

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

Заведующий МБДОУ ДП
"Детский сад № 11"
Директор



Возрастная

я 1,5-3 года

Категория:

Меню приготавливаемых блюд весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	140	2,46	10,44	16,86	124,1	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		323	7,1	18,49	45,89	275,14	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,41	0,08	13,10	70	389
	Суп картофельный с клецками	30	0,29	1,80	0,94	27	76
	Птица или кролик отварные (с соусом)	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108
	Каша рассыпчатая гречневая	60	6,00	10,52	1,59	78	288
	Компот из смеси сухофруктов	110	2,42	3,68	16,94	77	1
	Хлеб пшеничный	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349
	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Печенье	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		567	20,09	23,88	54,37	451,16	
ПОЛДНИК	Кисель из плодово-ягодного концентрата	30	0,60	3,00	31,47	147	Н
	Омлет с сыром	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	0,6	3	34,38	158,87	
УЖИН	Чай с сахаром	170	15,24	21,28	2,55	263,33	211
		180	0,11	0,00	7,99	31,32	2

	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38		42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46		43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		387	17,83	21,67	11,38		380,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1567	46,03	67,12	159,12		1335,58	
День 2 (вторник)								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	150	5,58	6,14	22,54		167,87	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80		56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55		80,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	9,25	10,01	47,89		303,92	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80		47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Винегрет овощной	30	0,86	2,47	3,31		38,83	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65		131,4	88
	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	50	5,72	7,18	6,74		114,8	279
	Картофель и овощи тушенные	110	2,92	1,72	31,99		45,9	142
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88		59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38		42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46		43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		557	19,57	18,46	68,41		475,79	425
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,86	5,28	28,38		178,18	
	Кисломолочный напиток	160	6,56	2,40	9,44		91,2	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	10,42	7,68	37,82		269,38	305
УЖИН	Рис припущенный	120	1,80	2,40	18,56		123,06	316
	Овощи, припущенные с маслом	50	0,80	1,16	5,20		44,88	316
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10		42,08	Н
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38		43,68	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46		43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		307	5,49	4,03	37,7		323,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1502	45,13	40,58	201,62		1419,79	
День 3 (среда)								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	3,00	4,59	24,21		226,42	175
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23		36	3
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99		31,32	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	5,25	6,59	40,43		293,74	70
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10		70	389

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
ОБЕД	Салат из свежклй отворной	100	0,41	0,08	13,10		70		
	Рассольник ленинградский	30	0,42	1,80	2,48		27,84	52	
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	150	5,07	4,89	23,46		120,81	96	
	Капуста тушеная	60	14,36	4,04	5,56		115,04	234	
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	110	2,24	1,49	7,18		52,38	139	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	150	0,04	0,00	9,87		37,6	349	
	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,42	0,18	0,38		42,08	Н	
		19	1,06	0,21	0,46		43,68	Н	
	ПОЛДНИК	537	24,61	12,61	49,39		439,43		
	Вафли	25	0,55	0,70	27,77		95,53	10.10.1.1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Молоко кипляченное	180	5,22	4,50	8,64		96,3	385	
	УЖИН	205	5,77	5,2	36,41		191,83		
	Запеканка из творога (с молоком стученным)	140	14,85	14,59	12,80		210,78	223	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91		11,87	359	
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38		42,08	Н	
ИТОГО ЗА УЖИН	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46		43,68	Н	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	337	17,33	14,98	16,55		308,41		
	День 4 (четверг)	1529	53,37	39,46	155,88		1303,41		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной круплы (с маслом или сахаром или вареньем)	150	3,00	3,00	50,29		180,25	173	
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54		74,24	1	
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47		83,36	378	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	7,27	9,24	71,30		337,85		
	ЗАВТРАК 2	100	1,50	0,50	21,00		96	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,46	1,87	2,68		27,01	39	
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,80	3,60	38,59		243,82		
	Угляш из отварной говядины	60	7,21	7,55	1,91		104,61	246	
	Каша распычатая перловая	110	2,20	1,17	31,56		104,33	171	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91		11,87	359	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38		42,08	Н	
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46		43,68	Н	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	577	14,15	14,58	78,49		576,58		
	ПОЛДНИК								
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87		100	406	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Кисломопочный напиток	160	6,55	2,44	9,44		91,2	Н	
		210	7,05	3,56	53,31		191,2		

УЖИН	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	2,30	12,55	15,77		128,51	121
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99		31,32	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38		42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46		43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		367	4,89	12,94	24,6		245,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1607	34,86	40,82	248,7		1447,22	
День 5 (пятница)								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88		143,65	210
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23		36,3	
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49		76,8	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	13,89	21,33	33,6		256,45	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10		70	389
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,41	0,08	13,10		70	
ОБЕД	салат витаминный(2 вариант)	30	1,65	1,89	5,45		35,55	49
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	150	4,50	6,00	18,00		82,03	101
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	60	6,80	7,19	4,54		108,73	268
	Пюре картофельное/ Картофель отварной	110	2,20	2,09	27,14		81,55	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88		59,1	342
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00		50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46		43,68	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	539	17,47	19,64	83,47		460,64	
	Печенье	30	0,60	3,00	31,47		147	Н
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23		72	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	1,01	3	39,7		219	
УЖИН	Макароны отварные с овощами	110	1,10	2,02	38,50		198	205
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	0,80	0,94		18	20
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91		11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38		42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46		43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		347	3,88	3,21	43,19		313,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1526	36,66	47,26	213,06		1319,72	
День 6 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшениая	150	1,50	3,00	51,90		194,78	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54		74,24	1
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66		26,1	376

