

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	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	Овощи натуральные	30	1,400	2,300	4,500	33,300	112
	Суп картофельный с фрикадельк	150	3,080	3,840	9,520	92,080	154
	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	17	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	534	20,78	14,48	77,12	531,35	
Уплотненный полдник							
	Запеканка рыбно-рисовая	80	6,700	2,100	7,200	100,000	70
	Картофель жареный из отварного	55	1,300	2,000	18,200	57,180	433
	Вафли	40	2,800	4,000	31,000	158,000	607
	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		342	12,44	8,52	79,28	418,65	
Итого за день		1336	42,70	47,93	203,00	1400,00	

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	0,240	0,060	0,750	4,200	427
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,060	3,000	4,710	50,300	147
	Рагу из птицы	60/110	14,200	11,600	29,000	291,700	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	551	19,500	15,130	77,160	539,370	
Уплотненный полдник							
	Сырники из творога запеченные	90	9,600	7,500	18,000	230,000	327
	Коржик молочный	50	2,700	12,100	38,000	180,430	598
	Молоко кипяченое	150	1,000	2,800	9,600	84,000	534
	Соус молочный сладкий	30	0,100	0,100	4,800	25,000	449
итого за полдник							
		320	13,30	22,50	70,40	519,43	
Итого за день		1331	42,35	47,06	201,58	1400,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская 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	115,900	170
	Какао с молоком						
итого за завтрак		180	2,700	2,480	18,750	108,000	508
		360	10,71	11,05	52,65	355,70	
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	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	97,000	152
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	7,800	3,890	7,200	99,600	404
	соус томатный с овощами	30	0,400	1,640	2,980	28,400	463
	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	17	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	564	16,76	11,40	78,58	526,42	
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	70	4,100	12,000	8,000	110,000	341
	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
	Чай с сахаром	150	0,075	0,000	13,500	54,000	502
	Творожники песочные	45	3,000	5,600	29,000	184,000	596
	Пюре из моркови или свеклы	50	3,700	4,600	12,000	90,000	322
итого за полдник		332	12,00	22,40	68,28	468,77	
Итого за день		1356	42,37	47,35	203,51	1400,89	

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	Овощи натуральные	30	1,400	2,300	4,500	33,300	112	
	Свекольник	150	1,200	2,900	6,200	58,200	136	
	Кнели из кур с рисом	60	6,000	2,000	9,500	109,000	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	17	2,580	0,270	16,720	79,900	114	
итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116	
		534	17,05	11,27	68,35	465,67		
Уплотненный полдник	Суфле из отварной говядины паровое	60	7,750	5,800	1,500	101,000	392	
	Блинчики с маслом	50	3,000	5,600	29,000	149,000	547	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,750	0,000	16,800	69,000	537	
	Икра свекольная или морковная	50	2	5,10	2,40	68,00	124,00	
итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,240	0,400	11,560	61,540	116	
		354	15,74	16,90	61,26	448,54		
Итого за день		1348	42,52	47,24	203,48	1400,71		

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 из хлопьев овсяных	150	5,420	7,120	21,800	173,000	272
	Кофейный напиток с молоком	180		2,060	22,500	129,600	513
	Яйцо отварное	40	3,100	4,600	0,300	63,000	306
итого за завтрак		400	15,28	19,48	54,12	469,60	
2-ой завтрак	Ряженка	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	Овощи отварные	30	0,500	1,700	0,750	4,200	427
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,100	4,000	6,400	57,500	133
	Рыба тушеная в томате	60	5,000	7,300	3,100	87,500	349
	Макаронные изделия отварные	110	4,180	0,500	21,500	107,300	297
	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	551	14,78	18,97	74,45	449,67	
Уплотненный полдник							
	Вареники ленивые	80	6,300	7,600	30,000	219,000	331
	Печенье	40	3,000	3,920	29,760	166,000	609
итого за полдник	Чай с лимоном	150	0,075	0,000	11,400	45,750	504
		270	9,38	11,52	71,16	430,75	
Итого за день		1321	42,34	47,47	203,73	1400,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА					
			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	Икра кабачковая	30	0,430	3,600	2,260	43,300	121	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,080	3,840	9,520	92,080	154	
	Тефтели 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	17	2,580	0,270	16,720	79,900	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116	
		534	19,60	17,79	69,68	565,70		
	Итого за обед							
	Уплотненный полдник	Оладьи из печени по-кунцевски	50	7,800	3,890	10,400	99,600	404
Маринад овощной со свеклой		50	1,100	1,200	8,900	35,750	474	
Хлеб ржано-пшеничный		17	1,120	0,200	5,780	30,770	116	
Булочка нежная		45	2,070	10,770	23,000	207,000	579	
Какао с молоком		180	2,700	2,480	18,750	108,000	508	
Итого за полдник		342	14,79	18,54	66,83	481,12		
Итого за день		1336	42,07	47,88	203,81	1400,52		

