

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ детский сад № 38

И.В. Поршнева



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети от 1,5 до 3-х лет

Режим функционирования: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	5,18	6,41	28,55	177,29	416
	Бутерброд с сыром	31	1,96	1,86	13,66	88,26	3
	Какао на молоке	170	4,57	3,84	11,51	99,16	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>11,71</b>	<b>12,11</b>	<b>53,72</b>	<b>364,71</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток Снежок	100	2,04	2,5	9,8	59,87	401.5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>2,04</b>	<b>2,5</b>	<b>9,8</b>	<b>59,87</b>	
ОБЕД	Салат "Минутка"	30	1,52	0,94	3,92	22,09	33
	Рассольник "Ленинградский"	150	4,67	4,88	6,05	136,86	76
	Компот из сухофруктов	150	0,88	0,04	17,7	73,78	122
	Хлеб ржаной	36	0,73	0,43	14,97	36	700
	Печень в соусе	50	6,93	5,91	5,95	103,97	93
	Пюре картофельное	110	2,83	5,58	18,95	137,88	321
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>17,56</b>	<b>17,78</b>	<b>67,54</b>	<b>510,58</b>
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0,12	0	8,85	35,13	393
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,28	15,11	39,73	701
	Соус ягодный	30	0,01	0,3	4,55	15,02	361
	Фрукты и ягоды свежие	95	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
	Сырники из творога	130	4,7	8,9	12,8	204,26	231
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>6,49</b>	<b>9,84</b>	<b>50,13</b>	<b>336,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1407</b>	<b>37,8</b>	<b>42,23</b>	<b>181,19</b>	<b>1292,04</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	170	4,54	3,98	11,78	101,3	395
	Каша молочная "Дружба"	150	2,52	4,08	15,75	113,53	200
	Бутерброд с маслом	30	0,84	1,07	4,18	39,19	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>350</b>	<b>7,9</b>	<b>9,13</b>	<b>31,71</b>	<b>254,02</b>	
ЗАВТРАК 2	Кефир	100	2,2	2,5	5,2	32,9	401
	Печенье сахарное	30	0,68	2,82	10,93	40,67	702.2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							
		<b>130</b>	<b>2,88</b>	<b>5,32</b>	<b>16,13</b>	<b>73,57</b>	
ОБЕД	Хлеб ржаной	36	0,73	0,43	14,97	36	700
	Суп с клецками	150	2,34	2,44	7,53	108,51	185
	Салат "Легкий"	30	0,24	0,95	1,37	14,81	14
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15	75	399.4
	Пудинг рыбный запеченный	160	13,31	15,12	15,3	237,3	269
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>						
		<b>526</b>	<b>17,37</b>	<b>18,94</b>	<b>54,17</b>	<b>471,62</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Компот из свежих фруктов	150	0,13	0,11	11,7	47,06	372
	Плов	160	6,14	4,81	32,17	182,62	304
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,28	15,11	39,73	701
	Пирожок печеный с капустой	60	2,08	3,88	25,88	187,78	138
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
		<b>395</b>	<b>9,65</b>	<b>9,08</b>	<b>82</b>	<b>457,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1401</b>	<b>37,8</b>	<b>42,47</b>	<b>184,01</b>	<b>1304,13</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком	170	2,57	2,13	8,69	64,28	394
	Каша молочная гречневая	150	4,47	4,52	35,22	187,92	185.11a
	Бутерброд с сыром	31	1,96	1,86	13,66	88,26	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Напиток Снежок	100	2,04	2,5	9,8	59,87	401.5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	30	0,46	1,61	2,75	27,66	53
	Хлеб ржаной	36	0,73	0,43	14,97	36	700
	Котлета "Домашняя"	50	8,46	10,06	18,91	180,44	282
	Картофель отварной	110	2,27	4,08	18,03	118,19	125
	Чай с сахаром	150	0,09	0	2,86	11,66	392
	Щи "Русские"	150	2,36	4,37	8,25	86,93	67
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>						
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Творожный пудинг	130	9,3	8,68	7,6	200,1	1235
