


 УТВЕРЖДАЮ
 заведующий
 МБДОУ «ДСОВ «Лесная сказка»
 О.А.Гребенникова

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Понедельник	День 1						
Завтрак	Каша манная жидкая	150	4,5	6,0	20,1	152,8	189
	Кофейный напиток	150	2,5	2,6	14,1	90,1	22
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	2
	Масло сливочное(порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
	Сыр	15	3,5	4,4	0,0	54,6	14
Итого за завтрак		350	12,8	18,0	49,6	413,5	
2 завтрак	Груша	95	0,3	0,3	9,8	44,6	6
Итого за 2 завтрак		95	0,3	0,3	9,8	44,6	
Обед	Салат из моркови с яблоками	35	0,3	1,6	3,1	29,4	71
	Суп картофельный с горохом	150	3,0	2,3	9,8	72,1	99
	Пудинг из говядины	50	13,6	15,9	0,6	197,8	346
	Капуста тушеная	110	2,5	2,97	10,9	83,0	16
	Сок яблочный	150	0,5	0,3	24,5	105,0	442
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	1
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3
Итого за обед		545	20,9	23,47	71,6	588,4	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,3	5,8	8,6	110,0	434
	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	10
Итого за полдник		200	5,9	6,5	24,1	180,8	
Ужин	Огурец свежий порционный	40	0,3	0,0	1,0	5,6	19
	Котлета рыбная любительская	50	6,4	2,6	3,2	62,9	241
	Пюре картофельное	130	2,8	4,4	18,8	126,7	335
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	16,7	80,0	441
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	1
Итого за ужин		400	12,3	7,4	54,8	346,2	
Итого за день:			54,7	55,67	210	1573,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Вторник	День2						
Завтрак	Суп молочный овсяный	160	3,4	3,6	11,2	91,5	113
	Какао с молоком	150	4,4	3,7	16,1	115,9	23
	Гренки с сыром	40	6,0	6,8	22,3	175,1	74
Итого за завтрак		350	13,8	14,1	49,6	382,5	
2 завтрак	Яблоко свежее	95	0,4	0,4	9,3	44,6	5
Итого за 2 завтрак		95	0,4	0,4	9,3	47,0	
Обед	Салат "Свеколка"	35	0,6	3,5	5,5	57,2	50
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/25	3,4	3,5	10,2	87,1	99
	Плов	110/50	17,2	17,1	25,2	324,0	265
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,1	14,3	58,2	402
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	3
Итого за обед		550	25,8	24,7	82,2	655,5	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,5	4,9	7,2	91,7	434
	Ватрушка	50	2,7	1,0	21,0	143,4	453
Итого за полдник		200	7,2	5,9	28,2	235,1	
Ужин	Помидор свежий	45	0,5	0,1	1,7	10,8	6
	Рагу овощное	130	2,4	6,8	13,9	127,0	351
	Чай с лимоном	180/5	0,1	0,0	12,1	49,6	24
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	1
Итого за ужин		400	6.1	7.1	47.8	282.1	
Итого за день:			53.3	52.2	217.1	1602.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Среда	День3						
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	5,6	9,0	24,1	201,6	190
	Чай с молоком	150	2,2	1,8	13,2	78,4	18
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	2
	Масло сливочное(порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
Итого за завтрак		355	9,3	15,5	47,6	369,8	
2 завтрак	Апельсин	95	0,9	0,2	7,7	40,8	5
Итого за 2 завтрак		95	0,9	0,2	7,7	40,8	
Обед	Салат "школьные годы"	35	0,7	2,1	2,0	30,5	29
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,4	7,4	56,8	76
	Фрикадельки мясные	20	4,6	2,1	0,2	36,8	68
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,7	3,4	21,1	134	323
	Котлеты из птицы	50	7,6	8,6	5,1	127,5	305
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,1	14,3	58,2	402
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	1
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,4	17,0	81,6	3
	Итого за обед		565	23,3	18,9	75,2	560,6
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	7,4	82,5	434
	Булочка "веснушка"	50	4,0	3,7	29,1	165,7	471
Итого за полдник		200	8,5	7,5	36,5	248,2	
Ужин	Салат из свежих помидоров	40	0,4	4,1	1,3	43,5	22
	Чай с лимоном	180/5	0,1	0,0	12,1	49,6	24
	Котлеты картофельные	150	3,2	7,0	24,4	174,1	143
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	1
Итого за ужин		405	6,0	11,3	52,9	338,2	
Итого за день:			48.0	53,4	219,9	1557.6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Четверг	День4						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,9	3,3	14,7	105,1	112
	Кофейный напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9	22
	Бутерброд с джемом	30	0,9	3,4	14,0	90,1	4
Итого за завтрак		350	8,3	9,5	44,4	298,1	
2 завтрак	Яблоко свежее	95	0,4	0,4	9,3	44,6	6
Итого за 2 завтрак		95	0,4	0,4	9,3	44,6	
Обед	Обед						
