

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Сернурский детский сад «Сказка»

Н.Б.Пирогова

10 декабря 2024 год



**Меню приготавливаемых блюд в
Муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Сернурский детский сад «Сказка» с
дневным пребыванием (10,5 часов) в возрасте от 1,5 до 3 лет на 2024-2025 год.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич.ценн ость (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	170	7,84	10,0	38,4	142	№ 297
	Кофейный напиток	180	1,2	1,3	31,8	144	№ 692
Итого за завтрак		350	9,04	11,3	70,2	286	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,7	0,0	15,8	70	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,5	3,1	7,5	66	№ 124
	Плов	150	16,2	8,8	28,3	262	№ 443
	Компот из плодов или ягод суш. (курага)	150	1,0	0,0	26,3	105	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1
Итого за обед		480	20,26	12,26	75,39	497,2	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,8	4,4	11,9	98	№ 160
	Чай с сахаром	150	0,15	0,0	11,2	43,3	№ 392
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	№1
Итого за полдник		310	6,08	4,73	37,02	210	
Итого за день		1290	36,08	28,29	198,41	1063,2	
День 2							

	Каша вязкая ячневая	170	3,7	4,6	24,1	154	№ 302
Завтрак							
	Какао с молоком	180	3,3	3,5	22,3	133	№ 693
Итого за завтрак		350	7,0	8,1	46,4	287	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	150	0,7	0,0	19,0	79	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	2,7	2,4	9,9	75	№ 139
	Пюре картофельное	110	2,2	6,0	15,9	138,6	№ 520
	Биточки	50	8,5	7,7	8,6	141	№ 451
	Компот из плодов или ягод суш. (изюм)	150	0,3	0,0	20,5	79,5	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1
Итого за обед		490	15,92	16,86	74,19	498,3	
Полдник	Оладьи с повидлом	70	5,6	5,3	35	170	№ 733
	Чай с лимоном	150	0,16	0,0	11,3	45	№ 686
Итого за полдник		220	5,76	5,3	46,3	215	
Итого за день		1210	29,38	30,26	185,89	1079,3	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	170	4,2	5,7	23,2	178	№ 302
	Кофейный напиток с молоком сгущ.	180	2,0	2,3	17	102	№ 252
Итого за завтрак		350	6,2	8,0	40,2	280	
Второй завтрак	Сок яблоко-персик	150	-	-	19,7	93,8	
Обед	Рассольник домашний	150	1,3	2,7	7,6	60	№ 131
	Макаронник с мясом	120	13,5	14,9	24,8	292	№431
	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	150	0,4	0,0	23,5	93	№ 376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1

Итого за обед		450	16,76	17,96	69,19	509,2	
Полдник	Вареники ленивые отванные	100	9,3	7,5	9,4	166	№355
	Напиток из пл.шиповника	150	0,42	0,17	11,8	51	№ 705
Итого за полдник		250	9,72	7,67	21,2	217	
Итого за день		1200	32,68	33,63	150,29	1100	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая овсяная	170	3,9	7,2	18,4	140	№ 302
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,7	33,9	150	№692
Итого за завтрак		350	6,4	9,9	52,3	290	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,7	0,0	15,8	70	
Обед	Суп из овощей	150	1,5	3,1	8,9	74	№ 140
	Рыба припущенная	50	9,3	2,5	0,16	61	№ 371
	Каша рассыпчатая пшениная	110	4,6	7,5	27,2	200	№297
	Компот из плодов или ягод суш. (чернослив)	150	0,5	0,0	24,1	96,6	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1
Итого за обед		490	17,46	13,46	73,65	495,8	
Полдник	Макаронные изделия отварные	90	2,9	5,4	20,4	145	№332
	Икра свекольная	20	0,4	1,5	2,6	27	№78
	Чай с сахаром	150	0,16	0,0	11,3	45	№ 392
Итого за полдник		260	3,46	6,9	34,3	217	
Итого за день		1250	28,02	30,26	176,05	1072,8	
День 5							
Завтрак	Каша вязкая рисовая	170	2,2	6,0	23,7	154	№ 302
	Какао с молоком	180	3,3	3,5	22,3	133	№ 693
Итого за завтрак		350	7,43	9,43	58,32	287	
Второй завтрак	Сок яблоко-груша	150	-	-	18,7	73	
Обед	Суп картофельный с крупой(овсяной)	150	2,2	2,2	14,8	93	№ 138

	Рагу из птицы	150	12,0	11,2	19,4	232	№489
	Компот из плодов или ягод суш. (кураг)	150	1,0	0,0	26,3	105	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1
Итого за обед		480	16,76	13,76	73,79	494,2	
Полдник	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	5,7	3,4	39,9	169	№766
	Чай с лимоном	150	0,16	0,0	11,3	45	№ 686
Итого за полдник		220	5,86	3,4	51,2	214	
Итого за день		1200	30,05	26,59	202,01	1068,2	

