



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 блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Пюре из гороха с маслом	150	29.23	4.71	59.43	397.07	427
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.65	1.79	18.83	102	415
	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.99	15.18	80	
Итого за завтрак		370	34.17	7.49	93.44	579.07	
обед	Суп картофельный с крупой	150	1.5	1.68	10.2	61.95	86,60
	Макаронные изделия отварные	150	5.8	0.83	31.14	155.1	218 219
	Фрикадельки в соусе	40	7.56	7.64	13.0	126	46
	Компот из сушеных фруктов(изюм)	150	0.33	0.01	20.85	84.75	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		530	17.95	10.64	92.15	513.4	
полдник	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3.61	3.81	12.63	99.3	101
	Кофейный напиток	150	2.37	2	11.96	75.8	414
	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.99	15.18	80	
	Конфета	10	0.69	3.57	5.24	55	
Итого за полдник		340	8.96	10.37	45.01	310.1	
Итого за день			61.08	28.5	230.6	1402.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша«Дружба»	150	4.95	6.3	27	180.9	190
	Чай с молоком или сливками	180	3.18	2.79	13.59	92.43	413,410
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2.51	3.93	28.88	161	2
Итого за завтрак		380	10.64	13.02	69.47	434.33	
обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1.09	2.9	7.65	61.5	63,59
	Пюре картофельное	120	2.44	3.8	16.36	109.8	339
	Рыба отварная	50	8.73	1.18	0.38	47.5	256
	Икра свекольная или морковная	30	0.7	1.38	3.7	30.03	55
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0.33	0.01	20.85	84.75	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		540	15.05	9.75	65.9	419.18	
полдник	Пудинг из творога(запеченный)	130	19.68	13.98	31.63	331.5	249
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	417
Итого за полдник		310	20.29	14.23	50.3	410.5	
Итого за день			45.98	37.0	185.67	1264.01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша ячневая	150	3.3	9.75	22.2	192	188
	Чай с лимоном	180	0.12	0.01	10.2	41.0	412,410
	Бутерброд с маслом	38	2.34	6.04	14.86	123.16	1
Итого за завтрак		368	5.76	15.8	47.26	356.16	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.61	1.7	10.28	63	88,60
	Рис отварной	120	2.92	4.29	29.36	168	332
	Капуста тушеная	30	0.62	0.97	2.83	22.5	354
	Биточки рубленые из птицы или кролика паровые	50	7.4	7.6	4.9	119.1	323
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.85	84.75	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		540	15.64	15.05	85.18	542.95	
полдник	Рагу из овощей (2-ой способ)	150	1.8	10.37	10.7	142.9	148
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.99	10.63	70.0	414
	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.99	15.18	80	
Итого за полдник		330	6.43	13.35	36.51	292.9	
Итого за день			27.83	44.2	168.95	1192.01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша манная	150	2.4	6.3	15.75	132	187
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0.05	0.01	8.38	33.6	411,410
	Бутерброд с сыром	40	4.13	2.6	14.76	99.62	3
Итого за завтрак		370	6.58	8.91	38.89	265.22	
обед	Щи из свежей капусты и картофеля	150	1.05	2.9	5.1	50.8	73,59
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.7	4.17	27.7	178	179
	Гуляш из отварного мяса	50	6.4	5.0	1.64	78.1	293
	Икра свекольная или морковная	30	0.7	1.38	3.7	30.03	55
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	150	0.33	0.01	20.85	84.75	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		540	17.94	13.94	75.95	507.28	
полдник	Суп молочный с крупой (рисовый)	150	3.61	3.81	12.63	99.3	101
	Кофейный напиток	150	2.37	2.0	11.96	75.8	414
	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.99	15.18	80	
	Печенье	10	0,75	1,18	7,4	43,6	
Итого за полдник		350	9.02	7.98	47.17	298.7	
Итого за день			33.54	30.83	162.01	1071.12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша пшенная жидкая	150	3.45	0.9	30	178.05	189
	Чай с молоком или сливками	180	3.18	2.79	13.59	92.43	413, 410
	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.9	15.18	80	
Итог за завтрак		340	8.92	4.59	58.77	350.48	
обед	Суп картофельный с крупой	150	1.5	1.68	10.2	61.95	86,59
	Жаркое по -домашнему	120	14.7	13.78	13.08	144.7	292
	Компот из сушеных фруктов(курага)	150	0.33	0.01	20.85	84.75	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итог за обед		460	19.29	15.95	61.09	377.0	
полдник	Сдоба обыкновенная	80	6.24	3.77	41.8	225.6	449
	Йогурт	150	7.5	2.25	12.75	105	420
