

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ ЦРР
детский сад № 4
 _____ **М.Г.Баранова**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Суп молочный с макар.изд.	150 гр.	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Бутерброд с маслом	20/4 гр.	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с сахаром	150/8 гр.	9	2,3	10,5	39,8	113
Итого за завтрак			14,93	10,12	35,24	234,05	
Второй завтрак	Компот Ассорти	150 гр.	0,2	-	10,4	40,67	244
Обед	Суп Рассольник ленинградский	180/7,2/5,4 гр.	2,95	4,32	15,08	104,5	33
	Каша гречневая	110 гр.	3,3	4,69	16,06	192,86	186
	Курица отварная	60 гр.	13,35	8,5	0	139,3	46
	Салат с зеленым горошком	40 гр.	1,04	3,38	2,6	44,7	-
	Кисель	180 гр.	0	0	16,2	54	233
	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,8	0,4	24,6	118	18
Итого за обед			24,44	21,29	74,54	653,36	
Полдник	Печенье	45 гр.	3,38	4,41	33,48	187,65	609
	Молоко	150 гр.	4,35	3,75	7,2	81	965
Итого за полдник			7,73	8,16	40,68	268,65	
Ужин	Омлет	80 гр.	7,21	10,01	1,79	125	110
	Бутерброд с маслом	20/4 гр.	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с молоком	180 гр.	1,08	1,15	10,69	57,46	378
Итого за ужин			9,83	14,62	22,23	260,46	
Итого за день			57,13	64,19	183,09	1457,19	

День 2							
Завтрак	Каша молочная рисовая	180 гр.	4,66	5,6	22,56	159	173
	Бутерброд с джемом	20/5гр.	1,54	0,16	13,16	61	2
	Чай с молоком	180 гр.	1,08	1,15	10,69	57,46	378
Итого за завтрак			7,28	6,91	46,41	297	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	180 гр.	0,21	0,09	16,5	90	256
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	155/25 гр.	4,68	3,8	10,46	120,4	39
	Тефтели	50 гр.	6,41	6,78	5,22	107,5	174
	Макароны отварные	110	4,06	2,49	19,48	116,44	204,205
	Винегрет	40 гр.	0,54	2,5	3,07	36,64	45
	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,8	0,4	24,6	118	18
	Компот из сухофруктов	150 гр.	0,23	0,01	18,28	72,57	40
Итого за обед			20,03	15,97	83,26	582,86	
Полдник	Блины со сгущенкой	60гр.	3,26	1,85	20,23	111	447
	Чай с молоком	180 гр.	1,08	1,15	10,69	57,46	378
Итого за полдник			4,34	3	30,92	168,46	
Ужин	Каша манная	150 гр.	5,16	5,6	22,32	160,5	88
	Бутерброд с маслом	20/4 гр.	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с сахаром	150/8 гр.	9	2.3	10.5	39.8	113
Итого за ужин			15,7	11,36	42,57	278,3	
Итого за день			47,56	37,33	219,66	1416,62	
День 3							
Завтрак	Каша дружба молочная	150 гр.	5,36	5,79	25,68	174,55	84
	Бутерброд с маслом	20/4 гр.	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с сахаром	150/8 гр.	9	2.3	10.5	39.8	113
Итого за завтрак			15,9	11,55	45,93	292,35	
Второй завтрак	Фрукт (груша)	95 гр.	0,4	0,3	9,8	44,7	10,59
Обед	Щи со сметаной	180/7,2/5,4	2,66	4,32	6,18	85,04	56
Итого за обед	Азу	170 гр.	9,5	10,7	7,0	165,27	153
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	40 гр.	0,7	3,38	2,02	38	11
	Компот из сухофруктов	150 гр.	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,8	0,4	24,6	118	18
			16,89	18,11	61,07	490,39	

Полдник	Булочка домашняя	50 гр.	3,61	6,88	23,94	129,58	274
	Снежок	150 гр.	6	4,8	6,3	100,5	35
Итого за полдник			9,61	11,68	30,24	230,08	
Ужин	Яйцо отварное	40 гр.	5,1	4,6	0,3	63	209
	Бутерброд с маслом	20/4 гр.	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с молоком	180 гр.	1,08	1,15	10,69	57,46	378
Итого за ужин	Конфета	17 гр.	0,68	4,47	10,06	83,20	
			8,4	13,68	30,8	281,66	
Итого за день			51,2	55,32	179,32	1339,18	
День 4							
Завтрак	Омлет	80 гр.	7,21	10,01	1,79	125	110
	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	125
	Какао	150 гр.	4,65	4,65	19	135,9	22
Итого за завтрак			16,24	22,36	30,03	386,5	
Второй завтрак	Сок натуральный	100 гр.	0,5	0,1	10,01	47	2.13
Обед	Суп уха	180 гр.	3,81	4,68	18,22	101,52	41
	Пюре картофельное	120 гр.	2,44	4,19	14,45	113,6	206
	Кнели куриные	60 гр.	9,75	14,15	3,75	181,87	312
	Салат из свежих огурцов	40гр.	0,28	4,04	0,8	40,8	36
	Компот из сухофруктов	150 гр.	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,8	0,4	24,6	118	18
Итого за обед			20,31	27,47	80,1	628,36	
Полдник	Торт песочный	60 гр.	2,7	9	16,8	238	367
	Чай с молоком	180 гр.	1,08	1,15	10,69	57,46	378
Итого за полдник			3,78	10,15	27,49	295,46	
Ужин	Каша пшеничная	150 гр.	5,76	6,07	25,05	176,75	91
	Бутерброд с маслом	20/4 гр.	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с сахаром	150/8 гр.	9	2.3	10.5	39.8	113
Итого за ужин			7,3	9,53	46,78	297,75	
Итого за день			48,13	69,61	194,41	1655,07	
День 5							
	Каша молочная пшеничная	150 гр.	5,36	6,07	21,99	163,15	96

