

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Сернурский детский сад «Сказка»

Н.Б.Пирогова

01 сентября 2023 год



Меню приготавливаемых блюд в
МДОУ «Сернурский детский сад «Сказка» на 2023-2024 учебный год
для детей от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	140	7,84	10,0	38,4	282	№ 297
	Кофейный напиток	180	1,2	1,3	31,8	144	№ 692
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	№1
Итого за завтрак		350	11,17	11,63	84,12	494,7	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,7	0,0	15,8	65	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	3,09	7,2	63,3	№ 124
	Плов	150	16,2	8,8	28,3	262	№ 443
	Компот из кураги	180	1,08	0,0	28,4	113	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1
Итого за обед		540	20,24	12,25	77,19	502,5	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,0	5,0	14,0	118	№ 160, 549
	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		330	6,28	5,33	28,032	230	
Итого за день		1380	38,92	29,21	205,1	1292,2	
День 2							

	Каша вязкая ячневая	140	3,0	3,7	19,8	126	№ 302
Завтрак							
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	№1
	Какао с молоком	180	3,3	3,5	22,3	133	№ 693
Итого за завтрак		350	8,43	7,53	56,02	327,7	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	150	0,7	0,0	20,5	82,5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,3	2,9	11,9	90	№ 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 изюма	180	0,36	0,0	24,6	95,4	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1
Итого за обед		550	15,92	16,86	74,19	529,2	
Полдник	Оладьи с повидлом	90	7,2	6,8	45	276,3	№ 733
	Чай с лимоном	150	0,16	0,0	11,3	45	№ 686
Итого за полдник		240	7,36	6,8	56,3	352	
Итого за день		1290	32,41	31,19	207,0	1291,4	
День 3							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	140	4,2	5,7	23,2	166	№ 302
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,0	2,3	17	102	№ 252
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	№1
Итого за завтрак		350	8,33	8,33	54,12	336,7	
Второй завтрак	Сок яблоко-персик	150	-	-	19,7	76,5	
Обед	Рассольник домашний	180	1,5	3,2	9,0	72	№ 131
	Макаронник с мясом	150	16,9	18,7	31,0	366	№431
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,0	28,2	111,6	№ 376

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1
Итого за обед		540	20,5	22,26	81,49	613,8	
Полдник	Запеканка картофельная	150	5,4	8,4	16,5	166	№119
	Напиток из пл.шиповника	150	0,42	0,17	11,8	51	№ 705
Итого за полдник		300	5,82	8,57	28,3	217	
Итого за день		1340	34,71	39,16	183,6	1244	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая овсяная	140	3,9	7,2	18,4	160	№ 302
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,7	33,9	170	№692
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	№1
Итого за завтрак		350	8,53	10,23	66,2	398,7	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,7	0,0	15,8	65	
Обед	Суп из овощей	180	1,5	3,1	8,9	71	№ 140
	Рыба припущенная	50	8,1	0,4	0,16	37	№ 371
	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,5	8,8	32,1	237	№297
	Компот из чернослива	180	0,5	0,0	26,1	104	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1
Итого за обед		570	17,16	12,6	80,55	513,2	
Полдник	Каша рассыпчатая гречневая	100	4,6	6,0	22,8	167	№297
	Икра свекольная	50	2,3	7,5	13,0	132	№78
	Чай с сахаром	150	0,16	0,0	11,3	45	№ 392
Итого за полдник		300	7,06	13,5	47,1	344	
Итого за день		1390	35,31	37,09	211,1	1340,5	
День 5							
Завтрак	Каша вязкая рисовая	140	2,0	5,6	22,1	152	№ 302
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	№1
	Какао с молоком	180	3,3	3,5	22,3	133	№ 693
Итого за завтрак		350	7,43	9,43	58,32	353,7	
Второй завтрак	Сок яблоко-груша	150	-	-	18,7	73	

Обед	Суп картофельный с крупой(овсяной)	180	2,16	2,16	14,2	89,7	№ 138
	Рагу из птицы	180	12,3	11,5	19,9	238	№489
	Компот из кураги	180	1,08	0,0	28,4	113	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1
Итого за обед		570	17,1	14,02	75,79	504,9	
Полдник	Сдоба обыкновенная (плюшка)	100	8,1	4,8	56,8	309	№766
	Чай с лимоном	150	0,16	0,0	11,3	45	№ 686
Итого за полдник		250	8,26	4,8	68,1	354	
Итого за день		1320	32,79	28,25	220,9	1285,6	

