

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 19 «Рябинка»
Сердюк О. И.
« 06 » 2026 г.



Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: от 1 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	20	1,20	12,50	7,50	113,10	100
	Каша манная молочная жидкая	150	4,700	2,460	23,300	123,900	268
	Чай с молоком	163	1,200	1,000	16,200	43,000	507
Итого за завтрак		333	7,10	15,96	47,00	280,00	
2-ой завтрак	Кефир	100	2,190	2,500	4,000	70,000	535
		100	2,90	2,50	4,00	70,00	
	Итого за 2-й завтрак						
Обед	Овощи отварные	40	1,143	4,280	2,060	30,000	427
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,400	2,600	7,200	65,330	149
	Котлеты по-домашнему	60	8,020	11,230	4,910	96,100	51
	Капуста тушеная	110	3,460	3,510	3,900	79,220	428
	Компот из яблок с лимоном	150	0,200	0,170	23,800	77,400	528
	Хлеб пшеничный	45	3,100	0,360	22,140	105,750	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,200	0,240	6,800	36,200	116
	Итого за обед	575	18,52	22,39	70,81	490,00	
Уплотненный полдник	Запеканка рыбно-рисовая	60	7,020	3,120	3,390	214,200	70
	Картофель жареный из отварного	45	3,390	1,470	23,280	134,800	433
	Вафли	37	1,120	1,320	30,920	173,000	607
	Соки овощные, фруктовые и	180	0,750	0,000	16,800	1,800	537
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,200	0,240	6,800	36,200	116
	Итого за полдник	342	13,48	6,15	81,19	560,00	
Итого за день		1350	42,00	47,00	203,00	1400,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 2							
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	30	0,900	3,200	18,100	75,000	102
	Суп молочный с макаронными	140	3,980	5,460	18,900	82,600	171
	Яйца вареные	40	3,100	4,600	0,300	63,000	306
	Кофейный напиток с молоком	150	2,400	2,030	12,000	59,400	513
итого за завтрак		360	7,28	15,29	49,30	280,00	
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,190	2,500	4,000	70,000	535
		100	2,19	2,50	4,00	70,00	
	итого за 2-й завтрак						
Обед	Овощи натуральные	30	0,266	0,033	0,833	4,666	112
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,780	2,015	4,330	50,300	147
	Рагу из птицы	170	10,620	4,083	27,510	185,934	412
	Компот из смеси с/ф	150	0,300	0,000	20,300	82,700	527
	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,320	19,680	94,000	114
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,400	0,480	13,600	72,400	116
		580	18,166	6,931	86,253	490,000	
	итого за обед						
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	70	9,600	10,740	19,310	230,200	327
	Блинчики с маслом	60	2,700	7,840	32,140	220,100	547
	Молоко кипяченое	150	2,060	2,800	7,200	79,700	534
	Соус молочный сладкий	30	0,700	0,900	4,800	30,000	449
		310	14,36	22,28	63,45	560,00	
итого за полдник							
Итого за день		1350	42,00	47,00	203,00	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	25	4,860	4,670	16,400	20,300	177
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,909	7,16	21,85	139,7	273
	Какао с молоком	170	2,700	2,480	18,800	120,000	508
итого за завтрак		345	13,47	14,31	57,05	280,00	
2-ой завтрак	Йогурт	100	2,060	2,800	7,200	70,000	536
	итого за 2-й завтрак	100	2,06	2,80	7,20	70,00	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	30	0,850	2,150	2,750	3,500	72
	Свекольник	150	1,550	2,960	4,100	94,120	136
	Курица в соусе с томатом	60	8,600	6,110	12,900	100,080	410
	Макаронные изделия отварные	110	4,180	0,500	24,500	101,200	297
	Компот из плодов или ягод	165	0,230	0,000	15,100	60,900	531
	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,320	19,680	94,000	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,200	0,240	6,800	36,200	116
итого за обед		575	19,41	12,28	85,83	490,00	
	Омлет натуральный	100	4,090	4,235	2,756	193,740	307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,200	0,240	6,800	36,200	116
	Чай с сахаром	160	0,075	0,000	13,200	54,000	502
	Творожники песочные	50	1,700	13,130	30,160	276,062	596
	итого за полдник	330	7,07	17,61	52,92	560,00	
Итого за день		1350	42,00	47,00	203,00	1400,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	20	1,20	12,50	7,50	93,10	100
	Каша "Дружба"	150	3,650	3,900	12,500	114,000	226
	Напиток из шиповника	150	0,520	0,220	17,100	72,900	538
Итого за завтрак		320	5,37	16,62	37,10	280,00	
2-ой завтрак	Кефир	100	2,190	2,500	4,000	70,000	535
		100	2,19	2,50	4,00	70,00	
	Итого за 2-й завтрак						
Обед	Овощи натуральные	30	0,266	0,033	0,833	4,666	112