Завтрак	Бутерброд с маслом	20/4 гр.	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с молоком	180 гр.	1,08	1,15	10,69	57,46	378
	Конфета	17 гр.	0,68	4,47	10,06	83,20	
Итого за завтрак			8,66	15,15	52,49	381,81	
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	95 гр.	0,4	0,4	9,3	44,7	368
Обед	Суп полевой	200 гр.	2,42	6,24	13,2	98,08	39
	Гречка	110 гр.	3,3	4,69	16,06	192,86	186
	Гуляш из говядины	60 гр.	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40 гр.	0,36	2,04	1,44	25,6	31
	Компот из сухофруктов	150 гр.	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,8	0,4	24,6	118	18
Итого за обед			14,61	19,08	75,43	630,71	
Полдник	Вафли	22 гр.	0,61	0,73	17	76,92	89
	Чай с молоком	180 гр.	1,08	1,15	10,69	57,46	378
Итого за полдник			1,69	1,88	27,69	134,38	
Ужин	Каша гречневая	110 гр.	3,3	4,69	16,06	192,86	186
	Бутерброд с маслом	20/4 гр.	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с сахаром	150/8 гр.	9	2,3	10,5	39,8	113
Итого за ужин			13,84	10,45	36,31	310,66	
Итого за день			39,2	36,96	201,22	1502,26	
2 неделя День 6							
Завтрак	Каша ячневая	150 гр.	5,08	5,69	21,80	156,1	99
	Бутерброд с маслом	20/4 гр.	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с сахаром	150/8 гр.	9	2,3	10,5	39,8	113
Итого за завтрак			15,62	11,45	42,05	273,9	
Второй завтрак	Пюре фруктовое	90 гр.	1	0	14	255	
Обед	Борщ со сметаной	180/7,2/4,5 гр.	2,54	4,31	7,05	84,32	27
Итого за обед	Макароны отварные	110 гр.	4,06	2,49	19,48	116,44	204,205
	Котлета рыбная	60 гр.	5,85	3,26	21,22	85,5	134
	Салат из кукурузы с луком	40 гр.	1,04	3,38	2,6	44,7	
	Кисель	180 гр.	0	0	16,2	54	233
	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,8	0,4	24,6	118	18
			17,29	13,84	91,15	502,96	

Полдник	Пряник	25 гр.	1,47	1,17	18,75	91,47	
Итого за полдник	Чай с молоком	180 гр.	1,08	1,15	10,69	57,46	378
			2,55	2,32	29,44	148,93	
Ужин	Яйцо отварное	40 гр.	5,1	4,6	0,3	63	209
Итого за ужин	Бутерброд с маслом	20/4 гр.	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с сахаром	150/8 гр.	9	2,3	10,5	39,8	113
			15,64	10,36	20,55	180,8	
Итого за день			52,1	37,47	197,19	1361,59	
День 7							
Завтрак	Каша манная	150 гр.	5,16	5,6	22,32	160,5	88
	Бутерброд с джемом	20/5гр.	1,54	0,16	13,16	61	2
	Чай с молоком	180 гр.	1,08	1,15	10,69	57,46	378
Итого за завтрак			7,78	6,91	46,17	278,96	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	180 гр.	0,21	0,09	16,5	90	256
Обед	Суп картофельный с домашней лапшой	180 гр.	2,07	1,98	12,87	79,2	140
	Плов с мясом птицы	180 гр.	15	13,02	27,32	293,29	180
	Салат зимний	40 гр.	0,8	2,74	5,08	47,65	17
	Компот из сухофруктов	150 гр.	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,8	0,4	24,6	118	18
Итого за обед			21,9	18,15	88,15	610,71	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80 гр.	5,15	0,55	34,5	167	19
	Чай с молоком	180 гр.	1,08	1,15	10,69	57,46	378
Итого за полдник			6,23	1,7	45,19	224,46	
Ужин	Каша гречневая	110 гр.	3,3	4,69	16,06	192,86	186
	Бутерброд с маслом	20/4 гр.	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с сахаром	150/8 гр.	9	2,3	10,5	39,8	113
Итого за ужин			13,84	10,45	36,31	310,66	
Итого за день			49,96	37,3	232,32	1514,79	
День 8							
	Каша пшеничная	150 гр.	5,76	6,07	25,05	176,75	91