Неделя 2	Завтрак						
День 6							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	170	4,7	8,4	31,9	146	№ 332
	Кофейный напиток	180	1,2	1,3	31,8	144	№ 692
Итого за завтрак		350	5,9	9,7	63,7	290	
Второй завтрак	Сок яблоко-персик	150	-	-	19,7	76,5	
Обед	Суп картофельный	150	2,1	2,2	15,3	91	№ 133
	Капуста тушеная с мясом	150	14,29	11,71	9,73	262,8	№ 336
	Компот из плодов или ягод суш. (изюм)	150	0,3	0,0	20,5	80	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1
Итого за обед		480	18,25	14,27	58,82	498	
Полдник	Каша вязкая манная	130	3,6	6,1	22,8	166	№ 302
	Чай с сахаром	150	0,16	0,0	11,3	45	№ 392
Итого за полдник		280	3,76	6,1	34,1	211	
Итого за день		1260	27,91	30,07	176,32	1075,5	
День 7							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	170	4,2	5,7	23,2	154	№ 302
	Какао с молоком	180	3,3	3,5	22,3	133	№ 693
Итого за завтрак		350	7,5	9,2	45,5	287	

Второй завтрак	Сок грушевый	150	0,0	0,0	18,0	72	
Обед	Щи из св.капусты с картофелем	150	1,2	2,5	6,0	53	№ 124
	Сарделька паровая отварная	80	13,8	28,2	4,8	228	№ 412
	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	№ 587/3
	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	150	0,45	0,0	23,5	93	№ 376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1
Итого за обед		460	16,75	35,86	52,29	508,2	
Полдник	Бобовые отварные	100	9,4	4,6	22,3	170	№330
	Чай с лимоном	150	0,16	0,0	11,3	45	№ 686
Итого за полдник		250	9,56	4,6	33,6	215	
Итого за день		1210	33,81	49,66	149,39	1082,2	
День 8							
Завтрак	Каша вязкая ячневая	170	3,7	4,6	24,0	178	№ 302
	Кофейный нап. со сгущ. мол.	180	2,0	2,3	17,0	102	№ 252
Итого за завтрак		350	5,7	6,9	41,0	280	
Второй завтрак	Сок мультифруктовый	150	-	-	18,7	73,3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями(лапша домашняя)	150	1,26	2,79	8,46	121	№ 140
	Птица отварная	50	7,8	4,4	0,2	72	№ 487
	Пюре картофельное	110	2,3	6,0	15,9	139	№ 520
	Компот из плодов или ягод суш. (курага)	150	1,0	0,0	26,3	105	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1
Итого за обед		490	13,92	13,55	64,15	501,2	
Полдник	Запеканка из творога	130	11,2	10,0	10,3	169	№ 366
	Напиток из пл.шиповника	150	0,4	0,17	11,8	50,8	№ 705
Итого за полдник		280	11,6	10,17	22,1	219,8	

Итого за день		1270	31,22	30,62	145,95	1074,3	
День 9	Завтрак						
Завтрак	Каша вязкая овсяная	170	3,9	7,2	18,4	140	№ 302
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,7	33,9	150	№ 692
Итого за завтрак		350	6,4	9,9	52,3	290	
Второй завтрак	Сок яблоко-груша	150	-	-	18,7	73	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,5	3,9	9,8	80	№ 110
	Гуляш	50	8,3	3,9	2,4	79	№437
	Макаронные изделия отварные	110	3,7	6,6	25,0	179	№332
	Компот из плодов или ягод суш. (чернослив)	150	0,5	0,0	24,1	96,6	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1
Итого за обед		490	15,56	14,76	74,59	498,8	
полдник	Плов с изюмом	100	2,0	6,0	31,0	167	№328
	Чай с сахаром	150	0,16	0,0	11,3	45	№ 392
Итого за полдник		250	2,16	6,0	42,3	212	
Итого за день		1240	24,12	30,66	187,89	1073,8	
День 10							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	170	4,0	6,4	22,2	157	№302
	Какао с молоком	180	3,3	3,5	22,3	133	№ 693
Итого за завтрак		350	7,3	9,9	44,5	290	
Второй завтрак	Сок яблочный-персик	150	-	-	19,7	76,5	
Обед	Суп крестьянский с крупой (пшеничной)	150	1,8	3,8	10,5	86	№134
	Жаркое по-домашнему	150	13,3	7,3	16,2	259,8	№436
	Компот из плодов или ягод суш. (изюм)	150	0,3	0,0	20,5	80	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1
Итого за обед		480	16,96	11,46	60,49	490	

Полдник	Пирожок печеные простые из дрожжевого теста	70	3,9	9,1	38,7	165	№454
	Чай с лимоном	150	0,16	0,0	11,3	45	№ 686
Итого за полдник		220	4,06	9,1	50,0	210	
Итого за день		1200	28,32	30,46	174,69	1066,5	