

«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующий МБДОУ д/с № 6 "Здоровье"
 _____ И.Н. Брусенцова
 « ___ » _____ 2022 года

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с № 6 «Здоровье»

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша манная на сгущенном молоке	130/3	3,4	3,7	18,39	120	№193 стр.205
	чай с лимоном	150/7/3,5	0,04	0,01	6,99	28,00	№412 стр.326
	Батон "Рябинушка " с маслом сливочным "крестьянским " 72%	20/10	3,10	0,40	20,8	94,40	№1 стр. 104
итого за завтрак		323,5	6,5	4,1	46,18	242	
второй завтрак	Кефир	150	5.4	2.3	5.4	61.5	№420 стр.330
итого за второй завтрак		150	5.4	2.3	5.4	61.5	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/9	2,77	6,14	14,31	138,99	№ 63 стр. 132
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	50	7,7	5,9	8,04	115,84	№299 стр.270
	Капуста тушеная	110	2,28	3,56	10,37	82,61	№354 стр.301
	Огурец соленый или свежий	30	0,2	-	0,5	3,9	
	Компот из сушеных фруктов	150/12	0,33	0,02	20,8	845,7	№394 стр.318

	хлеб пшеничный	15	1,6	0,7	6,5	41,1	
	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
итого за обед		566	18,28	17,62	72,52	570,79	
полдник	Пудинг из творога (запеченный)	80	8,8	15,7	19,5	250	№249 стр. 241
	Соус молочный (сладкий)	20	0,7	0,6	2,4	16,8	№369 стр.308
	Какао с молоком	150/8	4,4	4,4	25,8	154,2	№416 стр.328
	хлеб пшеничный	16	1,7	0,75	6,94	43,84	
итого за полдник		274	15,6	21,5	54,6	464,8	
ужин	Фрукты и ягоды свежие	95	0,54	0,33	12,50	56,30	№ 386 стр 314
итого за ужин		95	0,54	0,33	12,50	56,30	
Итого за день:		1408,5	46,32	45,80	196,25	1395	
День 2							
завтрак	Каша геркулесовая жидкая	130/6,5	2,39	4,21	11,99	95,62	№199 стр.209
	Кофейный напиток	150/7	2,34	2,0	10,63	70	№414 стр.327
	Батон " Рябинушка" с сыром	20/5/10	4,73	6,88	14,56	139	№3 стр.105
итого за завтрак		328,50	9,46	13,09	37,18	304,62	
второй завтрак	Кефир	150	5,4	2,3	5,4	61,5	№420 стр.330
итого за второй завтрак		150	5,4	2,3	5,4	61,5	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	10,29	62,85	№88 стр.144
	Биточки паровые	50	7,2	4,83	4,76	91,67	№306 стр.274
	Соус сметанный	20	0,29	1,0	1,18	14,82	№372 стр.309
	Рис отварной с овощами	110	2,55	3,64	22,96	134,75	№334 стр. 293
	Помидор	30	0,3	0	0,5	4,8	

	соленый						
	или свежий	30	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Компот из сушеных фруктов	150/12	0,33	0,02	20,8	845,7	№394 стр.318
	хлеб пшеничный	14	1,5	0,7	6,07	38,36	
	хлеб ржаной	40	3.4	1.3	17	103.6	
итого за обед		576	17,19	13,30	83,56	535,60	
полдник	Шницель рыбный натуральный	50	7,9	2,24	4,87	69,17	№ 274 стр 256
	Картофельное пюре	110	2,25	3,53	14,99	100,65	№339 стр.295
	Огурец соленый или свежий	30	0,2	-	0,5	3,9	
	хлеб пшеничный	15	1,6	0,7	6,5	41,1	
	чай с лимоном	150/7/3,5	0,04	0,01	6,99	28,0	№412 стр.326
итого за полдник		475	16,95	8,6	42,55	319,05	
ужин	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	35	3,3	3,3	25.2	157.5	
итого за ужин		35	3,3	3,3	25.2	157.5	
Итого за день:		1455	46,93	38,47	185,019	1302,04	
День 3							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,74	3,39	12,25	94,38	№100 стр.149
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	№414 стр.327
	Батон "Рябинушка " с маслом сливочным "крестьянским " 72%	20/10					№1 стр. 104
			3,10	0,40	20,8	94,40	
итого за завтрак		310	9,18	5,79	43,68	258,78	
второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	95					№ 386 стр 314
			0,54	0,33	12,50	56,30	

