



**Приложение №1
УТВЕРЖДАЮ
заведующий МДОУ
С.Н. Павлова**

**Меню приготавливаемых блюд
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Моркинский детский сад № 3 «Светлячок»
I неделя (возраст 2-3 года)**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецеп-уры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Энерг. ценность, ккал	
День 1 понед.: завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,67	4,22	27,33	163	205
	Батон	30	2,4	0,3	14,64	72,6	
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	6,99	22	713
Итого за завтрак		350	8,074	4,53	48,96	257,6	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	399
обед	Зеленый горошек консерв. отварной	30	1,5	0,06	2,49	16,5	38
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	150/9	3,91	3,5	11,14	81,32	81
	Жаркое по - домашнему с мясом	175	16,2	18,1	16,6	295	259
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,02	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,41	11,28	60,5	
Итого за обед:		554	24,03	22,09	62,34	538,07	
полдник	Ватрушки с творогом	50	10,2	4,95	29,5	133,2	541
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
Итого за полдник:		200	14,78	9,03	37,08	218,2	
Итого за 1 день			47,67	35,65	163,53	1078,27	
День 2 вторник: завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	150	3,4	10,0	22,9	152	26
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	60,3	395
	Бутерброд с повидлом	30/10/10	1,8	2,85	20,07	103,4	2
Итого за завтрак		350	8,1	15,05	51,47	315,7	
2й завтрак	Фрукты	100	0,38	0,38	9,31	66	
обед	Закуска из репчатого лука	30	0,4	1,85	2,3	27,5	11
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/9	10,64	3,28	6,44	54,8	67
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	304

	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,41	11,28	60,5	
Итого за обед:		539	28,61	18,32	67,61	509,55	
полдник	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	213
	Батон	30	2,4	0,3	14,64	72,6	
	Чай с молоком	150	1,2	0,8	6,5	38,2	394
Итого за полдник:		220	8,7	5,7	21,44	173,8	
Итого за 2 день			45,79	39,87	149,83	1008	
День 3 среда завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,91	14,13	104,8	93
	Какао с молоком	160	3,7	2,8	10,1	70	397
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	8,5	109	3
Итого за завтрак		355	12,73	13,59	32,73	283,88	
2й завтрак	Фрукты	100	0.38	0.38	9,31	66	
обед	Свекла отв.	30	0,54	0,03	2,94	14,4	422
	Суп картофельный с крупой со сметаной	150/9	11,04	2,01	11,55	87,45	80
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	120	321
	Гуляш	60	7,71	6,21	1,98	95	277
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,41	11,28	60,5	
Итого за обед:		559	24,19	12,52	64,93	462,1	
полдник	Пирожки печенные	60	3,4	1,37	33	159,4	
	Кисель из кураги	150	1,05	0	21,7	92	380
Итого за полдник:		210	4,45	1,37	54,7	251,4	
Итого за 3 день			41,75	27,87	161,7	1063,38	
День 4 четверг завтрак	Каша пшеничная	150	3,45	0,9	30	103,85	284
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,16	126	1
	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	6,99	22	713
Итого за завтрак		350	5,94	8,46	51,15	251,85	
2 завтрак	Фрукты	100	0.38	0.38	9,31	66	2
обед	Кукуруза конс.отв.	30	1,5	0,06	2,49	16,5	38
	Борщ с картофелем со сметаной	150/9	10,76	3,34	9,81	69,37	58
	Котлета рыбная	60	8,34	1,3	5,8	68	345

	Каша рассыпчатая гречневая	120	7,14	4,8	32,1	200	165	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,02	20,83	84,75	376	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,41	11,28	60,5		
Итого за обед:		559	30,16	9,93	82,31	499,12		
полдник	Сырники из творога запеченные	130	9,3	6,33	5,38	116	231	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400	
Итого за полдник:		280	13,88	10,41	12,96	201		
Итого за 4 день			50,36	29,18	101,73	1017,97		
День 5 пятница завтрак	Каша пшеничная	150	3,41	6,82	21,2	87	26	
	Какао с молоком	160	3,7	2,8	10,1	70	397	
	Бутерброд с повидлом	30/5/5	1,8	2,85	20,07	103,4	2	
Итого за завтрак:		350	8,91	12,47	51,37	260,4		
2 завтрак	Фрукты	100	0.38	0.38	9,31	66		
обед	Отварная морковь	30	0,39	0,03	1,92	9,9	422	
	Рассольник домашний со сметаной	150	10,77	3,4	10,21	71,37	75	
	Голубцы ленивые с мясом	160	14,12	9,04	20,26	219	298	
	Компот из кураги и изюма	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376	
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,41	11,28	60,5		
Итого за обед:		530	27,73	12,9	64,5	445,52		
полдник	Кондитерские изделия	50	0,8	1	23,2	105		
	Биойогурт	150	7,5	2,25	12,75	105		
Итого за полдник:		200	8,3	3,25	35,95	210		
Итого за 5 день			45,32	29	161,13	981,92		
Итого за неделю:			230,89	161,57	737,92	5149,55		
Среднее значение за неделю:			46,1	32,3	147,5	1044,64		
Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда,	Пищевые вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 6 понед.: завтрак	Каша гречневая	150	4,57	4,86	20,94	121,8	168	
	Батон	30	2,4	0,3	14,64	72,6		
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	6,99	22	713	
Итого за завтрак:		350	7,01	5,17	42,57	216,4		
2 завтрак	Фрукты	100	0.38	0.38	9,31	66		
обед	Закуска из репчатого лука	30	0,4	1,85	2,3	27,5	11	
	Борщ с капустой и картофелем со	150/9 9	10,69	13,3	9	65,8	57	

