ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D0E16DA9555A23E15D2DE9821891571C
Владелец: Виноградова Анжелика Николаевна
Действителен: с 23.12.2022 до 17.03.2024

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад «Берёзка»
_____А.Н.Виноградова
Приказ № 143-од от 01.11.2023г

Меню приготавливаемых блюд в МДОУ «Детский сад «Берёзка»

для воспитанников от 1,5-3 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 неделя **День – 1 Завтрак**	Каша ячневая жидкая.	150	3,97	4,3	19,76	131,0	0,97	182
	Кофейный напиток (с сахаром).	180	2,34	1,99	10,64	70,01	0,98	414
	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,27	14,01	64,08	-	
	Печенье.	25	1,9	2,95	18,6	109,0		
Всего:		**385**	**10,49**	**9,51**	**63,01**	**374,09**	**1,95**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,05	2,9	5,1	50,85	11,1	73
	Икра свекольная.	30	0,7	1,38	3,7	30,03	2,04	55
	Тефтели мясные (1-й вариант).	60	4,43	4,91	5,85	85,5	0,43	303
	Макаронные изделия отварные с маслом.	130	4,76	3,66	22,88	143,43	-	219
	Компот из сушёных фруктов (смесь).	150	0,33	0,02	20,9	84,75	0,3	394
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,68	66,16	-	
Всего:		**560**	**13,91**	**13,35**	**72,11**	**460,72**	**13,87**	
Полдник	Каша кукурузная молочная жидкая.	130	2,6	3,22	9,33	76,83	0,56	199
	Чай с сахаром.	150	0,05	0,015	6,99	28,01	0,015	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	-	
Всего:		**300**	**4,17**	**3,41**	**25,66**	**147,56**	**0,58**	
Итого за день:			**28,57**	**26,27**	**160,78**	**982,37**	**16,4**	

День – 2 **Завтрак**	Каша молочная «Дружба» Какао с молоком. Хлеб пшеничный. Сыр (порциями). Яйца варёные.	150 180 30 10 40	3,44 3,15 2,28 3,32 5,08	3,68 2,72 0,27 2,95 4,6	19,74 12,98 14,01 - 0,28	165,5 89,03 64,08 36,0 63,0	0,34 1,2 - 0,07 -	199 416 - 7 227
Всего:		**380**	**17,27**	**14,22**	**47,01**	**417,61**	**1,61**	
Обед	Суп картофельный с крупой (перловый). Биточки рубленные из птицы паровые. Рагу из овощей (2-й способ). Компот из сушеных фруктов (курага). Хлеб ржаной.	150 60 130 150 40	1,5 8,89 1,56 0,33 2,64	1,68 9,26 8,99 0,02 0,48	10,2 5,91 9,27 20,9 13,68	61,95 125,1 123,85 84,75 66,16	4,95 0,3 6,45 0,3 -	86 323 148 394
Всего:		**530**	**14,92**	**20,43**	**59,96**	**461,81**	**12,0**	
Полдник	Суп молочный с крупой (гречневой). Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.	130 150 20	3,14 0,11 1,52	3,30 0,015 0,18	10,95 8,51 9,34	86,06 34,17 42,72	0,60 2,36 - -	101 412
Всего:		**300**	**4,77**	**3,49**	**28,8**	**162,95**	**2,96**	
Итого за день:			**36,96**	**38,14**	**135,77**	**1042,37**	**16,57**	

День – 3 Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая. Кофейный напиток (с молоком). Хлеб пшеничный.	150 180 30	5,00 2,34 2,28	8,25 1,99 0,27	16,98 10,64 14,01	162,33 70,01 64,08	0,68 0,98 -	199 414
Всего:		**360**	**9,62**	**10,51**	**41,63**	**296,42**	**1,66**	
Обед	Суп-лапша домашняя. Суфле рыбное. Рис отварной. Капуста тушёная(гарнир). Компот из свежих плодов (яблоки). Хлеб ржаной.	150 60 130 30 150 30	2,87 10,37 4,9 0,62 0,33 2,64	3,52 4,83 4,65 0,96 0,02 0,48	14,48 2,44 31,81 2,83 20,9 13,68	101,09 94,97 182,0 22,56 84,75 66,16	4,51 0,5 - 5,16 0,3 -	94 284 332 354 394
Всего:		**560**	**21,73**	**14,46**	**86,14**	**551,53**	**10,47**	
Полдник	Запеканка из творога с морковью. Сгущённое молоко. Чай без сахара с молоком.	130 10 150	15,17 0,72 0	13,35 0,85 3,1	30,94 5,6 0	304,2 32 0	0,93 0,1 0	252 413
Всего:		**290**	**15,89**	**17,3**	**36,54**	**336,2**	**1,03**	
Итого за день:			**47,24**	**42,27**	**164,31**	**1184,15**	**13,16**	

