Утверждаю
 Зав.МДОУ
 Старомайнский д/с №2
 «Василек»
 Артамонова М.Г.

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	Макароны запеченные с сыром	180	10.24	10.13	44.41	343.86	207
	Кисель	150	0	0	14.7	50	122
	Батон	30	0	0	0	0	б/н
	Масло сливочное	5	0.05	4,15	0.05	27,5	149
итого за		365	10,29	14,28	59,16	421,36	

завтрак							
Второй завтрак							
	Сок фруктовый или овощной	150	0.75	0.15	15,15	63.33	134
	вафли	30	0.87	0.99	23,25	106,24	152
итого за второй завтрак		150	1,62	1,14	38,4	169,58	
обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	45	0.55	1.04	2.73	34.13	12
	Суп картофельный с бобовыми	180	1.39	2.05	13.61	75.94	81
	Фрикадельки из птицы или кролика	60	5.42	1.87	6.85	96.0	308
	Каша пшенная рассыпчатая	120	2.18	3.36	23.11	123.2	126
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	354
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С»	150	1.0	0.07	24.05	105,75	205
	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	700
итого за обед		610	11,75	9,14	71,23	446,13	
Уплотненны	Рыба, запеченная в омлете	60	7.23	2.77	3.25	63.99	249

й полдник	Пюре картофельное	150	1.23	5.5	12.08	138.33	58
	Лепешки сметанные	40	1.7	4.08	24.12	118.6	183
	Чай с молоком	150	0.96	2.55	12.04	61.88	134
	Хлеб пшеничный	30	0	0	0	0	701
итого за полдник		430	11,12	1405	51,49	382,8	
Итого за день:		1585	34,78	38,46	213,26	1419,86	
День 2							
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6.98	8.42	25	202.28	66
	Какао напиток на молоке	150	4.45	3.8	16.27	107.36	120
	Батон	30	0	0	0	0	б/н
	Масло сливочное	5	0.05	4,15	0.05	27,5	149
	Сыр (порциями)	10	0,34	0.45	0	5,4	14
итого за завтрак		395	11,82	16,82	41,32	342,54	
Второй завтрак	кефир	150	3.6	3.0	6.3	75	401

	Печенье	30	3,1	2,58	14,85	105,75	151
итого за второй завтрак		180	6,7	5,58	21,15	180,75	
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0.53	1.93	2.4	38	17
	Суп картофельный с крупой	150	1.5	1.68	12.2	51.95	80
	Плов из говядины (2 вариант)	150	9.15	6.22	35.65	208.25	91
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С»	150	1.0	0.07	24.05	105,75	205
	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	700
итого за обед		530	12,18	9,9	74,3	403,95	
Уплотненный полдник	пряник	30	1.44	0.84	23.31	100.74	14
	Вареники ленивые	150	12,45	12,15	24,97	261,54	156
	Соус молочный (сладкий)	30	0.58	1.15	6.97	28.45	351
	Сок фруктовый или овощной	150	0.75	0.15	15,15	63.33	134
итого за полдник		385	15,22	14,29	70,4	465,06	
Итого за день:		1440	45,92	46,59	206,17	1392,3	

Среднее значение за период:							
День 3							
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	6.26	8.42	26.86	204.94	70
	Кофейный напиток на молоке	150	2.43	2.18	13.47	89.01	130
	Батон	30	0	0	0	0	б/н
	Масло сливочное	5	0.05	4,15	0.05	27,5	149
итого за завтрак		385	8,74	14,75	40.38	321,45	
Второй завтрак	банан	120	0,5	1,5	21	96	10
итого за второй завтрак		120	0,5	1,5	21	96	
обед	Салат "Здоровье"	40	0.7	2.2	2.3	23	25
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	0.75	1.92	5.08	30.85	67
	Суфле из отварного мяса запеченное	60	9.9	9.52	3.4	141.5	106
	Макаронные изделия отварные	132	3.55	2.47	27.27	128.23	206

	Компот из смеси сухофруктов с витамином С»	150	1.0	0.07	24.05	105,75	205
	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	700
итого за обед		572	15,9	16,18	62,1	428,98	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	6,69	9,64	9,58	145,95	250
	Булочка «Октябренок»	20	2.26	2,08	9,8	79.66	471
	Чай с сахаром	150	0.22	0.12	16.87	67.5	132
	Хлеб пшеничный	30	0	0	0	0	701
итого за полдник		400	9,17	11,84	336,25	293,11	
Итого за день:		1427	34,31	44,27	159.73	1139,54	
День 4							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	6.0	7.2	20.3	215	131
	Кофейный напиток на молоке	150	2.43	2.18	13.47	89.01	130
	Батон	30	0	0	0	0	б/н
	Масло сливочное	5	0.05	4,15	0.05	27,4	149
	Сыр (порциями)	10	0.34	0.45	0	5.45	14

итого за завтрак		395	8,82	13,98	33,82	336,86	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	150	2,8	3.6	6.15	88.5	120
	Печенье	30	3,1	2,58	14,85	105,75	151
итого за второй завтрак		180	5,9	6,18	35,55	194,25	
обед	Салат из отварной моркови с растительным маслом	45	0.42	1.12	4.71	43.55	15 «а»
	Суп свекольный на мясо- костном бульоне со сметаной	150	1.83	1.27	10.63	44.61	44
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	10.73	9.52	18.92	227.91	97
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С»	150	1.0	0.07	24.05	120.25	205
	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	700
итого за обед		535	13,98	11,98	58,31	436,32	
Уплотненный полдник	Оладьи с молоком с сгущенным молоком	75	4,2	5,5	32,3	203,5	125
	Запеканка творожная с изюмом	120	12.24	8.58	14.71	220.26	82