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 итого за 2-й завтрак							
	Йогурт	100	5,000	2,200	11,500	87,000	536
		100	5,00	2,20	11,50	87,00	
Обед							
	Овощи натуральные	30	1,400	2,300	4,500	33,300	112
	Рассольник ленинградский	150	2,480	2,100	4,200	52,750	139
	Котлеты рыбные любительские	60	7,900	2,200	4,400	91,000	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 ягодого или ягодного	150	1,050	0,000	21,750	91,500	516
	Хлеб пшеничный	17	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	564	19,30	10,31	79,60	510,12	
Уплотненный полдник							
	Омлет натуральный	80	8,000	1,100	11,100	172,000	307
	Хлеб ржаной-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
	Коржик молочный	50	2,700	12,100	38,000	180,430	598
	Чай с молоком	150	0,900	1,000	10,100	14,000	507
	итого за полдник	297	12,72	14,40	64,98	397,20	
Итого за день		1321	42,83	48,51	203,00	1400,62	

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	23,560	135,000	268
	Кофейный напиток с молоком	150	1,560	1,320	12,720	63,200	513
	Яйцо отварное	40	3,10	4,60	0,30	63,00	306
	Итого за завтрак	370	14,42	8,45	52,98	393,00	
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	39,900	472
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,100	3,000	6,400	57,500	133
	Котлеты по-домашнему	60	8,000	10,700	8,170	133,600	51
	Макароны 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	17	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	564	18,17	18,71	83,26	547,67	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом	80	3,330	8,900	16,800	170,000	320
	Печенье	40	3,000	3,920	29,760	166,000	609
	Соус молочный сладкий	30	0,100	0,100	4,800	25,000	449
	Чай с лимоном	150	0,075	0,000	11,400	49,000	504
	Итого за полдник	300	6,51	12,92	62,76	410,00	
Итого за день		1334	42,00	42,58	203,00	1400,67	

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	37,000	200,000	271
	Какао с молоком	180	2,700	2,480	18,750	108,000	508
		360	10,32	10,53	71,05	401,00	
Итого за завтрак							
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
		541	15,49	16,37	70,91	502,32	
	Итого за обед						
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	100	9,600	8,300	24,000	235,000	327
	Пирожки печеные из слоистого теста с повидлом	45	3,700	9,300	19,830	158,000	561
	Чай с сахаром	180	0,075	0,000	13,500	54,000	502
Итого за полдник		325	13,38	17,60	57,33	447,00	
Итого за день		1326	42,09	47,00	203,29	1400,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая 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						
	"Геркулес" жидкая	150	5,420	7,120	21,800	173,000	272
	Напиток из шиповника	180	0,630	0,270	20,520	87,300	538
Итого за завтрак		360	9,570	13,090	51,840	364,300	
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	0,240	0,060	0,750	4,200	427
	Суп картофельный с клецками	150	1,900	3,800	11,500	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	18,970	19,090	73,050	598,570	
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	90	6,000	5,000	2,070	103,700	343
	Соус молочный	30	0,900	1,800	3,000	43,000	445
	Хлеб ржаной-пшеничный	17	1,120	0,200	5,780	30,770	116
	Блинчики с джемом	50	2,200	5,400	47,200	141,400	549
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,750	0,000	16,800	69,000	537
Итого за полдник		337	10,970	12,400	74,850	387,870	
Итого за день		1378	42,41	47,08	203,74	1400,74	