Завтрак	Бутерброд с маслом	20/4 гр.	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с сахаром	150/8 гр.	9	2,3	10,5	39,8	113
Итого за завтрак			16,3	11,83	45,3	294,55	
Второй завтрак	Фрукт (апельсин)	95 гр.	0,9	0,2	7,7	40,9	-
Обед	Суп манный	180 гр.	1,42	1,94	8,71	61,74	101
	Гренки	40 гр.	3,44	0,32	21,48	105,2	34.2
	Запеканка вермишелевая	170 гр.	21,23	12,66	35,07	342,7	460
	Салат из свежих помидор	40 гр.	0,4	4,08	1,4	44	30
	Компот из сухофруктов	150 гр.	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,8	0,4	24,6	118	18
Итого за обед			30,52	19,41	109,54	744,21	
Полдник	Творожник песочный	60 гр.	5,4	6,8	18,3	137	417
Итого за полдник	Чай с молоком	180 гр.	1,08	1,15	10,69	57,46	378
			6,48	7,95	28,99	194,46	
Ужин	Каша манная	150 гр.	5,16	5,6	22,32	160,5	88
	Бутерброд с маслом	20/4 гр.	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с молоком	180 гр.	1,08	1,15	10,69	57,46	378
	Печенье	45 гр.	3,38	4,41	33,48	187,65	609
Итого за ужин			11,16	14,62	76,24	483,61	
Итого за день			65,36	54,01	267,77	1757,73	
День 9							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	125
	Какао	150 гр.	4,65	4,65	19	135,9	22
Итого за завтрак			14,13	16,95	28,54	324,5	
Второй завтрак	Сок натуральный	100 гр.	0,5	0,1	10,01	47	2.13
Обед	Суп крестьянский	180 гр.	2,02	2,38	11,42	87,35	204
	Рис отварной	110гр.	2,67	3,93	26,9	153,7	304
	Рыба тушеная с овощами	60 гр.	6,75	3,03	30,27	63	144
	Салат свекла с чесноком	40 гр.	0,55	3,03	3,03	43,3	22
	Компот из сухофруктов	150 гр.	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,8	0,4	24,6	118	18
Итого за обед			16,02	12,38	114,5	537,92	
Полдник	Пирог открытый	60 гр.	1,7	1,93	33,19	165	459

Итого за полдник	Чай с молоком	180 гр.	1,08	1,15	10,69	57,46	378
			2,78	3,08	43,88	222,46	
Ужин	Каша молочная пшеничная	150 гр.	5,36	6,07	21,99	163,15	96
Итого за ужин	Бутерброд с маслом	20/4 гр.	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с сахаром	150/8 гр.	9	2,3	10,5	39,8	113
			15,9	11,83	42,24	280,95	
Итого за день			49,33	44,34	239,17	1412,83	
День 10							
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150 гр.	5,36	6,07	21,89	163,05	91
	Бутерброд с маслом	20/4 гр.	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с сахаром	150/8 гр.	9	2,3	10,5	39,8	113
Итого за завтрак			15,9	11,83	42,14	280,85	
Второй завтрак	Фрукт (банан)	100 гр.	2,2	0,4	31,05	136,6	-
Обед	Суп картофельный с макар.изд	180/9 гр.	1,94	2,05	13,6	80,1	38
	Горошница	120 гр.	11,5	3,2	28,8	202,8	211
	Котлета из говядины	50 гр.	7,03	5,73	5,11	99,38	161
	Салат из свежей капусты	40 гр.	0,49	2,64	2,2	34,48	17
	Компот из сухофруктов	150 гр.	0,23	0,01	18,28	72,57	40
	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,8	0,4	24,6	118	18
Итого за обед			24,99	14,03	92,59	607,33	
Полдник	Бутерброд с молоком сгущ.	30/15	3,36	1,51	22,9	120	
	Чай с молоком	180 гр.	1,08	1,15	10,69	57,46	378
Итого за полдник			4,44	2,66	33,59	177,46	
Ужин	Макароны отварные	110 гр.	4,06	2,49	19,48	116,44	204,205
	Бутерброд с маслом	20/4 гр.	1,54	3,46	9,75	78	1
	Чай с молоком	180 гр.	1,08	1,15	10,69	57,46	378
	Конфета	17 гр.	0,68	4,47	10,06	83,20	
Итого за ужин			7,36	11,57	49,98	335,1	
Итого за день			54,89	40,49	249,35	1537,34	