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,630	3,720	11,410	53,920	152
	Тефтели паровые	60	11,000	5,650	4,100	100,680	394
	Сложный гарнир	110	2,220	4,020	19,100	124,470	440
	Кисель из концентрата плодового	150	1,052	0,000	21,800	91,729	516
	Хлеб пшеничный	42	2,530	0,270	16,700	78,330	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	116
	Итого за обед	562	20,02	13,93	80,74	490,00	
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	60	8,440	5,850	10,100	145,800	343
	Сдоба обыкновенная	50	2,500	4,840	32,120	256,760	589
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,750	0,000	16,800	2,400	537
	Пюре из моркови или свеклы	58	0,730	2,900	11,830	100,200	322
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,000	0,360	10,303	54,840	116
Итого за полдник		368	14,42	13,95	81,15	560,00	
Итого за день		1350	42,00	47,00	203,00	1400,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
День 5							
Завтрак	Бутерброд пикантный	30	3,615	5,840	9,769	77,600	104
	Каша из хлопьев овсяных	150	4,700	6,140	21,800	143,000	272
	Кофейный напиток с молоком	170	2,400	2,030	12,000	59,400	513
итого за завтрак		350	10,72	14,01	43,57	280,00	
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,190	2,500	4,000	70,000	535
	итого за 2-й завтрак	100	2,90	2,50	4,00	70,00	
кпе	Овощи отварные	30	0,400	1,150	1,120	25,600	427
	Борщ с капустой и картофелем	170	1,100	3,180	6,450	72,600	133
	Суфле рыбное	60	10,100	10,220	6,000	59,750	341
	Рис отварной	120	4,180	0,423	18,120	94,950	419
	Соус томатный	20	0,200	0,950	3,980	24,200	462
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,300	0,000	20,300	82,700	527
	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,320	19,680	94,000	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,200	0,240	6,800	36,200	116
	итого за обед	610	20,28	16,48	82,45	490,00	
Уплотненный полдник	Зразы творожные с изюмом	70	4,270	2,002	18,500	283,000	330
	Печенье	20	3,000	11,100	29,460	241,900	609
	Соус молочный сладкий	40	0,700	0,900	4,800	30,000	449
	Чай с лимоном	160	0,133	0,000	20,216	5,100	504
	итого за полдник	290	8,10	14,00	72,98	560,00	
Итого за день		1350	42,00	47,00	203,00	1400,00	

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	30	0,900	3,200	15,700	75,000	102
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,8	5,9	28,72	151	274
	Чай с сахаром	170	0,075	0,000	13,200	54,000	503
Итого за завтрак		350	5,78	9,10	57,62	280,00	
2-ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,520	0,220	17,100	70,000	537
		100	0,52	0,22	17,10	70,00	
	Итого за 2-й завтрак						
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	30	0,850	2,150	2,750	3,500	72
	Суп картофельный с клецками	150	1,400	3,840	5,540	75,750	151
	Мясо тушенное с капустой	170	18,900	17,065	10,140	219,650	371
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,230	0,000	15,100	60,900	531
	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,320	19,680	94,000	114
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,200	0,240	6,800	36,200	116
		560	25,38	23,62	60,01	490,00	
Уплотненный полдник	Яйца вареные	40	3,100	4,600	0,300	63,000	306
	икра свекольная или морковная	70	1,800	2,366	4,250	48,333	124
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,200	0,240	6,800	36,200	116
	Блинчики с джемом	60	1,526	4,380	38,120	321,470	549
	Какао с молоком	150	2,700	2,480	18,800	91,000	508
Итого за полдник		340	10,33	14,07	68,27	560,00	
Итого за день		1350	42,00	47,00	203,00	1400,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 7							
Завтрак	Бутерброды с сыром(2й вариант)	30	4,54	7,36	5,90	93,10	97
	Каша "Дружба"	150	3,650	3,900	12,500	114,000	266
	Напиток из шиповника	150	0,520	0,220	17,100	72,900	538
	Итого за завтрак	330	8,71	11,48	35,50	280,00	
2 завтрак	молоко кипяченое	100	2,060	2,800	7,200	70,000	534
	Итого за 2-й завтрак	100	2,06	2,80	7,20	70,00	
Обед	Овощи натуральные	30	0,266	0,033	0,833	4,666	112
	Суп картофельный с макаронными	165	1,630	6,930	11,410	53,920	152
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	7,712	8,82	11,98	100,89	349
	Итого за обед	120	2,420	7,230	12,516	96,845	434
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	150	1,052	0,000	21,800	91,729	516
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	45	3,100	0,360	22,140	105,750	114
	Хлеб пшеничный	20	1,200	0,240	6,800	36,200	116
