

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 19 «Рябинка»

Сердюк О.И.

«18» мая 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				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	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	150	1,400	1,100	16,200	81,000	507	
Итого за завтрак		330	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	Салаг из свеклы с сыром и чесноком	30	1,400	2,300	4,500	33,300	58	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,080	3,840	9,520	92,080	154	
	Котлеты по-домашнему	55	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	20	1,120	0,200	5,780	30,770	116	
	Итого за обед	549	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		20	1,120	0,200	5,780	30,770	116	
Итого за полдник	345	12,44	8,52	79,28	418,65			
Итого за день		1324	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 джемом или повидлом	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	150	1,560	1,320	12,720	63,200	513	
итого за завтрак		330	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	5,710	50,300	147	
	Рагу из птицы	60/100	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	33	2,580	0,270	16,720	79,900	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,120	0,200	5,780	30,770	116	
	итого за обед		550	19,500	15,130	78,160	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	39,000	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	71,40	519,43	
Итого за день		1300	42,35	47,06	203,58	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	150	2,700	2,480	18,750	108,000	508	
итого за завтрак		330	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	Винегрет овощной	30	0,420	1,500	1,500	20,700	82	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,800	1,900	9,400	97,000	152	
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	7,800	3,890	7,200	99,600	404	
	соус томатный с овощами	15	0,400	1,640	2,980	28,400	463	
	Картофельное пюре	110	2,410	2,000	20,000	109,300	434	
	Компот из плодов или ягод	150	0,230	0,000	15,000	60,750	531	
	Хлеб пшеничный	30	2,580	0,270	16,720	79,900	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,200	5,780	30,770	116	
	итого за обед		550	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		30	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			345	12,00	22,40	68,28	468,77	
Итого за день		1325	42,37	47,35	203,51	1400,89		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
НЕДЕЛЯ 1								
День 4								
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147,00	100	
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	3,8	41,85	202,2	273	
	Напиток из шиповника	150	0,630	0,270	20,520	87,300	538	
Итого за завтрак		330	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	55	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	33	2,580	0,270	16,720	79,900	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,200	5,780	30,770	116	
	Итого за обед		548	17,05	11,27	68,35	465,67	
	Уплотненный полдник	Омлет натуральный	60	7,750	5,800	3,500	101,000	307
		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	
Итого за полдник								
		30	2,240	0,400	11,560	61,540	116	
Итого за день		350	13,74	11,80	60,86	380,54		
		1328	40,52	42,14	203,08	1400,72		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая 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	130	5,420	7,120	21,800	173,000	272
	Кофейный напиток с молоком	150	3,240	2,060	22,500	129,600	513
	Яйца вареные	40	3,100	4,600	0,300	63,000	306
итого за завтрак		350	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	
кне							
	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
	Котлеты рыбные любительские	50	5,000	7,300	3,100	87,500	352
	Макаронные изделия отварные	110	4,180	0,500	21,500	107,300	297
	соус томатный	15	0,400	1,640	2,980	28,400	462
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,300	0,000	20,200	82,500	527
	Хлеб пшеничный	25	2,580	0,270	16,720	79,900	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,200	5,780	30,770	116
итого за обед		550	15,18	15,61	77,43	478,07	
Уплотненный полдник							
	Вареники ленивые	80	6,300	5,600	27,000	191,000	331
	Печенье	40	3,000	3,920	29,760	166,000	609
	Чай с лимоном	150	0,075	0,000	11,400	45,750	504
итого за полдник		270	9,38	9,52	68,16	402,75	
Итого за день		1270	42,74	47,11	203,71	1400,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
НЕДЕЛЯ 2								
День 6								
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	30	0,900	3,150	15,300	93,000	102	
	Каша рисовая молочная жидкая	140	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		350	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 бобовыми	150	3,080	3,840	9,520	92,080	149	
	Тефтели паровые	50	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	40	2,580	0,270	16,720	79,900	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,200	5,780	30,770	116	
Итого за обед		550	19,60	17,79	69,68	565,70		
Уплотненный полдник	Оладьи из пчени 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	20	1,120	0,200	5,780	30,770	116	
	Булочка молочная	45	2,070	10,770	23,000	207,000	585	
	Какао с молоком	180	2,700	2,480	18,750	108,000	508	
Итого за полдник		345	14,79	18,54	66,83	481,12		
Итого за день		1345	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	Бутерброды с сыром(2й вариант)	30	1,20	12,50	7,50	147,00	97	
	Каша Дружба	140	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		350	5,81	21,60	46,92	406,30		
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 изюмом	30	1,400	2,300	4,500	33,300	61	
	Рассольник ленинградский	150	2,480	2,100	4,200	52,750	139	
	Котлеты рыбные любительские	50	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	15	0,360	1,240	2,250	21,600	463	
	Кисель из концентрата плодового или ягоднооилли ягодного	150	1,050	0,000	21,750	91,500	516	
	Хлеб пшеничный	25	2,580	0,270	16,720	79,900	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,200	5,780	30,770	116	
	итого за обед		550	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		30	1,120	0,200	5,780	30,770	116	
Коржик молочный		50	2,700	12,100	38,000	180,430	598	
Чай с молоком		180	0,900	1,000	10,100	14,000	507	
итого за полдник		340	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	130	4,900	2,460	23,560	135,000	268	
	Кофейный напиток с молоком	150	1,560	1,320	12,720	63,200	513	
	Яйца вареные	40	3,10	4,60	0,30	63,00	306	
Итого за завтрак		310	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	Венегред овощной	30	0,590	3,750	2,720	55,900	82	
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,100	3,000	6,400	57,500	133	
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	8,000	10,700	8,170	133,600	51	
	Картофельное пюре	110	4,180	0,500	21,500	107,300	434	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,300	0,000	20,200	82,500	527	
	Хлеб пшеничный	25	2,580	0,270	16,720	79,900	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,120	0,200	5,780	30,770	116	
	Итого за обед		545	18,17	18,42	81,49	547,47	
	Уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом	80	3,330	13,900	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	17,92	62,76	410,00		
Итого за день		1255	42,00	47,29	201,23	1400,47		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетиче- ская 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	140	6,720	4,900	37,000	200,000	271	
	Какао с молоком	180	2,700	2,480	18,750	108,000	508	
Итого за завтрак		350	10,32	71,05	401,00			
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	Овощи отварные	30	0,500	2,100	4,400	39,600	427	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,060	3,000	4,710	50,300	147	
	Щлов 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	30	2,580	0,270	16,720	79,900	114	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,120	0,200	5,780	30,770	116	
	Итого за обед	550	15,49	16,37	70,91	502,32		
	Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	100	9,600	8,300	20,000	213,150	327
		Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	45	3,000	9,300	16,700	100,090	561
		Чай с сахаром	150	3,400	0,000	10,500	54,000	502
Соус из кураги		30	1,000	0,070	10,000	80,000	478	
Итого за полдник		325	17,00	17,67	57,20	447,24		
Итого за день		1325	45,71	47,07	203,16	1400,56		

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 "Геркулес" жидкая	150	5,420	7,120	21,800	173,000	272
	Напиток из шиповника	150	0,630	0,270	20,520	87,300	538
	итого за завтрак	330	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	50	9,680	6,320	4,100	171,600	394
	Томатный соус с овощами	15	0,360	1,240	2,250	21,600	463
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,040	7,200	10,200	119,000	243
	Хлеб пшеничный	25	2,580	0,270	16,720	79,900	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	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	550	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	30	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	350	10,970	12,400	74,850	387,870	
Итого за день		1330	42,41	47,08	203,74	1400,74	