	Салат из свежих огурцов	35	0,3	2,1	0,8	23,4	19
	Рассольник домашний с мясом со сметаной	150/10/5	5,8	7,7	11,0	139,9	90
	Макаронные изделия отварные	110	3,9	3,4	22,6	138,5	209
	Печень по-строгановски	50/20	13,2	8,7	2,3	159,0	58
	Компот из кураги с витамином "с"	150	0,1	0,0	18,6	74,5	401
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	3
Итого за обед		590	27,4	22,4	82,3	664,3	
Полдник	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435
	Булочка школьная	50	3,7	2,8	25,0	141,1	471
Итого за полдник		200	8,1	6,6	31,0	220,6	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	190	14,3	14,0	12,7	232,7	235
	Компот из свежих груш с витамином "с"	180	0,1	0,0	10,1	40,8	70
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	1
Итого за ужин		400	16,7	14,2	37,9	344,5	
Итого за день:			60,9	53,1	204,9	1572,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Пятница	День5						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	180	6,5	7,4	28,8	207,8	189
	Какао с молоком	150	4,5	4,6	16,1	124,9	23
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	2
	Масло сливочное(порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
Итого за завтрак		355	12,5	16,7	55,2	422,5	
2 завтрак	Груша	95	0,38	0,3	9,8	44,6	9
Итого за 2 завтрак		95	0,38	0,3	9,8	44,6	
Обед	Салат "полонынский"	35	0,4	2,1	1,5	27,5	28
	Щи со свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,2	3,3	5,3	57,7	84
	Мясо тушеное с овощами	60/50	9,5	13,4	16,5	206,8	274
	Компот из свежих яблок с витамином "с"	150	0,1	0,1	13,4	55,2	70
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	1
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3
Итого за обед		505	14,7	19,3	59,4	455,8	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,3	5,8	8,6	110,0	434
	Пряники	20	1,2	0,9	15,0	73,2	
Итого за полдник		200	6,5	6,7	23,6	183,2	
Ужин	Запеканка из творога	160	17,9	7,3	20,4	207,2	224
	Соус молочный	40	1,0	3,8	3,7	52,5	368
	Чай с лимоном	180/5	0,1	0,0	12,1	49,6	24
Итого за ужин		385	19,0	11,1	38,2	466,3	
Итого за день:			53,0	54,1	186,2	1572,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Понедельник	День6						
Завтрак	Суп молочный манный	150	3,0	2,9	11,4	83,7	113
	Чай с молоком	150	2,2	1,8	13,2	78,4	18
	Масло сливочное(порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	2
	Сыр (порциями)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	14
Итого за завтрак		338	9,7	13,2	34,9	299,2	
2 завтрак	Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,3	44,6	5
Итого за 2 завтрак		95	0,38	0,38	9,3	44,6	
Обед	Салат из свежих помидоров	35	0,4	2,1	1,5	27,8	22
	Рассольник ленинградский	150	5,2	6,1	11,8	123,4	91
	Фрикадельки мясные	25	5,8	2,6	0,2	46,0	68
	Котлеты из говядины	50	5,2	5,4	4,4	87,4	11
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	110	1,9	4,5	10,9	93,9	137
	Сок черносмородиновый	130	0,8	0,0	11,0	46,5	442
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	1
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3
Итого за обед		560	23,2	21,3	65,3	555,5	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,3	5,8	8,6	110,0	434
	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	10
Итого за полдник		200	5,9	6,5	24,1	180,8	
Ужин	Икра свекольная	40	0,7	3,1	3,9	47,3	56
	Пудинг рыбный	50	9,2	3,9	3,5	90,5	251
	Пюре картофельное	100	2,1	3,4	14,4	97,5	335
	Компот из свежих груш с витамином "с"	180	0,1	0,0	10,1	40,8	70
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	1
Итого за ужин	Всего за день:	400	14,4	10,6	47,0	347,1	
Итого за день:			53,5	51,9	180,6	1427,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Вторник	День7						
Завтрак	Каша молочная ячневая	180	6,1	7,4	31,0	215,8	184
	Кофейный напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9	22
	Бутерброд с джемом	20	0,6	2,3	9,4	59,7	4
Итого за завтрак		350	10,2	12,5	56,1	378,4	
2 завтрак	Груша свежая	95	0,38	0,38	9,8	44,6	9
Итого за 2 завтрак		95	0,38	0,38	9,8	44,6	
Обед	Салат витаминный	35	0,4	1,2	3,3	25,9	41
	Суп с рыбными консервами	150	5,5	2,0	9,4	78,1	99
	Жаркое по-домашнему	160	15,7	20,1	17,7	314	276
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1
	Компот из кураги	150	0,0	0,0	11,6	46,5	401
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	3
Итого за обед		555	25,5	23,9	67,5	586,9	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,5	4,9	7,2	91,7	434
	Булочка домашняя	50	3,9	7,0	29,7	197,4	467