	Соус сметанный	25	0,96	1,58	4,18	34,99	115
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15	75	399.4
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,28	15,11	39,73	701
	Фрукты и ягоды свежие	95	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		1402	38,08	42,46	183,85	1197,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао на молоке	170	4,03	3,39	10,15	87,49	397
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,99	3,92	6,96	129,39	93
	Бутерброд с маслом	30	0,84	1,07	4,18	39,19	1
	Яйцо вареное	40	1,77	1,43	0,36	26,21	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>390</b>	<b>11,63</b>	<b>9,81</b>	<b>21,65</b>	<b>282,07</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Ряженка	100	1,9	2,5	4,2	40,86	401.3
	Вафля	30	0,61	0,84	24,33	28,19	5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>130</b>	<b>2,51</b>	<b>3,34</b>	<b>28,53</b>	<b>69,05</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	36	0,73	0,43	14,97	36	700
	Котлета "Любительская"	50	4,7	4,1	4,44	132,93	256
	Рис отварной с овощами	110	2,15	3,52	18,7	153,42	58
	Чай с лимоном	150	0,12	0	8,85	35,13	393
	Икра баклажанная	30	0,49	1,09	2,75	22,99	93
	Суп с мясными фрикадельками	150	3,39	3,86	6,27	113,48	83
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>526</b>	<b>11,58</b>	<b>13</b>	<b>55,98</b>	<b>493,95</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Азу	160	8,25	10,47	29,5	175,2	370
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,28	15,11	39,73	701
	Ватрушка с повидлом	60	2,02	4,86	18,4	165	463
	Компот из свежих фруктов	150	0,13	0,11	11,7	47,06	372
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>395</b>	<b>11,7</b>	<b>15,72</b>	<b>74,71</b>	<b>426,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1441</b>	<b>37,42</b>	<b>41,87</b>	<b>180,87</b>	<b>1309,02</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная геркулесовая	150	4,93	6,45	10,9	118,16	185,3a	
	Кофейный напиток на молоке	170	4,54	3,98	11,78	101,3	395	
	Бутерброды с маслом и сыром	31	2,8	3,52	11,16	85,99	3	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>351</b>	<b>12,27</b>	<b>13,95</b>	<b>33,84</b>	<b>305,45</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0	15	75	399,4	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>75</b>		
<b>ОБЕД</b>	Компот из сухофруктов	150	0,88	0,04	17,7	73,78	122	
	Хлеб ржаной	36	0,73	0,43	14,97	36	700	
	Помидор порциями	30	0,18	0,06	1,26	5,97	1004	
	Птица в соусе	50	5,72	9,33	8,6	148,95	293	
	Каша гречневая	110	5,83	3,16	26,3	70,81	414	
	Свекольник	150	2,85	4,33	15,54	118,86	136	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>526</b>	<b>16,19</b>	<b>17,35</b>	<b>84,37</b>	<b>454,37</b>	
	<b>ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Мясной рулет с яйцом (эразы)	50	5,61	6,16	7,39	235	295
Хлеб пшеничный		25	1,3	0,28	15,11	39,03	701	
Рагу овощное		110	1,6	3,57	16,19	84,2	344	
Фрукты и ягоды свежие		95	0,36	0,36	8,82	42,3	368a	
Чай с сахаром		150	0,09	0,8	2,86	11,66	392	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>8,69</b>	<b>11,17</b>	<b>50,37</b>	<b>412,19</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1457</b>	<b>37,9</b>	<b>42,47</b>	<b>183,56</b>	<b>1197,81</b>		
<b>ИТОГО ЗА ПЕРИОД 5 дней:</b>		<b>7108</b>	<b>189</b>	<b>211,5</b>	<b>913,48</b>	<b>6301</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1421,6</b>	<b>37,8</b>	<b>42,3</b>	<b>182,7</b>	<b>1260</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная кукурузная	130	4,89	5,41	18,04	154,92	1001
	Какао на молоке	170	4,03	3,39	10,15	87,49	397
	Бутерброд с сыром	31	1,96	1,86	13,66	88,26	3
	Яйцо вареное	40	1,77	1,43	0,36	26	213