ИТОГО	
ЗАБРА	
ИТОГО	
ОБЕД	
ИТОГО	
ПОЛДН	
ИТОГО	
УЖИН	
ИТОГО	
ИТОГО	
День 7 (в	
ЗАБРА	
ИТОГО	
ЗАБРА	
ИТОГО	
ИТОГО	
ИТОГО	
ИТОГО	

ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87	100	406
	Кисломолоочный напиток	160	1,60	4,00	6,72	113,6	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	2,10	5,12	50,59	213,6	
УЖИН	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	3,74	2,45	20,25	133,01	10
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		407	17,6	20,36	38,44	445,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1582	53	66,8	198,94	1590,02	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	150	2,00	4,01	34,99	120	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	6,27	10,25	56,00	277,6	
ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,39	0,98	1,88	17,88	45
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	2,71	1,90	13,52	52,27	102
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60	14,36	4,04	5,56	115,04	234
	Макаронные изделия отварные с маслом	85	3,09	3,28	17,25	102,41	203
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		514	22,65	12,41	62,54	418,88	
ПОЛДНИК	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	Н
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	5,82	7,5	40,11	243,3	
УЖИН	Картофель, запеченый брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	110	1,10	9,97	33,15	220	147
	салат из свежих помидоров	30	0,32	1,83	1,03	21,84	23
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		337	3,9	12,19	37,93	339,47	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 9 (четверг)									
ЗАВТРАК									
Омлет натуральный		150	8,55	14,64	5,88		143,65	210	
Бутерброд с сыром		20	2,14	2,00	8,23				
Какао с молоком		160	3,20	4,69	19,49		36,3		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2		330	13,89	21,33	33,60		76,8	382	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
ОБЕД		100	1,50	0,50	21,00		256,45		
салат овощной с яблоками		100	1,50	0,50	21,00		96	338	
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной		30	0,32	1,83	1,03		96		
Жаркое по-домашнему		180	3,60	5,40	37,15		21,84	23	
Чай с сахаром		130	6,01	7,72	25,71		270	84	
Хлеб пшеничный		180	0,11	0,00	7,99		199,07	259	
Хлеб ржано-пшеничный		18	1,42	0,18	0,38		31,32	376	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ПОЛДНИК		19	1,06	0,21	0,46		42,08	Н	
Булочка домашняя		557	12,52	15,34	72,72		607,99		
Кисломолочный напиток		50	3,09	5,22	33,93		105,58	424	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
УЖИН		160	1,60	4,00	6,72		113,6	386	
Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)		210	4,69	9,22	40,65		219,18		
Кисель из плодово-ягодного концентрата		130	23,10	18,66	13,34		313,64	219	
Хлеб пшеничный		160	0,00	0,00	2,91		11,87	359	
Хлеб ржано-пшеничный		18	1,42	0,18	0,38		42,08	Н	
ИТОГО ЗА УЖИН									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		327	25,58	19,05	17,09		411,27		
День 10 (пятница)		1524	58,18	65,44	185,06		1590,89		
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)		150	1,50	1,80	51,52		139,8	174	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)		28	0,38	0,28	12,80		56,04	2	
Кофейный напиток с молоком		150	3,29	3,59	12,55		80,01	379	
ЗАВТРАК 2									
Соки овощные, фруктовые и ягодные		328	5,17	5,67	76,87		275,85		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
ОБЕД		100	0,41	0,08	13,10		70	389	
Салат картофельный с соевыми отруцями и зеленым горошком		100	0,41	0,08	13,10		70	389	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
Суп "Шахтерский"		30	0,52	1,85	2,77		29,85	42	
Уляш из отварной говядины		150	4,50	4,35	18,87		156,85	101	
Капуста тушеная		60	7,21	7,55	1,91		104,61	246	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		110	2,24	1,49	7,18		52,38	139	

Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	537	17,21	15,89	45,45	488,55	
	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
ПОЛДНИК					96,3	385
Вафли	180	5,22	4,50	8,64	191,83	
Молоко кипяченое	205	5,77	5,20	36,41	146,26	204
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	110	4,55	4,65	21,52	72	377
Макаронны отварные с сыром	180	0,41	0,00	8,23		
Чай с лимоном	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
Хлеб пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Хлеб ржано-пшеничный	327	7,44	5,04	30,59	304,02	
ИТОГО ЗА УЖИН	1497	36	31,88	202,42	1330,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	15330	436,86	479,72	1980,66	14021,45	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1533	43,686	47,972	198,066	1402,145	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:						