

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		
Среднее значение за 10 дней		1143	38,01	30,49	160,33	1052,5	
			1	1	4		
Неделя 2							
День 6							
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
Итого 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
Итого 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
Итого 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 7							
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 8							
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

Итог 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
Итог 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
Итог 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 9							
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
Итог 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
Итог 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
Итого 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 10							
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
Итого 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
Итого 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
Итого 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		
Среднее значение за 10 дней		1126	37,32	29,59	155,41	1049,70	