День – 4 Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая. Кофейный напиток (с сахаром). Хлеб пшеничный. Масло (порциями).	150 180 30 5	3,44 2,34 2,28 0,04	3,68 1,99 0,27 3,63	19,74 10,64 14,01 0,09	201,0 70,01 64,08 33,0	1,27 0,98 - -	199 414 6
Всего:		**365**	**8,1**	**9,57**	**44,48**	**368,09**	**2,25**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем. Котлеты рубленые (из мяса говядины). Каша гречневая рассыпчатая. Соус белый основной. Компот из свежих фруктов (яблоки). Хлеб ржаной.	150 60 130 25 150 40	1,1 9,34 7,28 0,15 0,01 2,64	2,94 7,07 4,52 0,88 0,01 0,48	7,65 9,64 30,11 0,92 17,93 13,68	61,5 139,17 193,44 12,18 73,2 66,16	6,17 0,09 - 0,07 1,29 -	63 299 179 369 390
Всего:		**555**	**20,52**	**15,9**	**79,94**	**545,65**	**7,62**	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	130 150 20	3,93 0,05 1,52	3,64 0,015 0,18	11,86 6,99 9,34	95,94 28,01 42,72	0,60 0,015 -	100 411
Всего:		**300**	**5,5**	**3,84**	**28,19**	**166,67**	**0,62**	
Итого за день:			**34,32**	**29,31**	**152,61**	**1080,41**	**10,49**	

День – 5 Завтрак	Каша манная молочная жидкая. Какао с молоком. Хлеб пшеничный.	150 180 30	1,2 3,15 2,28	3,19 2,72 0,27	7,88 12,98 14,01	117,98 89,03 64,08	1,34 1,2 -	199 416
Всего:		**360**	**6,63**	**6,18**	**34,87**	**271,09**	**2,54**	
Обед	Суп «Крестьянский». Жаркое по-домашнему. Компот из сушёных фруктов (смесь). Хлеб ржаной.	150 150 150 40	3,32 18,38 0,33 2,64	6,14 4,73 0,02 0,48	12,63 16,35 20,9 13,68	119,24 180,89 84,75 66,16	14,55 6,41 0,3 -	86 292 394
Всего:		**490**	**24,67**	**11,37**	**63,56**	**451,04**	**21,26**	
Полдник	Сдоба обыкновенная. Йогуртовый напиток «Снежок». Фрукты свежие (яблоко, груша, банан)	50 150 95	3,9 4,35 0,38	2,36 3,75 0,38	26,15 6,3 9,31	141,0 76,01 41,74	- 0,2 9,5	449 420 386
Всего:		**295**	**8,63**	**6,49**	**41,76**	**258,75**	**9,7**	
Итого за день:			**39,93**	**24,04**	**140,19**	**980,88**	**33,5**	

2 неделя **День – 1** **Завтрак**	Каша пшеничная жидкая. Кофейный напиток (с сахаром). Хлеб пшеничный. Сыр (порциями).	150 180 30 10	1,65 2,34 2,28 3,48	3,3 1,99 0,27 4,43	10,28 10,64 14,01 -	78,0 70,01 64,08 54,0	1,27 0,98 - 0,11	182 414 7
Всего:		**370**	**9,75**	**9,99**	**34,93**	**266,09**	**2,36**	
Обед	Суп с мучными клёцками. Голубцы ленивые. Компот из сушёных фруктов (изюм). Хлеб ржаной.	150 130 150 40	0,9 7,8 0,33 2,64	1,73 6,96 0,02 0,48	4,17 8,87 20,9 13,68	36,0 122,5 84,75 66,16	1,59 14,4 0,3 -	 394
Всего:		**470**	**11,67**	**9,19**	**47,62**	**309,41**	**18,47**	
Полдник	Пудинг из творога (запечённый). Сгущённое молоко. Чай без сахара.	130 10 150	19,68 0,72 0	13,99 0,85 0	31,63 5,6 0	331,5 32 0	0,28 0,1 0	249 411
Всего:		**290**	**20,4**	**14,84**	**37,23**	**363,5**	**0,38**	
Итого за день:			**42,82**	**34,02**	**119,78**	**939,0**	**19,03**	

День – 2 Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая. Какао с молоком. Хлеб пшеничный. Печенье.	150 180 30 25	3,97 3,15 2,28 1,9	4,30 3,62 0,27 2,95	19,76 17,3 14,04 18,6	131,0 118,7 64,08 109,0	1,29 1,6 -	182 416
Всего:		**385**	**11,30**	**11,14**	**69,67**	**422,78**	**2,89**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми. Гуляш из отварного мяса. Каша гречневая рассыпчатая. Компот из сушёных фруктов (смесь). Хлеб ржаной.	150 60/30 130 150 40	3,08 7,73 7,28 0,02 2,64	3,21 6,11 4,52 0,02 0,48	9,68 1,97 30,11 27,8 13,68	79,95 93,8 193,44 113,0 66,16	3,5 0,4 - 0,4 -	87 293 179 394
Всего:		**560**	**21,06**	**14,34**	**75,53**	**518,1**	**4,2**	
Полдник	Суп молочный с крупой (рисовый). Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.	130 150 20	3,14 0,11 1,52	4,60 0,015 0,18	10,95 8,51 9,34	99,06 34,17 42,72	0,60 2,36 -	101 412
Всего:		**300**	**4,77**	**4,79**	**28,8**	**175,95**	**2,96**	
Итого за день:			**37,13**	**30,27**	**174,03**	**1116,83**	**10,05**	