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>371</b>	<b>12,65</b>	<b>12,09</b>	<b>42,21</b>	<b>356,67</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир	100	2,2	2,5	5,2	32,9	401
	Печенье сахарное	30	0,68	2,82	10,93	40,67	702.2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>130</b>	<b>2,88</b>	<b>5,32</b>	<b>16,13</b>	<b>73,57</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат "Деревенский"	30	0,34	0,66	1,03	34,48	1002
	Суп-уха	150	4,06	3,75	4,45	147,36	87
	Хлеб ржаной	36	0,73	0,43	14,97	36	700
	Чай с сахаром	150	0,09	0	2,86	11,66	392
	Жаркое по-домашнему	160	7,49	8,43	31,74	223,57	276
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>526</b>	<b>12,71</b>	<b>13,27</b>	<b>55,05</b>	<b>453,07</b>
<b>ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Творожная запеканка	130	6,56	9,823	28	186,67	16/5
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15	75	399.4
	Соус сметанный	25	0,96	1,58	4,18	34,99	115
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,28	15,11	39,73	701
	Флоды и ягоды свежие	95	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>425</b>	<b>9,93</b>	<b>12,043</b>	<b>71,11</b>	<b>378,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1452</b>	<b>38,17</b>	<b>42,72</b>	<b>184,5</b>	<b>1323</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	4,46	5,25	2,86	148,85	215
	Чай с молоком	170	2,57	2,13	8,69	64,28	394
	Бутерброд с маслом	30	0,84	1,07	4,18	39,19	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>7,87</b>	<b>8,45</b>	<b>15,73</b>	<b>252,32</b>	
ЗАВТРАК 2	Варенец	100	2,1	2,5	4,1	59,6	401.6
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>2,5</b>	<b>4,1</b>	<b>59,6</b>	
ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	50	4,44	3,87	5,96	77,81	247
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	14,29	60,04	376к
	Винегрет овощной	30	0,49	0,97	3,18	23,58	45
	Хлеб ржаной	36	0,73	0,43	14,97	36	700
	Макаронны отварные	110	3,88	3,98	34,47	163,3	205
	Суп "Волна"	150	6,61	7,14	7,92	122,46	1006
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>526</b>	<b>16,93</b>	<b>16,43</b>	<b>80,79</b>	<b>483,19</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста, тушенная с мясом	160	4,772	8,74	19,817	196,56	1005
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,28	15,11	39,73	701
	Пирожок печенный с яблоком	60	4,33	5,66	38,54	181,72	1000
	Чай с лимоном	150	0,12	0	8,85	35,13	393
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>395</b>	<b>10,522</b>	<b>14,68</b>	<b>82,317</b>	<b>453,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1371</b>	<b>37,42</b>	<b>42,06</b>	<b>182,93</b>	<b>1250,25</b>	

День 8

КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	4,9	5,89	6	7,2	17,32	20,79	172,06	-206,48	185,1a
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170		4,54		3,98	11,78		101,3	395	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	31		1,96		1,86	13,66		88,26	3	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>351</b>		<b>12,39</b>		<b>13,04</b>	<b>46,23</b>		<b>361,62</b>	<b>396,04</b>	
НАПИТОК СНЕЖОК	100		2,04		2,5	9,8		59,87	401,5	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>		<b>2,04</b>		<b>2,5</b>	<b>9,8</b>		<b>59,87</b>		
САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	30		0,41		0,95	2,56		21,04	5	
БОРЩ	150		3,61		4,4	3,18		117,17	4/2	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150		0,88		0,04	17,7		73,78	122	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36		0,73		0,43	14,97		36	700	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50		8,64		5,73	13,5		150,86	1003	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110		2,83		5,58	18,95		137,88	321	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>526</b>		<b>17,1</b>		<b>17,13</b>	<b>70,86</b>		<b>536,73</b>		
ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ	130		3,01		7,9	7,1		240,96	62,93	230
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		1,3		0,28	15,11		39,73	701	
СОК ФРУКТОВЫЙ	150		0,75		0	15		75	399,4	
САЛАТ "ФРУКТОВЫЙ"	90		0,45		0,29	14,21		65,46	43	
СОУС СМЕТАННЫЙ	25		0,96		1,58	4,18		34,99	115	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>420</b>		<b>6,47</b>		<b>10,05</b>	<b>55,6</b>		<b>456,14</b>	<b>278,11</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1397</b>		<b>38</b>		<b>42,72</b>	<b>182,49</b>		<b>1417,38</b>	<b>269,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная	150	6,06	5,87	21,18	232,15	185
	Бутерброд с маслом	30	0,84	1,07	4,18	39,19	1
	Чай с сахаром	170	0,1	0	3,24	13,21	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>7</b>	<b>6,94</b>	<b>28,6</b>	<b>284,55</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Ряженка	100	1,9	2,5	4,2	40,86	401.3
	Вафля	30	0,61	0,84	24,33	28,19	5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>130</b>	<b>2,51</b>	<b>3,34</b>	<b>28,53</b>	<b>69,05</b>	
<b>ОБЕД</b>	Голубцы ленивые	160	2,28	17,23	9,42	358,35	92
	Огурец порциями	30	0,4	0,05	1,25	4,2	71012
	Компот из свежих фруктов	150	0,13	0,11	11,7	47,06	372
	Хлеб ржаной	36	0,73	0,43	14,97	36	700
	Суп-лапша домашняя	150	6,1	7,65	10,5	136,32	162
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>526</b>	<b>16,64</b>	<b>25,47</b>	<b>47,84</b>	<b>584,73</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Сложный гарнир	110	5,98	4,85	16,48	21,6	440
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,28	15,11	39,73	701
	Напиток лимонный	150	0,13	0,02	14,58	58,7	436
	Булочка молочная	50	3,88	0,86	22,74	159,34	479
	Фрукты и ягоды свежие	95	0,36	0,36	8,82	42,3	368a
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>11,65</b>	<b>6,37</b>	<b>77,73</b>	<b>321,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1436</b>	<b>37,8</b>	<b>42,12</b>	<b>182,7</b>	<b>1260</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая	150	4,7	5,85	18,39	121,49	185,8
	Кофейный напиток на молоке	170	4,54	3,98	11,78	101,3	395
	Бутерброды с маслом и сыром	31	2,8	3,52	11,16	85,99	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>351</b>	<b>12,04</b>	<b>13,35</b>	<b>41,33</b>	<b>308,78</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75	0	15	75	399,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>75</b>	
ОБЕД	Кисель из кураги	150	0,78	0,04	19,48	80,49	9/10
	Хлеб ржаной	36	0,73	0,43	14,97	36	700
	Салат из помидоров и огурцов	30	0,22	0,95	1,06	13,35	15
	Суп гороховый с гречками	150	7,1	6,25	22,08	179,25	99
	Запеканка из печени с рисом	160	10,7	11,18	20,25	210	294
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>366</b>	<b>8,83</b>	<b>7,67</b>	<b>57,59</b>	<b>519,09</b>
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	150	0,12	0	8,85	35,13	393
	Рыба, запеченная с картофелем "По-русски"	160	14,208	20,217	34,173	238,97	250
	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,28	15,11	39,73	701
	Фрукты и ягоды свежие	95	0,36	0,36	8,82	42,3	368а
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>15,988</b>	<b>20,857</b>	<b>66,953</b>	<b>356,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1297</b>	<b>37,6</b>	<b>41,87</b>	<b>180,87</b>	<b>1197</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРИОД 5 дней:</b>		<b>6953</b>	<b>189</b>	<b>211,5</b>	<b>913,5</b>	<b>6300</b>	
Среднее значение за период		1390,6	37,8	42,3	182,7	1260	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14061</b>	<b>378</b>	<b>423</b>	<b>1827</b>	<b>12600</b>	
Среднее значение за период		1406,1	37,8	42,3	182,7	1260	