итого за второй завтрак		95					№ 386 стр 314
			0,54	0,33	12,50	56,30	
обед	Суп картофельный	150	1,41	1,7	10	60,75	№ 83 стр. 142
	Печень по - строгановски	100	21,2	26,32	4,27	336,5	№255 стр.265
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№330 стр.291
	Икра свекольная или морковная	30	0,71	1,38	3,7	30,03	№55 стр.126
	Сок фруктовый, сокосодержащий напиток, нектар	150	0,75	0	15,15	64	№418, стр.329
	хлеб пшеничный	20	2,2	1	8,68	54,8	
	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
итого за обед		600	35,98	36,17	87,14	828,4	
полдник	Сырники из творога	80	14,9	10,1	9,1	187,2	№245 стр.239
	хлеб пшеничный	20	2,2	1	8,68	54,8	
	Кефир	150	5,4	2,3	5,4	61,5	№420 стр.330
итого за полдник		250	22,5	13,4	23,18	303,35	
ужин	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	35	3,3	3,3	25,2	157,5	
итого за ужин		35	3,3	3,3	25,2	157,5	
Итого за день:		1290	71,5	58,99	191,7	1604,48	
День 4							
завтрак	Каша пшенная жидкая	130	2,87	0,8	20,66	101,49	№199 стр.209
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	№414 стр.327
	Батон "Рябиношка" с сыром	20/5/10	4,73	6,88	14,56	139	№3 стр.105
итого за завтрак		315	9,94	9,68	45,85	310,49	
второй завтрак	Кефир	150	5,4	2,3	5,4	61,5	№420 стр.330
итого за		150	5,4	2,3	5,4	61,5	

второй завтрак							
обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	2,3	3,1	15,8	52,4	№82 стр.141
	Кнели куриные с рисом	50	11,08	2,1	3,16	75,8	№329 стр.290
	Соус томатный	20	0,29	1,0	1,18	14,82	№366 стр.306
	Макаронные изделия отварные	80	2,95	2,41	14,11	89,84	№335 стр. 293
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	30	0,8	3,8	4	52,4	№372 стр.309
	Кисель плодово-ягодный витаминный	150	0,1	0	10,1	37	№233
	хлеб пшеничный	15	1,6	0,7	6,5	41,1	
	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
итого за обед		535	22,52	14,41	71,41	466,96	
полдник	Тефтели рыбные тушеные	50	6,4	2,46	6,9	75	№277 стр.257
	Соус сметанный	20	0,29	1,0	1,18	14,82	№372 стр.309
	Картофельное пюре	110	2,25	3,53	14,99	100,65	№339 стр.295
	Огурец соленый или свежий	30	0,2	-	0,5	3,9	
	Молоко кипяченое	150	4,5	5	7,4	90,8	№419 стр.330
	хлеб пшеничный	15	1,6	0,7	6,5	41,1	
итого за полдник		355	15,24	12,69	37,47	326,27	
ужин	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	35	3,3	3,3	25,2	157,5	
итого за ужин		35	3,3	3,3	25,2	157,5	
Итого за день:		1410	56,4	42,38	185,33	1322,72	
День 5							
завтрак	Каша рисовая жидкая	130	1,38	3,21	14,2	91,4	№199 стр.209
	Какао с молоком	150/8	4,4	4,4	25,8	154,2	№416 стр.328

	Батон "Рябинушка " с маслом сливочным "крестьянским " 72%	20/10					№1 стр. 104
			3,10	0,40	20,8	94,40	
итого за завтрак		318	8,88	28,41	60,8	340	
второй завтрак	Кефир	150	5,4	2,3	5,4	61,5	№420 стр.330
итого за второй завтрак		150	5,4	2,3	5,4	61,5	
обед	Борщ вегетариански й (мелкошинков ой)	150	1,65	3,57	8,21	71,55	№65 стр.133
	Фрикадельки мясные в соусе	60/60	9,78	9,85	8,96	164	№305 стр.273
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№330 стр.291
	Помидор соленый	30	0,3	0	0,5	4,8	
	или свежий	30	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Сок фруктовый, сокосодержащ ий напиток, нектар	150	0,75	0	15,15	64	№418, стр.329
	хлеб пшеничный	11	1,6	0,7	6,5	41,1	
	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
	итого за обед		645	21,09	19,99	85,76	35
полдник	Омлет паровой натуральный	80	9,7	14,7	1,5	177,5	№237 стр.236
	Икра кабачковая для детского питания	40	0,6	2,5	3	36,3	
	хлеб пшеничный	20	2,2	1	8,68	54,8	
	чай с лимоном	150/7/3,5	0,04	0,01	6,99	28,0	№412 стр.326
итого за полдник		300,5	12,5	18,2	15,85	296,6	
ужин	Оладьи	65	4,58	7,33	24,75	183	№432 стр.337
итого за ужин		65	4,58	7,33	24,75	183	

