

СОГЛАСОВАНО

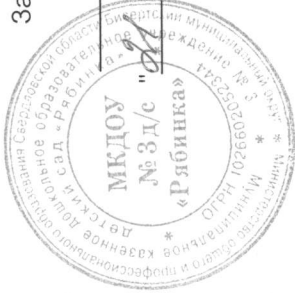
(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ №3 д/с "Рябинка"

Андреевских С. И.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	4,74	7,64	19,76	167,37	68
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	30	1,63	0,20	16,82	74,6	3
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
		330	15,37	10,13	46,33	278,93	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		150	0,75	0,15	15,15	70,5	3
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	150					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	70,5	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне с мясом курицы	180	7,40	5,99	10,94	127,19	20/23
	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	9,45	9,73	8,59	158,59	5/11
	Капуста тушеная (гарнир)	120	2,48	3,89	11,32	90,12	336/1
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,00	15,99	62,88	6/11
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
		530	21,59	19,97	56,86	488,28	
ИТОГО ЗА ОБЕД		110	9,24	7,83	15,53	195,14	71
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожно-рисовая	15	1,08	1,27	8,32	49,2	490
	Молоко сгущенное	18	0,53	0,60	13,95	63,75	152/1
	Вафли	150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
	Чай с сахаром	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		313	21,08	12,42	55,92	387,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1323	58,79	42,67	174,26	1225,65	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150	4,47	4,54	22,03	147,38	241
	Бутерброды с маслом (сливочным)	25	1,59	3,23	9,93	75,3	6
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	15,06	10,06	41,71	259,64	
ЗАВТРАК 2	Кисло-молочные продукты	150	4,35	3,75	6,00	79,5	4/1

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	3,75	6,00	79,5
ОБЕД	Рассольник на курином бульоне с мясом кури со сметаной	180	6,98	8,35	9,27	140,45 9/22
	Птица в соусе с томатом	70	6,65	7,75	1,55	102,5 367
	Рис отварной	110	2,67	3,94	26,91	153,78 315
	Компот из яблок и кураги	150	0,18	0,08	13,76	54,9 1/11
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5 2
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	18,46	20,48	61,51	501,13
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40	0,47	2,67	1,20	30 7/1
	Картофель и овощи тушеные	120	2,15	8,28	16,63	150,01 134/1
	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,8 608
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96 138
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89 147
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360	7,96	15,22	61,98	414,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	45,83	49,51	171,20	1254,93
День 3						
ЗАВТРАК		150	4,50	5,65	17,29	138,75 242
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая					
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	30	1,63	0,20	16,82	74,6 3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,61	11,23	77,15 13/11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	8,52	8,46	45,34	290,5
ЗАВТРАК 2		95	0,48	1,42	19,95	91,2 156
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,48	1,42	19,95	91,2
ОБЕД	Щи из свежей капусты на курином бульоне с мясом кури со сметаной	180	6,25	7,63	5,83	117,58 6/23
	Биточки (котлеты) рыбные	60	8,25	1,20	4,80	63 9/8
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	216,41 67
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,34	0,66	2,68	18,32 119/1
	Компот из яблок и изюма	150	0,12	0,00	13,99	53,96 2/11
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5 2
		570	23,78	15,63	70,26	518,77
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,33	2,73	42,67 20/1
	Омлет натуральный	90	7,06	8,15	2,89	112,44 79
	Булочка домашняя	60	4,20	6,70	27,80	189 542
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96 136
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89 147
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360	22,02	20,90	51,54	423,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	54,80	46,41	187,09	1324,43
День 4						
ЗАВТРАК		150	5,01	4,93	28,36	178,05 4/42
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным					
	Бутерброды с маслом (сливочным)	25	1,59	3,23	9,93	75,3 6

