











УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МДОУ «Детский сад «Ромашка»  
Г.А.Ведерникова



**Меню приготавливаемых блюд МДОУ «Детский сад «Ромашка»  
для детей 1,6-3 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергическая ценность (ккал)	Витамины				Номер рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Mg	В1	С	
<b>День 1 (понедельник)</b>											
Завтрак	Каша рассыпчатая с овощами	150	8,17	5,83	30,97	199,5	183,57	19,39	0,20	10,7	180
	Кофейный напиток	180	0,03	0,007	5,52	34,52	6,3	0,67	0,007	-	415
	Бутерброд со слив. маслом	35	2,17	5,83	12,99	120,8	2,13	0,07	0,008	-	1
		<b>365</b>	<b>10,37</b>	<b>11,66</b>	<b>49,48</b>	<b>354,82</b>	<b>192</b>	<b>20,13</b>	<b>0,165</b>	<b>10,7</b>	
Обед	Салат из горошка конс.	30	0,87	0,006	1,95	25,2	6,0	6,6	0,03	3,0	10
	Борщ с кап и карт на м/б	150	1,81	4,65	9,36	85,6	105,92	11,93	0,037	6,37	63
	Фрикадельки в соусе	50/40	7,08	5,63	3,02	124,7	92,79	4,46	0,037	6,47	305
	Рис отварной	110	2,53	5,94	31,51	159,1	5,28	1,04	0,035	-	332
	Компот из сухофруктов	150	0,17	-	15,6	53,1	68,55	6,22	0,09	0,22	394
	Хлеб ржаной	30	1,59	0,35	12,71	60,23	8,1	8,27	0,055	-	П.п
	<b>560</b>	<b>14,05</b>	<b>16,57</b>	<b>74,15</b>	<b>507,93</b>	<b>286,64</b>	<b>28,52</b>	<b>0,284</b>	<b>16,06</b>		
Полдник	Суп молочный с мак.изд	150	3,76	7,2	10,7	93,49	102,3	3,83	0,098	3,44	100
	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	-	9,16	71,66	10,5	7,99	0,016	3,33	418
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,18	11,19	54,74	1,53	0,38	0,006	-	П.п
	<b>323</b>	<b>6,31</b>	<b>7,38</b>	<b>31,05</b>	<b>219,89</b>	<b>114,33</b>	<b>12,2</b>	<b>0,12</b>	<b>6,77</b>		
<b>Итого</b>		<b>1248</b>	<b>30,73</b>	<b>35,61</b>	<b>154,68</b>	<b>1082,64</b>	<b>592,97</b>	<b>60,85</b>	<b>0,57</b>	<b>33,53</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность ( ккал )	Витамины				Номер рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Mg	B1	C	
<b>День 2 (вторник)</b>											
Завтрак	Каша манная вязкая	150	2,7	6,46	24,67	155,25	87,37	5,97	0,007	3,04	182
	Чай со сгущенным молоком	180	2,3	2,31	13,01	87,34	84,6	10,08	0,17	7,65	412
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,18	11,19	54,74	1,53	0,38	0,006	-	П.п
	Яйцо отварное	35	4,2	3,07	0,21	54,95	19,25	4,2	0,05	-	227
		<b>388</b>	<b>11,0</b>	<b>12,02</b>	<b>49,08</b>	<b>352,28</b>	<b>192,75</b>	<b>20,63</b>	<b>0,23</b>	<b>10,69</b>	
Обед	Салат из кукурузы	30	0,9	1,79	1,95	25,2	6,0	6,6	0,048	3,0	12
	Суп гороховый на м/б	150	3,65	5,27	27,19	147,0	117,5	0,85	0,064	3,71	87
	Суфле рыбное	50	4,07	4,76	2,15	103,92	85,37	6,96	0,035	1,63	284
	Овощное пюре	110	3,97	4,9	10,72	97,64	61,6	3,27	0,04	8,14	348
	Компот из изюма	150	0,33	-	15,31	65,1	1,8	2,25	0,04	-	394