	Хлеб ржано-пшеничный	620	17,38	23,61	87,48	490,00	
	Омлет натуральный	90	7,040	4,235	2,756	175,270	307
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,200	0,360	22,140	105,750	116
Итого за полдник	Сдоба обыкновенная	40	4,250	3,330	32,120	199,980	589
	Чай с молоком	150	1,360	1,180	15,800	79,000	507
	Итого за полдник	300	13,85	9,11	72,82	560,00	
Итого за день		1350	42,00	47,00	203,00	1400,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 8							
Завтрак	Гренки с сыром	25	4,860	4,670	16,400	19,680	177
	Каша манная молочная жидкая	150	4,050	4,875	20,100	200,920	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2,400	2,030	12,000	59,400	513
		325	11,31	11,58	48,50	280,00	
Итого за завтрак							
2-ой завтрак	Кефир	100	2,190	2,500	4,000	70,000	535
	Итого за 2-й завтрак	100	2,90	2,50	4,00	70,00	
Обед	Венегрет овощной	30	1,143	4,280	2,060	29,950	82
	Рассольник ленинградский	150	0,985	5,181	15,570	56,100	139
	Жаркое по домашнему	180	12,730	11,970	13,980	196,450	374
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,300	0,000	20,300	82,700	527
	Хлеб пшеничный	30	2,100	0,240	14,760	70,500	114
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,800	0,360	10,200	54,300	116
		600	19,06	22,03	76,87	490,00	
	Итого за обед						
Уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом	100	4,900	6,069	18,850	218,000	320
	Печенье	35	3,000	3,920	29,760	229,000	609
	Соус молочный сладкий	40	0,700	0,900	4,800	30,000	449
	Чай с лимоном	150	0,133	0,000	20,216	83,000	504
Итого за полдник		325	8,73	10,89	73,63	560,00	
Итого за день		1350	42,00	47,00	203,00	1400,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 День 9 Завтрак							
	Бутерброд с джемом или повидлом	30	0,900	3,200	15,700	95,000	102
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,366	5,253	26,000	75,000	271
	Какао с молоком	150	3,270	2,818	22,727	110,000	508
	Итого за завтрак	330	8,54	11,27	64,43	280,00	
2-ой завтрак Итого за 2-й завтрак							
	Ряженка	100	2,900	2,500	4,000	70,000	535
		100	2,90	2,50	4,00	70,00	
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	0,266	0,033	0,833	4,666	61
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,060	3,015	5,710	65,010	147
	Шницель	60	10,440	8,760	7,960	161,680	386
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,040	3,330	20,050	70,960	243
	Соус томатный с овощами	30	0,180	0,633	1,146	1,980	463
	Компот из плодов или ягод	150	0,230	0,000	15,100	60,900	531
	Хлеб пшеничный	30	2,100	0,240	14,760	70,500	114
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,800	0,360	10,200	54,300	116
	Итого за обед	590	18,12	16,37	75,76	490,00	
	Сырники из творога запеченные	70	9,600	7,080	14,800	250,300	327
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	0,950	8,844	6,980	118,800	561
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,750	0,000	16,800	1,800	537
Итого за полдник Итого за день	Соус из кураги	30	1,150	0,930	20,230	189,100	478
		330	12,45	16,85	58,81	560,00	
		1350	42,00	47,00	203,00	1400,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 10							
Завтрак							
	Бутерброд пикантный	30	3,615	5,840	9,769	107,100	104
	Каша из хлопьев овсяных	150	5,424	7,121	21,818	100,000	272
	"Геркулес" жидкая	150	0,520	0,220	17,100	72,900	538
	Напиток из шиповника	330	9,559	13,181	48,687	280,000	
итого за завтрак							
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	100	2,060	2,800	7,200	70,000	534
итого за 2-й завтрак		100	2,06	2,80	7,20	70,00	
Обед							
	Овощи натуральные	30	0,400	1,150	1,120	23,900	112
	Борщ с капустой и картофелем	155	1,100	3,180	6,450	78,250	133
	Плов из отварной птицы	170	9,910	8,910	35,240	189,421	411
	Хлеб пшеничный	30	2,100	0,240	14,760	70,500	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,200	0,240	6,800	36,200	116
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	165	1,052	0,000	21,800	91,729	516
итого за обед		570	15,762	13,720	86,170	490,000	
Уплотненный полдник							
	Суфле рыбное	60	10,100	10,950	6,000	59,750	341
	Соус молочный	30	0,796	1,936	3,600	56,060	445
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,800	0,360	10,200	54,300	116
	Гребешок из дрожжевого теста с повидлом	50	1,845	4,054	27,940	335,890	592
	Чай с сахаром	180	0,075	0,000	13,200	54,000	503
итого за полдник		350	14,616	17,300	60,940	560,000	
Итого за день		1350	42,00	47,00	203,00	1400,00	