Неделя 2	Завтрак						
День 6							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	140	4,7	8,4	31,9	227	№ 332
	Кофейный напиток	180	1,2	1,3	31,8	144	№ 692
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	№1
Итого за завтрак		350	8,03	10,03	77,6	439,7	
Второй завтрак	Сок яблоко-персик	150	-	-	19,7	76,5	
Обед	Суп картофельный	180	2,0	2,16	14,7	87	№ 133
	Плов	150	16,2	8,8	28,3	262	№ 443
	Компот из изюма	180	0,36	0,0	24,6	95	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1
Итого за обед		540	20,12	11,32	80,89	508,2	
Полдник	Каша вязкая манная	150	3,5	6,0	22,7	166	№ 302
	Чай с сахаром	150	0,16	0,0	11,3	45	№ 392
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	№1
Итого за полдник		330	5,79	6,33	47,92	279,7	
Итого за день		1370	33,94	27,68	226,11	1304,1	
День 7							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	140	4,2	5,6	23,2	166	№ 302

	Какао с молоком	180	3,3	3,5	22,3	133	№ 693
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	№1
Итого за завтрак		350	9,63	9,43	59,4	367,7	
Второй завтрак	Сок грушевый	150	0,0	0,0	18,0	72	
Обед	Щи из св.капусты с картофелем	180	1,4	3,0	7,2	63	№ 124
	Сарделька паровая отварная	80	13,8	28,2	4,8	328	№ 412
	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	№ 587/3
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,0	28,2	111,6	№ 376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1
Итого за обед		520	18,6	36,36	58,19	636,8	
Полдник	Бобовые отварные	150	14	6,8	33,1	255	№330
	Чай с лимоном	150	0,16	0,0	11,3	45	№ 686
Итого за полдник		300	14,16	6,8	44,4	300	
Итого за день		1320	42,39	52,59	179,99	1376,5	
День 8							
Завтрак	Каша вязкая ячневая	140	3,0	3,7	19,8	127	№ 302
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	№1
	Кофейный нап. со сгущ. мол.	180	2,0	2,3	17,0	102	№ 252
Итого за завтрак		350	7,13	6,33	50,7	297,7	
Второй завтрак	Сок мультифруктовый	150	-	-	18,7	73,3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями(лапша домашняя)	180	1,26	2,79	8,46	64,8	№ 140
	Птица отварная	70	7,8	4,4	0,2	72	№ 487
	Пюре картофельное	130	2,6	7,1	18,8	164	№ 520
	Свекла вареная порционная	60	0,9	0,1	5,5	25	Таб.№ 32
	Компот из кураги	180	1,08	0,0	28,4	113	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1
Итого за обед		650	15,2	14,75	74,65	503	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	150	5,1	6,9	36,1	231	№ 265
	Напиток из пл.шиповника	150	0,4	0,17	11,8	50,8	№ 705

Итого за полдник		300	5,5	7,07	47,9	281,8	
Итого за день		1450	27,83	28,15	191,95	1155,8	
День 9	Завтрак						
Завтрак	Каша вязкая овсяная	140	3,9	7,28	18,4	160	№ 302
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,7	33,9	170	№ 692
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	№1
Итого за завтрак		350	8,53	10,31	66,2	398,7	
Второй завтрак	Сок яблоко-груша	150	-	-	18,7	73	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,8	4,6	11,7	95	№ 110
	Гуляш	50	11,5	5,4	3,3	110	№437
	Макаронные изделия отварные	110	3,7	6,6	25,0	178	№332
	Компот из чернослива	180	0,5	0,0	26,1	104	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1
Итого за обед		550	19,06	16,96	79,39	551,2	
полдник	Плов с изюмом	150	3,0	9,0	46,5	282	№328
	Чай с сахаром	150	0,16	0,0	11,3	45	№ 392
Итого за полдник		300	3,16	9,0	57,8	327	
Итого за день		1350	30,7	36,27	222,09	1349,9	
День 10							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	140	4,0	6,4	22,2	168	№302
	Какао с молоком	180	3,3	3,5	22,3	133	№ 693
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	№1
Итого за завтрак		350	9,43	10,23	58,42	369,7	
Второй завтрак	Сок яблочный-персик	150	-	-	19,7	76,5	
Обед	Суп крестьянский с крупой (пшеничной)	180	1,7	3,7	10,0	82,8	№134
	Жаркое по-домашнему	180	16,0	8,8	19,4	225	№436
	Компот из изюма	180	0,36	0,0	24,6	95	№ 638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№1

Итого за обед		570	19,72	10,96	71,89	471	
Полдник	Пирожок печеные простые из дрожжевого теста	100	5,6	13,0	55,4	265	№454
	Чай с лимоном	150	0,16	0,0	11,3	45	№ 686
Итого за полдник		250	5,76	13,0	66,7	310	
Итого за день		1320	34,91	34,19	216,7	1227,2	