	Хлеб ржаной	30	1,59	0,35	12,71	60,23	8,1	8,27	0,055	-	П.п
		<b>520</b>	<b>14,51</b>	<b>17,07</b>	<b>70,03</b>	<b>499,09</b>	<b>280,37</b>	<b>28,2</b>	<b>0,28</b>	<b>16,48</b>	
Полдник	Пудинг рисовый с творогом	130	5,73	7,39	21,23	181,26	115,78	11,20	0,120	1,23	251
	Напиток из шиповника	150	0,28	-	10,1	32,39	5,02	1,41	0,005	5,66	417
		<b>280</b>	<b>6,01</b>	<b>7,39</b>	<b>31,33</b>	<b>213,65</b>	<b>120,8</b>	<b>12,61</b>	<b>0,125</b>	<b>6,89</b>	
<b>Итого</b>		<b>1188</b>	<b>31,52</b>	<b>36,48</b>	<b>150,44</b>	<b>1065,02</b>	<b>593,92</b>	<b>61,47</b>	<b>0,63</b>	<b>34,06</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Витамины				Нормы
			Б	Ж	У		Ca	Mg	B1	C	
<b>День 3 (среда)</b>											
Завтрак:	Каша пшеничная вязкая	150	3,75	5,91	17,18	129,05	102,6	4,17	0,133	2,71	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	3,06	12,42	60,3	43,7	3,34	0,045	3,87	414
	Бутерброд с сыром	40	3,5	3,04	12,97	111,46	39,46	7,5	0,013	2,21	3
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,05	-	6,1	57,73	7,0	5,32	0,01	2,22	418
		<b>470</b>	<b>9,91</b>	<b>12,01</b>	<b>48,67</b>	<b>358,54</b>	<b>192,76</b>	<b>20,33</b>	<b>0,201</b>	<b>11,01</b>	
Обед	Икра из свеклы	30	0,54	1,81	2,62	28,17	14,73	3,5	0,019	0,71	55
	Суп с клецками на м/б	150	2,51	4,36	11,97	94,45	98,43	4,43	0,102	10,68	91
	Кнели из курицы	50	8,28	6,21	13,67	157,32	132,02	2,75	0,025	3,0	312
	Каша гречневая вязкая	110	1,53	3,67	11,61	100,15	11,0	1,85	0,077	-	179
	Компот из кураги	150	0,39	-	15,35	63,0	12,24	7,87	0,007	0,3	394
	Хлеб ржаной	30	1,59	0,35	12,71	60,23	8,1	8,27	0,055	-	П.п
		<b>490</b>	<b>14,84</b>	<b>16,4</b>	<b>67,93</b>	<b>503,32</b>	<b>276,52</b>	<b>28,67</b>	<b>0,28</b>	<b>14,69</b>	
Полдник	Рагу овощное	150	1,44	5,7	10,3	71,3	86,99	9,06	0,04	5,98	360
	Чай с лимоном	150	0,06	0,011	5,63	37,98	7,05	1,56	0,009	0,77	416
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,18	11,19	54,74	1,53	0,38	0,006	-	П.п
	Печенье	20	2,91	1,14	4,32	56,38	19	1,0	0,064	-	П.п
		<b>343</b>	<b>6,21</b>	<b>7,03</b>	<b>31,44</b>	<b>220,4</b>	<b>114,57</b>	<b>12,0</b>	<b>0,12</b>	<b>6,75</b>	
<b>Итого</b>		<b>1353</b>	<b>30,96</b>	<b>35,44</b>	<b>148,44</b>	<b>1082,56</b>	<b>583,85</b>	<b>61,0</b>	<b>0,601</b>	<b>32,45</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Витамины				Номер рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Mg	В1	С	
<b>День 4 (четверг)</b>											
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	6,18	7,35	20,85	153,59	94,35	10,04	0,157	6,42	182
	Какао с молоком	180	1,24	4,11	13,12	92,52	87,54	4,86	0,042	4,9	415
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,18	11,19	54,74	1,53	0,38	0,006	-	П.п
Второй завтрак	Напиток витаминизированный	100	0,05	0,05	6,01	48,77	7,0	10,32	0,01	2,22	347
