

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



Меню приготовляемых 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 2							
День 1							
завтрак	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
Итог за завтрак		350	8,90	14,33	48,82	360,0	
			1	1	5		
Обед	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
Итог за обед		500	16,74	14,67	80,81	514,5	
			1	1	5		
полдник	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
Итог за полдник		215	9,42	8,10	23,44	205,00	

			1	1	2		
		1065	35,06	37,10	153,07	1079,50	
Итого за день			1	1	4		
Неделя 2							
День 2							
завтрак	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
Итого за завтрак		360	10,74	8,39	50,11	334,90	
			1	1	5		
Обед	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
Итого за обед		510	16,07	13,46	72,10	482,70	
			1	1	4		
полдник	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
Итого за полдник		215	12,01	9,14	36,25	217,0	
			1	1	3		
Итого за день		1085	38,82	30,99	158,46	1034,60	
			1	1	4		
Неделя 2							
День 3							
завтрак	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		355	9,70	13,17	49,95	357,0	
			1	1	5		
Обед	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		450	16,87	11,59	66,49	471,3	
			1	1	4		
полдник	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		300	7,36	4,78	23,20	212,00	
			1	1	3		
Итого за день		1105	33,93	29,54	139,64	1040,30	
Неделя 2			1	1	4		
День 4							
завтрак	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		350	10,06	3,89	54,20	362,00	
			1	1	5		
Обед	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		510	17,29	10,32	68,82	469,40	

			1	1	4		
полдник	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
Итог за полдник		330	6,95	4,12	29,57	215,6	
			1	1	4		
Итого за день		1190	34,30	18,33	152,59	1047,0	
			1	1	4		
Неделя 2							
День 5							
завтрак	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
Итог за завтрак		350	10,55	14,38	54,81	366,9	
			1	1	5		
Обед	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
Итог за обед		510	24,79	8,46	61,01	466,2	
			1	1	2		
полдник	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
Итог за полдник		235	5,69	4,61	32,92	200,0	
			1	1	6		
Итого за день		1095	41,03	27,45	148,74	1033,10	

		1	1	4		
--	--	----------	----------	----------	--	--