле рыбное	70	4,500	8,380	8,690	118,000	341	
	Чай с сахаром	180	0,100	0,000	15,200	61,000	502	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,240	0,400	11,560	61,540	116	
	Творожники песочные	55	6,520	11,100	35,400	170,000	596	
	Пюре из моркови или свеклы	60	3,100	3,200	2,300	142,000	322	
Итого за полдник		385	16,46	23,08	73,15	552,54		
Итого за день		1636	54,52	60,58	261,32	1800,13		

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	225	273
	Напиток из шиповника	180	0,700	0,300	22,800	97,000	538
Итого за завтрак		420	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	Салат овощной с зеленым	50	0,650	2,400	3,400	45,000	72
	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	40	2,240	0,400	11,560	61,540	116
Итого за обед		741	22,30	15,50	96,14	681,29	
Уплотненный полдник	Блинчики с маслом	60	3,670	6,020	32,200	170,000	547
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,000	0,000	21,400	92,000	537
	Омлет натуральный	70	9,80	7,90	3,70	147,00	307
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,240	0,400	11,560	61,540	116
Итого за полдник		397	19,71	18,42	68,86	550,84	
Итого за день		1658	54,30	60,72	261,60	1800,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	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	40	3,100	4,600	0,300	63,000	306	
	Яйца варёные	480	18,16	19,70	57,70	508,40		
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								
	Овощи отварные	50	0,700	1,900	1,850	27,500	427	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,460	5,280	8,500	129,000	133	
	Котлеты рыбные любительские	70	9,700	10,600	9,100	122,000	352	
	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 ржано-пшеничный	50	1,980	0,360	10,020	61,540	116	
итого за обед		751	23,10	19,13	106,96	723,19		
Уплотненный полдник								
	Вареники ленивые	110	8,000	14,850	47,380	291,600	331	
	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		350	11,10	18,77	92,34	518,60		
Итого за день		1681	54,55	60,10	261,00	1800,19		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 6							
Завтрак	Бутерброд с джемом или 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	440	5,84	12,82	65,60	374,00	
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	Икра кабачковая	50	0,400	0,100	1,250	7,000	121
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,840	4,000	18,690	129,000	149
	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	30	2,240	0,400	11,560	61,540	116
	Итого за обед	731	27,28	16,80	103,50	721,41	
Уплотненный полдник	Оладьи из пчени по-кунцевски	70	8,800	7,020	21,900	199,000	404
	Булочка молочная	58	1,300	12,200	24,000	208,000	585
	Какао с молоком	180	3,600	3,300	25,000	144,000	508
	Маринад овощной со свеклой	55	1,90	5,30	11,85	73,75	474
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,120	0,200	5,780	30,770	116
	Итого за полдник	400	18,82	28,02	88,53	655,52	
Итого за день		1675	54,13	60,14	261,632	1800,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 7							
Завтрак	Бутерброд с сыром(2й вариант)	40	1,60	10,60	10,00	196,00	97
	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	22,50	67,86	519,20	
2 завтрак	Йогурт	100	5,000	2,200	11,500	87,000	536
	итого за 2-й завтрак	100	5,00	2,20	11,50	87,00	
Обед	Салат из свеклы с курагой и	50	0,650	4,000	3,400	45,000	61
	Суп картофельный с клецками	200	2,060	4,980	16,700	90,000	151
	Котлеты по-домашнему	70	9,84	8,02	20,16	139,13	51
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,410	5,790	12,000	148,000	243
	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	30	3,300	0,600	17,200	77,430	116
	итого за обед	741	25,86	25,43	126,53	770,05	
	Уплотненный полдник	Омлет натуральный	90	11,4	3	12	180
Хлеб ржаной-пшеничный		20	0,990	0,180	6,780	30,770	116
Коржик молочный		60	2,400	5,900	25,400	197,000	598
Чай с молоком		200	1,500	1,500	11,000	16,400	507
итого за полдник	370	16,29	10,58	55,18	424,17		
Итого за день		1651	54,71	60,71	261,072	1800,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 8							
Завтрак	Гренки с сыром	30	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	180	1,400	0,000	17,350	75,180	513
	Яйцо отварное	40	3,100	4,600	0,300	63,000	306
Итого за завтрак		450	16,10	16,22	70,05	547,58	
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	Винегрет овощной	50	0,980	4,540	4,490	62,800	82
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,460	4,000	8,500	76,000	133
	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	8,14	13,4	9,1	173,2	51
	Картофельное пюре	130	4,960	0,590	25,400	137,100	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	123,000	527
	Хлеб пшеничный	51	3,800	0,400	27,092	119,850	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	38	3,300	0,600	17,200	77,430	116
Итого за обед		669	23,14	23,53	118,78	769,38	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом	100	10,800	12,400	17,100	177,000	320
	Печенье	40	1,850	5,450	29,760	166,000	609
	Соус молочный сладкий	40	0,100	0,100	5,400	28,200	449
	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	62,000	504
Итого за полдник		380	12,85	17,95	67,46	433,20	
Итого за день		1599	54,28	60,2	260,292	1800,16	

Принем 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	36,000	207,000	271
	Какао с молоком	200	3,6	3,300	25,000	144,000	508,000
итого за завтрак		440	15,31	12,91	81,40	475,00	
2-ой завтрак	Раженка	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	0,800	3,200	6,850	65,500	427
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,400	3,980	6,220	66,400	147
	Плов из отварной птицы	170	10,000	15,900	30,600	257,000	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	38	2,240	0,400	11,560	61,540	116
итого за обед		709	18,54	23,88	100,42	651,29	
Уплотненный полдник							
	Сырники из творога запеченные	110	13,500	11,500	25,500	275,000	327
	Пирожки печеные из слобного теста с повидлом	55	1,800	9,450	10,500	184,000	561
	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,200	61,000	502
	Соус из кураги	50	2,600	0,100	24,300	104,000	478
итого за полдник		415	18,00	21,05	75,50	624,00	
Итого за день		1664	54,04	60,34	261,32	1800,29	

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	0,700	1,900	1,850	27,500	427
	Рассольник ленинградский	200	2,640	2,500	6,000	131,000	139
	Тефтели паровые	70	10,000	11,200	12,010	200,020	394
	Макаронные изделия отварные	130	4,960	0,590	25,400	127,100	297
	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	50	3,300	0,600	17,200	77,430	116
	Итого за обед	791	27,20	18,83	119,53	833,54	
	Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	100	7,300	6,000	9,700	110,000
Хлеб ржаной-пшеничный		20	0,990	1,180	5,010	30,770	116
Блинчики с джемом		60	3,670	14,800	32,900	158,200	549
Соус молочный		40	1,050	2,500	5,100	63,000	445
Итого за полдник	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,000	0,000	22,400	92,000	537
	Итого за 10 день	1731	54,27	60,61	261,84	1800,91	