		<b>453</b>	<b>9,27</b>	<b>11,64</b>	<b>51,26</b>	<b>349,62</b>	<b>190,42</b>	<b>20,6</b>	<b>0,21</b>	<b>11,32</b>	
Обед	Капуста тушеная	30	0,2	2,04	1,52	21,23	27,31	1,56	0,02	1,16	336
	Суп с крупой на м/б	150	2,38	3,3	16,16	114,68	92,22	2,73	0,02	7,87	88
	Котлеты из говядины	50	7,78	6,82	6,84	105,57	41,16	4,22	0,037	4,9	299
	Макаронные отварные	110	1,89	3,52	20,59	142,02	32,23	5,1	0,064	-	219
	Компот из с/ф	150	0,17	-	15,6	53,1	68,55	6,22	0,09	0,22	394
	Хлеб ржаной	30	1,59	0,35	12,71	60,23	8,1	8,27	0,055	-	П.п
		<b>520</b>	<b>14,01</b>	<b>16,03</b>	<b>73,42</b>	<b>496,83</b>	<b>269,57</b>	<b>28,1</b>	<b>0,28</b>	<b>15,15</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная	30	2,19	2,16	13,42	79,62	18,45	4,13	0,09	1,53	451
	Чай с молоком	150	0,9	1,65	8,07	50,7	22,56	5,25	0,022	2,32	413
	Каша рисовая жидкая	150	3,58	3,26	8,18	80,25	76,99	2,97	0,014	3,01	182
		<b>330</b>	<b>6,67</b>	<b>7,07</b>	<b>29,67</b>	<b>210,57</b>	<b>118,0</b>	<b>12,35</b>	<b>0,126</b>	<b>6,86</b>	
<b>Итого</b>		<b>1303</b>	<b>30,0</b>	<b>34,74</b>	<b>154,35</b>	<b>1056,92</b>	<b>577,99</b>	<b>61,05</b>	<b>0,61</b>	<b>33,33</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, гр			Энергическая ценность (ккал)	Витамины				Номер рецептуры
			Б	Ж	У		Ca	Mg	B1	C	
<b>День 5 (пятница)</b>											
Завтрак:	Каша пшеничная вязкая	150	6,73	9,3	21,35	147,5	98,43	1,96	0,02	0,42	182
	Чай со сгущенным молоком	180	2,3	2,31	13,01	87,34	84,6	10,08	0,2	0,65	412
	Хлеб пшеничный	40	3,13	0,31	19,46	86,2	2,66	0,66	0,01	-	П.п
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45,0	16,0	9,0	0,03	10,0	386
		<b>453</b>	<b>12,56</b>	<b>12,32</b>	<b>63,57</b>	<b>366,04</b>	<b>201,61</b>	<b>20,70</b>	<b>0,26</b>	<b>11,08</b>	
Обед	Икра из моркови	30	0,54	1,81	2,62	28,17	14,73	0,5	0,019	0,71	55
	Щи из св.капусты на м/б	150	2,67	4,64	13,04	81,7	149,84	0,27	0,101	2,46	73
	Зрза рыбная	50	5,72	2,69	10,37	110,82	20,23	0,67	0,038	8,48	271
	Картофельное пюре	120	3,81	6,78	19,68	149,9	70,89	15,76	0,052	2,48	339
	Компот из яблок	150	0,06	0,06	12,69	52,2	2,64	2,85	0,004	4,45	391
	Хлеб ржаной	30	1,59	0,35	12,71	60,23	8,1	8,27	0,055	-	П.п
		<b>530</b>	<b>14,39</b>	<b>16,33</b>	<b>71,11</b>	<b>483,02</b>	<b>266,43</b>	<b>28,32</b>	<b>0,26</b>	<b>14,58</b>	
Полдник	Суп молочный с клецками	150	4,64	7,2	11,55	104,45	108,59	11,19	0,104	4,67	105
	Кисель из повидла	150	0,04	-	8,1	61,25	10,98	0,63	0,001	2,09	401
	Хлеб пшеничный	23	1,8	0,18	11,19	54,74	1,53	0,53	0,006	-	П.п
		<b>323</b>	<b>6,48</b>	<b>7,38</b>	<b>30,84</b>	<b>220,44</b>	<b>121,1</b>	<b>12,2</b>	<b>0,111</b>	<b>6,76</b>	
<b>Итого</b>		<b>1306</b>	<b>33,43</b>	<b>36,03</b>	<b>165,5</b>	<b>1069,5</b>	<b>589,17</b>	<b>61,22</b>	<b>0,631</b>	<b>32,42</b>	