Чай с сахаром		150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	15,60	10,45	48,04	290,31	
Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	70,5	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	70,5	
ОБЕД		180	2,50	5,17	11,77	103,93	5/24
Свекольник с яйцом со сметаной		60	11,28	9,52	9,12	167,2	108
Биточки из говядины		120	2,48	3,36	16,48	108	3/31
Картофельное пюре		30	0,34	0,66	2,68	18,32	119/1
Соус томатный с маслом сливочным		150	0,28	0,00	15,99	62,88	6/11
Компот из сухофруктов		30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
Хлеб ржаной		570	18,86	19,07	66,06	509,83	
ИТОГО ЗА ОБЕД		180	3,64	4,14	16,72	118,96	22/22
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		60	5,17	7,75	28,34	205,85	6/12
Ватрушка со сметаной		150	0,00	0,00	14,70	60	122/1
Кисель		20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
Хлеб пшеничный		410	10,04	12,32	68,13	427,7	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1455	45,25	41,99	197,38	1298,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

День 5

Завтрак		180	4,77	5,29	12,80	119	92/1
Суп молочный манный		10	1,52	0,16	9,72	47,6	49/1
Гренки для супов		150	3,09	2,97	9,11	75,57	14/12
Какао с молоком		340	9,38	8,42	31,63	242,17	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		120	0,48	0,48	11,76	56,4	338
Завтрак 2		120	0,48	0,48	11,76	56,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	1,84	3,38	8,35	72,04	1
ОБЕД		50	9,45	9,73	8,59	158,59	5/11
Суп "Кудрявый" со сметаной		110	3,88	2,78	23,76	137,86	43/3
Биточки (котлеты) из мяса кур		30	0,34	0,66	2,68	18,32	119/1
Макаронные изделия отварные		150	0,18	0,08	13,76	54,9	15/11
Соус томатный с маслом сливочным		30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
Напиток из шиповника		550	17,67	16,99	67,16	491,21	
Хлеб ржаной		110	6,30	4,98	27,72	183,56	44/5
ИТОГО ЗА ОБЕД		60	7,39	2,40	1,70	58,23	14/71
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		30	1,77	1,41	22,50	109,8	608
Каша гречневая рассыпчатая с овощами		150	0,16	3,04	9,98	39,44	137
Суфле из рыбы		20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
Пряники		370	16,85	12,26	70,27	433,92	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1380	44,38	38,15	180,82	1223,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

День 6

Завтрак		150	4,80	4,99	22,28	153,88	244
Каша пшеничная молочная жидкая		25	1,59	3,23	9,93	75,3	6
Бутерброды с маслом (сливочным)		150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
Чай с сахаром		325	15,39	10,51	41,96	266,14	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		95	0,48	1,42	19,95	91,2	156
Завтрак 2							

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,48	1,42	19,95	91,2
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180/5	1,40	4,18	9,40	80,73 36/1
	Биточки из говядины	60	11,28	9,52	9,12	167,2 108
	Картофельное пюре	120	2,48	3,36	16,48	108 3/31
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,34	0,66	2,68	18,32 119/1
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,00	15,99	62,88 6/11
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5 2
		570	17,76	18,08	63,69	486,63
ИТОГО ЗА ОБЕД		40	0,40	2,44	3,00	35,6 22
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из моркови и яблок	180	3,33	3,64	11,83	93,74 21/3
	Суп молочный с лапшой	60	4,56	4,08	25,08	156 538
	Шанежка наливная	150	2,34	2,43	13,28	81,96 138
	Чай сладкий с молоком	20	1,23	0,43	8,37	42,89 147
	Хлеб пшеничный	450	11,86	13,02	61,56	410,19
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1440	45,49	43,03	187,16	1254,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 7						
ЗАВТРАК		150	6,58	5,55	26,86	165 15/5
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным					
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	30	1,63	0,20	16,82	74,6 3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,61	11,23	77,15 13/11
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	10,60	8,36	54,91	316,75
ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	70,5 3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	70,5
ОБЕД	Суп-пюре гороховый	180	6,84	1,58	14,98	101,77 29/21
	Гренки для супов	10	1,52	0,16	9,72	47,6 49/1
	Рагу из птицы	160	16,80	15,20	12,72	255,2 376
	Компот из яблок и кураги	150	0,18	0,08	13,76	54,9 1/11
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5 2
		530	27,32	17,38	61,20	508,97
	Сырники из творога	100	13,55	13,27	18,89	304,08 240
ИТОГО ЗА ОБЕД		15	1,08	1,27	8,32	49,2 490
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	17	1,27	1,67	12,65	70,89 609
	Печенье	150	9,00	2,29	9,75	36,96 136
	Чай с сахаром	282	24,90	18,50	49,61	461,13
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1292	63,57	44,39	180,87	1357,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 8						
ЗАВТРАК		150	4,15	6,46	24,30	172,05 274/1
	Каша рисовая молочная жидкая					
	Бутерброды с маслом (сливочным)	25	1,59	3,23	9,93	75,3 6
	Какао с молоком	150	3,09	2,97	9,11	75,57 14/12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	8,83	12,66	43,34	322,92
ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	70,5 3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	70,5
ОБЕД		20	2,54	2,30	0,14	31,5 213

