

Утверждаю
 Заведующий МДОУ "Детский сад "Радуга"
 Г.А.Сафаргалеева



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	Номер рецептуры
		блюда	Б	Ж	У	ценность	
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,08	4,08	25,05	153,0	182
	Кофейный напиток с молоком	160	2,43	2,13	11,33	70,0	414
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,0	7
Итого за завтрак		360	12,29	9,43	59,62	363,90	
			1	1	5		
обед	Суп картофельный с овсяной крупой	150	3,02	2,68	9,89	75,7	86
	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с луком	60	9,78	4,93	8,96	128,0	305/374
	Макаронные изделия отварные	110	2,03	3,09	15,34	125,4	219
	Компот из сушеных фруктов(изюм)	150	0,36	0,14	24,33	100,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		510	17,99	11,28	73,03	506,35	
			1	1	4		
полдник	Сырники из творога вареньем	70	9,30	6,33	15,38	116,0	245
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	924
Итого за полдник		220	9,42	6,45	33,29	189,20	

			1	1	4		
Итого за день		1090	39,70	27,16	165,94	1059,45	
			1	1	4		
День 2							
завтрак	Каша вязкая из смеси круп с изюмом(вариант б)	150	7,86	8,52	30,13	179,0	191
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	32,0	227
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	11,31	77,0	413
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,20	17,43	78,7	ТТН
Итого за завтрак		380	15,67	13,36	59,01	366,7	
			1	1	4		
обед	Икра свекольная	30	0,70	3,40	6,31	30,0	55
	Борщ со свежей капустой и картофелем	150	1,83	4,04	8,56	89,6	64
	Суфле из рыбы	60	9,70	4,63	2,44	90,0	284
	Пюре картофельное	110	2,45	3,84	16,35	110,0	339
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,36	0,14	24,33	100,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		540	17,84	16,49	72,50	496,9	
			1	1	4		
полдник	Пудинг из творога (запеченный)	65	7,57	5,38	12,17	127,0	249
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	417
Итого за полдник		245	8,18	5,63	30,84	206,0	
			1	1	4		
Итого за день		1165,00	41,69	35,48	162,35	1069,6	
			1	1	4		
День 3							
завтрак	Каша манная жидкая с маслом	150	2,40	3,82	16,10	128,0	199
	Какао с молоком	160	3,15	2,72	12,96	89,0	382

	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,0	1
Итого за завтрак		350	8,00	14,09	43,68	353,0	
			1	1	5		
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,21	2,74	10,29	149,9	88
	Биточки рубленые из птицы паровые	60	8,66	7,95	5,30	74,9	323
	Рис отварной / капуста тушеная	110	2,68	3,94	21,80	108,2	332/354
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,36	0,14	24,33	100,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,20	ТТН
Итого за обед		510	17,10	15,07	62,05	474,20	
			1	1	4		
полдник	Рагу из овощей с маслом	105	3,26	7,26	6,49	85,0	148
	Соки фруктовые (яблочный)	150	0,75	0,00	10,15	64,0	418
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,20	17,43	78,7	ТТН
Итого за полдник		285	6,76	7,51	35,61	220,0	
			1	1	5		
Итого за день		1145	31,86	36,67	141,34	1047,2	
			1	1	4		
Неделя 1							
День 4							
	Каша манная жидкая с маслом	150	2,40	3,82	16,10	128,0	199
	Кофейный напиток с молоком	160	2,43	2,13	11,33	70,0	414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	3
Итого за завтрак		355	9,56	12,83	41,99	337,00	
			1	1	4		
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,53	4,33	5,19	47,5	73
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,25	1,98	94,5	293

	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,0	330
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	150	0,36	0,14	24,33	100,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		520	21,28	16,03	76,92	514,30	
			1	1	4		
полдник	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,63	91,3	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	5,01	28,0	419
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,20	17,43	78,7	ТТН
Итого за полдник		330	6,25	4,02	35,07	197,98	
			1	1	6		
Итого за день		1205	37,09	32,88	153,98	1049,3	
			1	1	4		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом	150	4,12	4,03	23,31	154,0	199
	Чай с молоком	160	2,65	2,33	11,31	77,0	413
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
Итого за завтрак		350	10,23	6,63	57,86	335,9	
			1	1	6		
обед	Суп картофельный с рисовой крупой	150	2,53	2,86	8,90	86,4	86
	Фрикадельки рыбные отварные	60	7,99	2,10	4,38	88,00	279
	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,09	19,34	125,4	219
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,36	0,14	24,33	100,1	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		510	17,71	8,63	71,46	477,1	
			1	1	4		
полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	85,0	449
	Йогурт	100	7,50	2,25	12,75	95,0	420

Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	386
Итого за полдник	250	11,78	5,01	48,70	224,0	
		1	1	4		
Итого за день	1110	39,72	20,27	178,02	1037,0	
		1	1	4		