	сметаной						
	Отварные бобовые	120	10,86	1,12	27,94	164,8	197
	Куры отварные	60	14,14	9,8	0,3	146	404
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,02	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,41	11,28	60,5	
Итого за обед:		559	38,51	26,5	71,65	549,35	
полдник	Пирожки печенные	60	3,4	1,37	33	63	300
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	380
Итого за полдник:		210	7,98	5,45	40,58	148	
Итого за 6 день			53,88	37,5	163,81	979,75	
День 7 завтрак	Каша «Дружба»	150	5,08	6,3	27,7	96,8	16
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	8,5	119	3
	Какао с молоком	155	3,58	2,7	9	77,5	397
Итого за завтрак:		400	13,39	15,88	45,2	293,3	
2 завтрак	Фрукты	100	0,38	0,38	9,31	66	
обед	Свекла отв.	30	0,54	0,03	2,94	14,4	422
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	10,86	3,42	11,3	75,8	76
	Макароны отварные	120	4,58	3,6	21,97	137,9	205
	Птица тушеная	60	6,62	5,47	1,76	82,5	301
	Компот из кураги	150	0,3	0,01	20,85	84,75	376
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,41	11,28	60,5	
Итого за обед:		550	25,02	12,94	70,1	455,85	
полдник	Запеканка из творога	130	8,0	8,3	7,9	141,6	313
	Кисель из кураги	150	1,05	0	21,7	92	380
Итого за полдник:		280	9,05	8,3	29,6	233,6	
Итого за 7 день			47,84	37,5	154,21	1048,75	
День 8 среда завтрак	Каша манная	150	2,48	6,58	16,3	112,2	284
	Чай с молоком	160	1,28	0,85	6,9	40,7	394
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,16	126	1
Итого за завтрак:			6,18	14,98	37,36	278,9	
2 завтрак	Фрукты	100	0,38	0,38	9,31	66	
обед	Зеленый горошек консерв. отварной	30	1,5	0,06	2,49	16,5	38
	Суп картофельный с рыбными консервами	150/9	14,16	5,27	9,95	100,32	87
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	120	321

	Котлета	60	8,72	8,16	7,2	129,75	282
	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,41	11,28	60,5	
Итого за обед:		559	29,28	17,76	68,1	511,82	
полдник	Булка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	139	
	Биойогурт	150	7,5	2,25	12,75	105	
Итого за полдник:		210	12	10,05	48,95	244	
Итого за 8 день			46,67	38,57	129,68	1110,72	
День 9 завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,61	3,81	12,62	107,5	94
	Кофейный напиток с молоком	160	3	2,34	7,7	60,3	395
	Бутерброд с повидлом	30/5/5	1,8	2,85	20,07	103,4	2
Итого за завтрак:		350	7,75	8,66	43,32	282,4	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	25,15	64	
обед	Кукуруза конс.отв.	30	1,5	0,06	2,49	16,5	38
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/9	10,49	3,3	5	49,8	98
	Рис отварной	120	2,96	4,8	27,0	164	414
	Рыба отварная	60	10,29	4,45	0,46	83	332
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,02	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,41	11,28	60,5	
Итого за обед:		559	27,69	13,04	67,06	458,55	
полдник	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	213
	Баранки	40	3,36	3,2	2,16	139	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	22	713
Итого за полдник:		230	8,5	7,81	9,45	224	
Итого за 9 день			44,96	29,51	144,98	1028,95	
День 10 завтрак:	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	150	2,6	7,75	12,09	95,8	13
	Какао с молоком	160	3,7	2,8	10,1	80	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,16	126	1
Итого за завтрак:		350	8,14	17,96	37,74	301,8	
2 завтрак	Фрукты	100	0,38	0,38	9,31	66	
обед	Отварная морковь	30	0,39	0,03	1,92	9,9	422
	Суп картофельный с макаронными изделиями со	150	11,14	2,04	11,64	66,37	82

	сметаной						
	Рагу из овощей	120	1,39	8,32	8,58	114,2	137
	Отварная птица	60	14,14	9,8	0,3	146	404
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	40	2,12	0,41	11,28	60,5	
Итого за обед:		550	29,51	20,62	62,53	481,72	
полдник	Вареники ленивые творогом с маслом	130	8,91	7,89	9,21	144	230
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
Итого за полдник:		280	13,49	11,97	16,79	229	
Итого за 10 день:			51,52	50,93	126,37	1018,52	
Итого за неделю:			244,85	194,01	719,05	5186,69	
Среднее значение за неделю:			48,97	38,8	143,81	1037,33	