День – 3 Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая. Кофейный напиток (с молоком). Хлеб пшеничный. Масло (порциями).	150 180 30 5	4,37 2,34 2,28 0,04	5,63 1,99 0,27 3,63	24,48 10,64 14,01 0,09	166,5 70,01 64,08 33,0	0,49 0,98 - -	199 414
Всего:		**365**	**9,03**	**11,52**	**49,22**	**333,59**	**1,47**	
Обед	Суп картофельный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес»). Биточки рыбные запечённые. Пюре картофельное. Компот из сушёных фруктов (смесь). Хлеб ржаной.	150 60 130 150 40	1,5 8,02 2,65 0,33 2,64	1,68 2,89 4,16 0,02 0,48	10,2 5,99 17,72 20,9 13,68	61,95 81,0 162,28 84,75 66,16	4,95 0,26 15,75 0,3 -	86 271 339 394
Итого:		**520**	**15,14**	**9,23**	**68,49**	**456,14**	**21,26**	
Полдник	Пудинг манный. Сгущённое молоко. Чай без сахара.	130 10 150	4,52 0,72 0	7,62 0,85 0	42,4 5,6 0	206,53 32 0	0,04 0,01 0	209 413
Всего:		**300**	**5,24**	**8,47**	**48**	**238,53**	**0,05**	Из табл.
Итого за день:			**29,41**	**29,22**	**165,71**	**1028,26**	**22,78**	

День – 4 Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая. Кофейный напиток (с сахаром). Хлеб пшеничный. Яйца варёные.	150 180 30 40	5,24 2,34 2,28 5,08	7,82 1,99 0,27 4,6	18,75 10,64 14,01 0,28	166,79 70,01 64,08 63,0	0,68 0,98 - -	199 414
Всего:		**400**	**14,94**	**14,68**	**43,68**	**362,88**	**1,66**	
Обед	Рассольник ленинградский. Макаронные изделия отварные с маслом. Кнели куриные с рисом. Компот из сушёных фруктов (курага). Хлеб ржаной.	150 130 60 150 40	1,98 4,76 17,06 0,33 2,64	3,24 3,66 14,14 0,02 0,48	10,76 22,88 5,3 20,9 13,68	78,6 162,53 217,0 143,43 66,16	4,81 - 0,03 0,3 -	82 219 329 394
Всего:		**530**	**26,77**	**21,54**	**73,52**	**667,72**	**5,14**	
Полдник	Суп молочный с крупой (пшённой) Чай с сахаром. Хлеб пшеничный.	130 150 20	3,14 0,05 1,52	3,30 0,015 0,18	10,95 6,99 9,34	76,06 28,01 42,72	0,60 0,015 -	101 411
Всего:		**300**	**4,71**	**3,41**	**27,28**	**146,79**	**0,61**	
Итого за день:			**46,42**	**39,71**	**144,48**	**1178,39**	**7,41**	

День – 5 Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая. Какао с молоком. Хлеб пшеничный. Сыр (порциями).	150 180 30 10	5,0 3,15 2,28 2,32	8,25 2,72 0,27 2,95	16,98 12,98 14,01 -	162,33 89,03 64,08 36,0	0,68 1,2 - 0,07	199 416 7
Всего:		**370**	**12,75**	**14,19**	**43,97**	**351,44**	**1,95**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем. Плов из птицы или говядины. Компот из сушёных фруктов (изюм). Хлеб ржаной.	150 150 150 40	1,1 15,0 0,33 2,64	2,94 13,86 0,02 0,48	7,65 26,0 20,9 13,68	61,5 285,0 84,75 66,16	6,17 0,39 0,3 -	63 321 394
Всего:		**490**	**19,07**	**17,3**	**68,23**	**497,41**	**6,86**	
Полдник	Ватрушки. Йогуртовый напиток «Снежок» (Кефир) Фрукты свежие (груша, яблоко, банан).	50 150 95	6,58 4,35 0,38	3,91 3,75 0,38	20,84 6,3 9,31	96,20 36,01 41,8	0,03 0,2 9,5	441 420 386
Всего:		**295**	**11,31**	**8,04**	**36,45**	**174,01**	**9,23**	
Итого за день:			**43,13**	**39,53**	**148,65**	**1022,86**	**18,04**	
Итого за 10 дней			**38,59**	**33,28**	**150,63**	**1055,55**	**16,76**	