Итог за полдник		230	13.74	6.02	54.55	330.6	
Итого за день			41.95	26.56	174.41	1058.08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Каша ячневая	150	3.3	9.75	22.2	192	188
	Чай с лимоном	180	0.12	0.01	10.2	41.0	412, 410
	Бутерброд с маслом	38	2.34	6.04	14.86	123.16	1
Итог за полдник		368	5.76	15.8	47.26	356.16	
обед	Суп картофельный	150	0.13	2.03	11.8	72.9	83
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.4	0.3	15.2	73.6	123,60
	Рагу из овощей (2-ой способ)	150	1.8	10.37	10.7	142.9	148
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.85	84.75	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	227	
Итог за полдник		550	12.4	17.79	75.79	522.75	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.53	4.2	13.68	110.7	100
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.99	10.63	70	414
	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.9	15.18	80	
	конфета	10	0.69	3.57	5.24	55	
Итог за полдник		340	9.85	10.66	44.73	315.7	
Итого за день			28.01	44.25	167.78	1194.61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Каша манная	150	2.4	6.3	15.75	132	187
	Чай с сахаром вареньем, джемом, медом, повидлом	150	0.05	0.01	8.38	33.6	411, 410
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2.51	3.93	28.88	161	2
Итого за завтрак		350	4.96	10.24	53.01	326.6	
обед	Борщ с картофелем	150	1.2	3.0	9.0	65.85	64,59
	Пудинг рыбный запеченный	80	10.24	5.0	7.0	114.9	285
	Икра свекольная или морковная	30	0.7	1.38	3.7	30.03	55
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	150	0.33	0.01	20.85	84.75	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		450	15.23	9.87	57.51	381.3	
полдник	Ватрушка с повидлом	80	10.53	6.26	33.35	230.88	441 501
	ряженка	20 150	4.35	3.75	6.3	76.6	420
Итого за полдник		250	14.88	10.01	39.65	307.48	
Итого за день			35.07	30.12	150.17	1015.38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	5.82	7.5	32.64	222	173
	Чай с молоком или сливками	150	3.18	2.79	13.59	92.43	413,410
	Бутерброд с сыром	40	4.13	2.6	14.76	99.62	3
Итого за завтрак		340	13.13	12.89	60.99	414.05	
обед	Щи по -уральски с крупой	150	1.2	3.0	4.5	49.5	78, 59
	Макаронник с мясом или печенью	110	12.51	8.01	23.15	214.5	309
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	150	0.33	0.01	20.85	84.75	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		450	16.8	11.5	65.46	434.35	
полдник	Суп молочный с крупой (геркулесовый)	150	3.61	3.81	12.63	99.3	101
	Кофейный напиток	150	2.37	2.0	11.96	75.8	414
	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.9	15.18	80	
	Конфета	10	0.69	3.57	5.24	55	
Итого за полдник		340	8.96	10.28	45.01	310.1	
Итого за день			38.89	34.67	171.46	1158.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Каша пшенная жидкая	150	3.45	0.9	30	178.05	189
	Чай с лимоном	180	0.12	0.01	10.2	41.0	412,410
	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.9	15.18	80	таблица
Итого за завтрак		360	5.86	1.81	55.38	299.05	
обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3.28	3.15	9.78	80.85	87,59
	Пюре картофельное	120	2.24	3.52	14.99	100.65	339
	Сарделька паровая	50	7.5	13.7	9.1	106	298
	Капуста тушеная	30	0.62	0.97	2.83	22.5	354
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.01	20.85	84.75	394
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		530	16.73	21.83	74.51	480.35	
полдник	Запеканка рисовая манная пшенная пшеничная	150	2.76	4.7	41.4	234.7	202
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.2	64	
	Какао с молоком	150	3.15	2.7	12.9	89.0	416
Итого за полдник		320	7.35	9.1	65.5	387.7	
полдник	Итого за день		29.94	32.74	195.39	1167.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5.23	7.81	18.75	166.78	66
	Чай с сахаром вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0.05	0.01	8.38	33.6	411,410
	Хлеб пшеничный	30	2.29	0.9	15.18	80	
	Масло порциями	10	0.08	7.25	0.13	66	6
Итого за завтрак		370	7.65	15.97	42.44	346.37	
обед	Суп картофельный	150	0.13	2.03	11.8	72.9	83
	лапша домашняя	16	2.07	0.63	9.76	52.98	126,59
	Капуста тушеная с мясом, курой	120	11.43	9.36	7.78	160.8	336
	Компот из свежих плодов	150	0.33	0.01	20.85	84.75	390
	Хлеб ржаной	40	2.76	0.48	16.96	85.6	
Итого за обед		476	16.72	12.51	67.15	457.03	
полдник	Пудинг рисовый с творогом	120	18.0	19.84	19.07	261	40
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	417
Итого за ужин		300	18.61	20.09	37.74	340	
Итого за день			42.98	48.57	147.33	1143.4	
Итого за 10 дней			38.52	35.74	175.3	1166	