Итого за полдник		200	8,4	11,9	36,9	289,1	
Ужин	Винегрет овощной	180	2,5	18,2	11,9	221,4	51
	Компот из свежих груш с витамином "с"	180	0,1	0,1	24,6	100,0	394
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	1
Итого за ужин		400	5,7	18,5	56,6	416,1	
Итого за день:			50.1	67,2	226,9	1715,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Среда	День8							
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	180	3,8	4,1	12,8	102,7	113	
	Какао с молоком	150	4,4	3,7	16,1	115,9	23	
	Гренки с сыром	20	3,0	3,4	11,2	88,0	74	
Итого за завтрак		350	11,2	11,2	40,1	306,6		
2 завтрак	Банан	95	1,4	0,47	20,0	91,0	17	
Итого за 2 завтрак		95	1,4	0,47	20,0	91,0		
Обед	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	35	0,6	3,4	3,0	44,9	39	
	Суп из овощей с говядиной и сметаной	180/10/10	5,2	7,7	8,3	129,4	95	
	фрикадельки мясные	20	4,6	2,1	0,2	36,8	68	
	Макаронные изделия отварные	110	3,9	3,4	22,5	137,3	209	
	Оладьи из печени	50	9,3	4,6	4,0	105,3	290	
	Сок абрикосовый	150	0,8	0,0	19,1	82,5	442	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3	
	Итого за обед		615	27,7	21,7	78,3	638,2	
	Полдник	Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	7,4	82,5	434
Пирожки печеные с капустой		50	2,3	2,0	13,4	81,0	451	
Итого за полдник		200	6,8	5,8	20,8	163,5		
Ужин	Голубцы ленивые	180	16,0	16,0	13,3	261,9	306	
	Кисель плодово-ягодный	180	0,0	0,0	25,4	101,5	411	
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	1	
Итого за ужин		400	19,1	16,2	58,8	458,1		
Итого за день:			66,2	55,3	218,0	1657		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Четверг	День9						
Завтрак	Каша пшенная жидкая	180	6,5	8,0	28,3	212,5	189
	Кофейный напиток	150	3,5	2,8	15,7	102,9	22
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	2
	Масло сливочное(порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
Итого за завтрак		355	11,5	15,5	54,3	405,2	
2 завтрак	Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,3	44,6	5
Итого за 2 завтрак		95	0,38	0,38	9,3	44,6	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	35	0,3	3,5	1,0	37,0	23
	Суп-лапша домашняя	150	1,9	2,8	8,6	67,6	106
	Пюре картофельное	110	2,3	3,9	14,9	103,9	335
	Куры отварные порционные	50	14,1	3,6	0,4	90,9	307
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "с"	150	0,0	0,0	11,6	46,5	401
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	3
Итого за обед		545	22,5	14,4	62,0	468,3	
Полдник	Ряженка	150	4,5	1,5	6,3	59,9	435
	Пирожки печеные с картошкой	50	2,6	1,3	15,0	81,5	451
Итого за полдник		200	7,0	2,8	21,3	141,4	
Ужин	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,8	3,6	29,8	163,1	181
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	9,1	3,5	3,3	80,6	231
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "с"	180	0,0	0,0	14,0	55,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	1
Итого за ужин		400	14,2	7,3	62,2	370,5	
Итого за день:			55,4	41	208,3	1422,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Пятница	День10						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,4	3,9	18,2	126,2	112
	Какао с молоком	150	4,4	3,7	16,1	115,9	23
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	2
	Маслосливочное (порциями)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
Итого за завтрак		355	10,3	12,3	44,6	331,9	
2 завтрак	Груша свежая	95	0,38	0,38	9,8	44,6	9
Итого за 2 завтрак		95	0,38	0,38	9,8	44,6	
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	35	0,4	3,5	1,3	36,9	25
	Свекольник со сметаной	150/15	1,7	4,5	12,1	100,5	76
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,3	3,8	23,4	140,5	181
	Гуляш из говядины	50/30	13,7	16,9	4,3	66,3	259
	Сок персиковый	150	0,5	0,0	24,8	102,0	442
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3
Итого за обед		580	22,9	29,2	87,1	548,2	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,3	4,6	8,8	99,0	434
	Пряники	20	1,2	0,9	15,0	73,2	7
Итого за полдник		200	6,5	5,5	23,8	172,2	
Ужин	Вареники ленивые из творога	180	23,1	14,5	27,9	338,0	225
	Соус молочный	40	1,0	3,8	3,7	52,5	368
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	11,6	46,8	105
Итого за ужин		400	24,2	18,3	43,2	437,3	
Итого за день:			64,3	65,7	208,5	1524,2	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг
Итого за весь период	559.4	548.67	2080.4	1561	879.8
Среднее значение за период	55,94	54,86	208.04	1561	87,98
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1	1,0	3,6		