

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	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>завтрак</b>	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,30	4,06	21,24	135,0	182
	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
<b>Итог за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>8,90</b>	<b>14,33</b>	<b>48,82</b>	<b>360,0</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с гренками из пшеничного хлеба	150	2,53	2,33	27,00	132,50	83/123
	Биточки рубленые из птицы паровые	50	8,66	7,95	5,30	127,00	323
	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	148,8	332
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	412
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
<b>Итог за обед</b>		<b>500</b>	<b>16,74</b>	<b>14,67</b>	<b>80,81</b>	<b>514,5</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>полдник</b>	Вареники ленивые (отварные) с маслом	65	8,91	7,89	9,21	144,00	244
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	417
<b>Итог за полдник</b>		<b>215</b>	<b>9,42</b>	<b>8,10</b>	<b>23,44</b>	<b>205,00</b>	

			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
		<b>1065</b>	<b>35,06</b>	<b>37,10</b>	<b>153,07</b>	<b>1079,50</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>завтрак</b>	Каша манная жидкая с маслом	150	2,40	3,82	16,10	128,0	199
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	414
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	32,0	227
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>10,74</b>	<b>8,39</b>	<b>50,11</b>	<b>334,90</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>Обед</b>	Рассольник домашний	150	2,59	3,78	8,91	87,8	81
	Пудинг рыбный запеченный	60	7,61	3,46	4,97	81,6	285
	Картофель отварной/икра морковная	110	2,71	5,64	19,38	136,0	136/55
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>16,07</b>	<b>13,46</b>	<b>72,10</b>	<b>482,70</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>полдник</b>	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным	65	7,66	5,39	29,95	142,0	250
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	75,0	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>215</b>	<b>12,01</b>	<b>9,14</b>	<b>36,25</b>	<b>217,0</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1085</b>	<b>38,82</b>	<b>30,99</b>	<b>158,46</b>	<b>1034,60</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Каша вязкая рисовая с маслом	150	2,32	3,96	24,08	141,0	182

	Чай с молоком	160	2,65	2,33	11,31	77,00	413
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,0	3
Итого за завтрак		<b>355</b>	<b>9,70</b>	<b>13,17</b>	<b>49,95</b>	<b>357,0</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>Обед</b>	Щи по -уральский (с крупой)	150	1,20	3,00	4,50	79,5	78
	Макаронник с мясом	110	12,51	8,01	23,15	214,5	309
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	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		<b>450</b>	<b>16,87</b>	<b>11,59</b>	<b>66,49</b>	<b>471,3</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>полдник</b>	Запеканка манная с соусом с повидлом	150	6,61	4,78	16,21	148,0	202
	Соки фруктовые (яблочный)	150	0,75	0,00	6,99	64,0	418
Итого за полдник		<b>300</b>	<b>7,36</b>	<b>4,78</b>	<b>23,20</b>	<b>212,00</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		
<b>Итого за день</b>		1105	<b>33,93</b>	<b>29,54</b>	<b>139,64</b>	<b>1040,30</b>	
<b>Неделя 2</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Каша пшенная жидкая	150	3,45	0,90	18,00	168,1	189
	Какао с молоком	160	3,15	2,72	12,96	89,0	382
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
Итого за завтрак		<b>350</b>	<b>10,06</b>	<b>3,89</b>	<b>54,20</b>	<b>362,00</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	3,28	3,15	9,78	80,90	87
	Фрикадельки рыбные отварные	60	7,99	2,10	4,38	88,00	279
	Пюре картофельное/ капуста тушеная	110	2,86	4,49	15,82	123,20	399/354
	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	77,2	ТТН
Итого за обед		<b>510</b>	<b>17,29</b>	<b>10,32</b>	<b>68,82</b>	<b>469,40</b>	

			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>полдник</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	7,13	108,9	100
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	5,01	28,0	411
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,20	17,43	78,7	ТТН
Итого за полдник		<b>330</b>	<b>6,95</b>	<b>4,12</b>	<b>29,57</b>	<b>215,6</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1190</b>	<b>34,30</b>	<b>18,33</b>	<b>152,59</b>	<b>1047,0</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,67	4,86	20,94	126,0	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	414
	Хлеб пшеничный	40	3,46	0,27	23,24	104,9	ТТН
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,00	66,0	6
Итого за завтрак		<b>350</b>	<b>10,55</b>	<b>14,38</b>	<b>54,81</b>	<b>366,9</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с лапшой домашней	150	3,07	2,57	10,15	106,8	88
	Жаркое по-домашнему	170	18,80	5,33	18,50	209,0	292
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	17,85	73,2	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	14,51	77,2	ТТН
Итого за обед		<b>510</b>	<b>24,79</b>	<b>8,46</b>	<b>61,01</b>	<b>466,2</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>полдник</b>	Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	18,06	101,0	441
	Молоко кипяченое	100	3,06	2,72	5,06	55,0	419
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,0	386
Итого за полдник		<b>235</b>	<b>5,69</b>	<b>4,61</b>	<b>32,92</b>	<b>200,0</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1095</b>	<b>41,03</b>	<b>27,45</b>	<b>148,74</b>	<b>1033,10</b>	

		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		
--	--	----------	----------	----------	--	--