Итого за день:		1478,95	52,45	76,23	192,56	1516,10	
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Каша манная на сгущенном молоке	130/3	10,82	11,5	65,44	395	№193 стр.205
	чай с сахаром	150/7/3,5	0,04	0,01	6,99	28	№411 стр.326
	Батон "Рябинушка " с маслом сливочным "крестьянским " 72%	20/10	3,10	0,40	20,8	94,40	№1 стр. 104
итого за завтрак		343	13,96	11,91	93,23	517,4	
второй завтрак	Кефир	150	5,4	2,3	5,4	61,5	
итого за второй завтрак		150	5,4	2,3	5,4	61,5	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	5,7	4,4	8,1	92,4	№63 стр.132
	Запеканка картофельная с мясом	120	7,2	16,8	19,2	288	№308 стр.275
	Соус сметанный с томатом	20	0,29	1,0	1,18	14,82	№372 стр.309
	Капуста квашенная	30	0,5	0	0,8	5,4	
	Кисель плодово-ягодный витаминный	150	0,1	0	10,1	37	№233
	хлеб пшеничный	16	1,7	0,75	6,94	43,8	
	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
итого за обед		537	19,02	24,22	73,58	630,07	
полдник	Пудинг рыбный запеченный	60/15	7,6	4	5	86	№ 285 стр 262
	Картофельное пюре	110	2,25	3,53	14,99	100,65	№339 стр.295
	Огурец соленый или свежий	30	0,2	-	0,5	3,9	

	чай с лимоном	150/7/3,5	0,04	0,01	6,99	28,0	№412 стр.326
	хлеб пшеничный	16	1,7	0,75	6,94	43,8	
итого за полдник		376,5	11,79	7,5	34,42	262,3	
ужин	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	35	3,3	3,3	25,2	157,5	
итого за ужин		35	3,3	3,3	25,2	157,5	
Итого за день:		1442	53,47	49,23	231,83	1628,77	
День 7							
завтрак	Каша гречневая вязкая	130	5,2	3,9	18	128,7	№182 стр.198
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	№414 стр.327
	Батон "Рябинушка " с маслом сливочным "крестьянским " 72%	20/10					№1 стр. 104
итого за завтрак		310	10,64	6,3	49,63	293,1	
второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	95					№ 386 стр 314
итого за второй завтрак		95					
обед	Суп картофельный с бобовыми	150	4,1	3,6	16,2	110	№87 стр. 144
	Голубцы ленивые	120	19,2	3,6	12	126	№315 стр 279
	Соус сметанный с томатом	30	0,9	8,9	2,3	91,7	№373 стр 309
	Компот из сушеных фруктов	150/12	0,33	0,02	20,8	845,7	№394 стр.318
	хлеб пшеничный	20	2,2	1	8,68	54,8	
	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
итого за обед		517	29,53	18,12	74,80	557,15	

полдник	Запеканка из творога с вареньем или повидлом	100/20	12,4	21	17	299,7	№251 стр.243
	Кефир	150	5,4	2,3	5,4	61,5	№420 стр.330
	хлеб пшеничный	20	2,2	1	8,68	54,8	
итого за полдник		310	22,5	28,3	34	475,9	
ужин	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	35	3,3	3,3	25,2	157,5	№ 386 стр 314
итого за ужин		35	3,3	3,3	25,2	157,5	
Итого за день:		1307	64	52,4	193,13	1480	
День 8							
завтрак	Каша пшеничная жидкая	130	3,46	4,1	2208	140,91	№199 стр.209
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	№413 стр.327
	Батон "Рябинушка " с маслом сливочным "крестьянским " 72%	20/10					№1 стр. 104
итого за завтрак		310	9,21	6,83	54,19	94,40	312,31
второй завтрак	Кефир	150	5,4	2,3	5,4	61,5	
итого за второй завтрак		150	5,4	2,3	5,4	61,5	
обед	Бульон с гречками	150	2,35	2,43	9,69	68,4	№117 стр. 157
	Плов из птицы	130	9,1	11,7	23,4	234	№321 стр 285
	Огурец соленый или свежий	30	0,2	-	0,5	3,9	
	Сок фруктовый, сокосодержащий напиток, нектар	150	0,75	0	15,15	64	№418, стр.329
	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
итого за обед		515	17,4	16,13	72,24	515	