	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,53	0,99	10,26	56,7	18/2
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	70	6,40	2,26	6,03	70,54	12/8
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	216,41	67
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,00	15,99	62,88	6/11
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	19,57	11,69	75,38	487,53	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	40	0,32	0,08	1,04	5,6	70
	Картофель и овощи тушеные	120	2,15	8,28	16,63	150,01	134/1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,72	3,37	19,59	123,18	17-2/13
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,58	85	400
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	390	11,99	16,24	53,21	406,68	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1435	41,14	40,74	187,08	1287,63	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая с маслом сливочным	150	3,76	4,40	17,91	126,88	243
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант № 2)	30	1,63	0,20	16,82	74,6	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,39	2,61	11,23	77,15	13/11
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	7,78	7,21	45,96	278,63	
ЗАВТРАК 2	Кисло-молочные продукты	150	4,35	3,75	6,00	79,5	4/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	150	4,35	3,75	6,00	79,5	
	ОБЕД						
	Суп картофельный с крупой на курином бульоне с мясом кури	150	5,99	6,43	9,81	121,1	80/2
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	6,65	10,71	7,98	133,7	395
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	120	2,48	4,56	25,44	104,8	440
	Компот из сухофруктов	150	0,28	0,00	15,99	62,88	6/11
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	17,38	22,06	69,24	471,98	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	110	13,13	14,26	22,67	264,25	81/1
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	490
	Вафли	18	0,53	0,60	13,95	63,75	152/1
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	313	24,97	18,85	63,06	457,05	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1313	54,48	51,87	184,26	1287,16	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (гречневая крупа, геркулес) с маслом сливочным	150	3,82	4,43	18,53	129	18/5
	Бутерброд с сыром	30	3,84	3,11	9,84	83,4	4
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75	36,96	136
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	16,66	9,83	38,12	249,36	
ЗАВТРАК 2	Апельсины, мандарины свежие	120	0,76	0,17	6,80	36,12	380

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,76	0,17	6,80	36,12
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	180	5,85	4,00	4,01	75,67 19/22
	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	9,45	9,73	8,59	158,59 5/11
	Макаронные изделия отварные	110	3,88	2,78	23,76	137,86 43/3
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,34	0,66	2,68	18,32 119/1
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08 127
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5 2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	21,65	17,59	62,13	492,02
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,33	2,73	42,67 20/1
	Картофельное пюре	120	2,48	3,36	16,48	108 3/31
	Фрикадельки из говядины	60	8,40	6,10	3,50	102,4 116
	Печенье	17	1,27	1,67	12,65	70,89 609
	Кисель	150	0,00	0,00	14,70	60 122/1
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89 147
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	407	13,91	14,89	58,43	426,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1407	52,98	42,48	165,48	1204,35
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13775	506,71	441,24	1815,60	12717,7
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1377,5	50,67	44,12	181,56	1271,77

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332870841203528814747383963499644345735490146175
Владелец Андреевских Светлана Ивановна
Действителен с 17.10.2024 по 17.10.2025