полдник	Омлет паровой натуральный	80	9,7	14,7	1,5	177,5	№237 стр.236
	Капуста квашенная	30	0,5	0	0,8	5,4	
	чай с лимоном	150/7/3,5	0,04	0,01	6,99	28,0	№412 стр.326
	хлеб пшеничный	20	2,2	1	8,68	54,8	
итого за полдник		285,5	11,84	15,41	15,79	252	
ужин	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	35	3,3	3,3	25,2	157,5	
итого за ужин		35	3,3	3,3	25,2	157,5	
Итого за день:		1295,5	47,15	43,97	172,82	1298,2	
День 9							
завтрак	Каша пшенная жидкая	130	2,87	0,8	20,66	101,49	№199 стр.209
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	№414 стр.327
	Батон " Рябинушка" с сыром	20/5/10	4,73	6,88	14,56	139	№3 стр.105
итого за завтрак		315	9,94	9,68	45,85	310,49	
второй завтрак	Кефир	150	5,4	2,3	5,4	61,5	
итого за второй завтрак		150	5,4	2,3	5,4	61,5	
обед	Суп картофельный с клецками	150	1,24	1,86	7,55	51,9	№91 стр.146
	Пудинг из говядины	50	14,45	5,71	0,69	112	№292 стр.267
	Картофель отварной	110	2,1	3,17	11,88	104,39	№336 стр.294
	Кисель плодово- ягодный витаминный	150	0,1	0	10,1	37	№233
	хлеб пшеничный	20	2,2	1	8,68	54,8	
	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
	итого за обед		532	23,72	13,06	66,60	511,44
полдник	Суфле из рыбы	50	7,95	4,43	2,04	80	№284 стр.261

	Картофельное пюре	110	2,25	3,53	14,99	100,65	№339 стр.295
	Огурец соленый или свежий	30	0,2	-	0,5	3,9	
	чай с лимоном	150/7/3,5	0,04	0,01	6,99	28,0	№412 стр.326
	хлеб пшеничный	20	2,2	1	8,68	54,8	
итого за полдник		370,5	13	8,97	33,2	267,35	
ужин	Фрукты и ягоды свежие	95	0,54	0,33	12,50	56,30	
итого за ужин		95	0,54	0,33	12,50	56,30	
Итого за день:		1462,5	52,6	34,34	163,55	1207,8	
День 10							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,6	3,5	10	84	№100 стр.149
	Какао с молоком	150/8	4,4	4,4	25,8	154,2	№416 стр.328
	Батон "Рябинушка " с маслом сливочным "крестьянским " 72%	20/10	3,10	0,40	20,8	94,40	№1 стр. 104
итого за завтрак		318	11,10	8,3	56,6	332,6	
второй завтрак	Фрукты и ягоды свежие	95	0,54	0,33	12,50	56,30	№ 386 стр 314
итого за второй завтрак		95	0,54	0,33	12,50	56,30	
обед	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,05	8,6	100,35	№95 стр. 147
	Тефтели мясные	60/60	8,4	33,6	8,4	372	№303 стр.272
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№330 стр.291
	Помидор соленый или свежий	30	0,3	0	0,5	4,8	
		30	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Сок фруктовый, сокосодержащий напиток, нектар	150	0,75	0	15,15	64	№418, стр.329

	хлеб пшеничный	16	1,7	0,75	6,94	41,1	
	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
итого за обед		646	26,32	45,27	86,03	871,8	
полдник	Драчена	65	7,4	9,4	3,6	127,9	№242 стр.238
	Горошек зеленый консервирован ный	60	1,8	0,1	5,5	25,8	
	чай с сахаром	150/7/3,5	0,04	0,01	6,99	28	№411 стр.326
	хлеб пшеничный	16	1,7	0,75	6,94	41,1	
итого за полдник		301	10,94	10,26	23,03	225,5	
ужин	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	35	3,3	3,3	25,2	157,5	
итого за ужин		35	3,3	3,3	25,2	157,5	
Итого за день:		1395,9	52,2	67,46	203,36	1643,7	
Среднее значение за период:		1395,7	54,32	50,83	192,9	1444,7	