	Соус молочный (сладкий)	15	0.29	0.58	3.48	14.22	351
	Сок фруктовый или овощной	150	0.75	0.15	15,15	63.33	134
итого за полдник		405	17,48	14,81	65,64	501,31	
Итого за день:		1515	46,18	46,95	193,32	1468,73	
День 5	Каша манная молочная жидкая	200	6.2	8.4	25.4	214	132
завтрак	Кофейный напиток на молоке	150	2.43	2.18	13.47	89.01	130
	Батон	30	0	0	0	0	б/н
	Масло сливочное	5	0.05	4,15	0.05	27,4	149
		385	8,68	14,73	38,32	330,41	
итого за завтрак							
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	150	0.75	0.15	15,15	63.33	134

	вафли	30	0.87	0.99	23,25	106,24	152
итого за второй завтрак		180	1,62	1,14	38,4	169,57	
обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	45	0.34	2.74	3.0	39.33	36
	Суп картофельный с пельменями	150	2.76	2.38	14.66	95.15	88
	Голубцы ленивые	160	14.14	9.08	22,91	228.67	298
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С»	150	1.0	0.07	24.05	120.25	205
	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	700
итого за обед		545	18,24	14,27	64,62	483,4	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	90	7.2	10.99	1.99	135.99	153
	Картофель, тушенный в соусе	100	2.14	4.9	15.5	129.5	133
	Чай с сахаром	150	0.22	0.12	16.87	47.5	132
	Хлеб пшеничный	30	0	0	0	0	701
итого за полдник		420	9,56	16,01	34,36	312,99	

Итого за день:		1480	38,1	46,15	176,3	1296,37	
Среднее значение за период:							
День 6							
завтрак	Макароны, запеченные с яйцом	200	10.92	11.42	27.9	268.5	208
	Кисель	150	0	0	14.7	60	118
	Батон	30	0	0	0	0	б/н
	Масло сливочное	5	0.05	4,15	0.05	27,5	149
итого за завтрак		365	10,97	15,57	42,65	356	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	150	0.75	0.15	15,15	63.33	134
	Пряник	30	1.44	0.84	23.31	100.74	14
итого за второй завтрак		180	2,19	0,99	38,46	164,07	
обед	Винегрет с растительным маслом	45	0.72	1.33	6.78	21.17	2
	Рассольник на мясо – костном бульоне	180	3.01	1.35	21.21	46.74	74

	(мелкошинкованный) со сметаной						
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	60	6.32	5.14	13.31	107.99	281
	Пюре картофельное	150	3.23	4.68	8.08	103.9	58
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С»	150	1.0	0.07	24.05	120.25	205
	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	700
итого за обед		625	14,28	12,57	73,43	400,05	
Уплотненный полдник							
	Булочка «Веснушка»	20	2.56	1.22	17.77	78.4	473
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,62	3.07	5,08	70,02	90
	Капуста тушеная	150	3.18	6.72	6.97	119.7	50
	Чай с молоком	150	1.15	1.55	12.04	61.88	134
	Хлеб пшеничный	30	0	0	0	0	701
итого за полдник		450	13,51	12,56	41,86	330,0	
Итого за день:		1620	39,95	41,42	196,4	1249,32	

День 7							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	8.66	7.0	32.64	266,44	69
	Кофейный напиток на молоке	150	2.43	2.18	13.47	89.01	130
	Батон	30	0	0	0	0	б/н
	Масло сливочное	5	0.05	4.15	0.05	27,4	149
	Сыр (порциями)	10	0.34	0.45	0	5.45	14
итого за завтрак		395	11.48	13.78	46.16	388.3	
Второй завтрак	кефир	150	4.35	3.75	6	75	401
	вафли	30	0.87	0.99	23,25	106,24	152
итого за второй завтрак		180	5.22	4.74	29.25	181,24	
обед	Салат из моркови с курагой или изюмом	40	0.73	0.06	9.4	32.66	11
	Борщ на мясо – костном бульоне со сметаной	150	1.31	4.3	7.06	48.73	28
	:Макаронник с мясом или печенью	150	11.07	11.93	37.30	292.5	292
	Соус сметанный с томатом	30	0.52	1.5	2.1	24.03	355
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С»	150	1.0	0.07	24.05	120.25	205

	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	700
итого за обед		560	14,63	17,86	79,91	518,17	
полдник	Пудинг творожный	120	11.14	10.66	16.58	230.1	81
	Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	1.1	0	4.6	23.3	129
	Булочка домашняя	50	2.5	5.89	21.72	154.44	136
	Сок фруктовый или овощной	150	0.75	0.15	15,15	63.33	134
	Хлеб пшеничный	30	0	0	0	0	701
итого за полдник		450	15,49	16,7	58,05	471,17	
Итого за день:		1585	46,82	53,08	213,37	1558,88	
День 8							
завтрак	Омлет натуральный с сыром	100	9.24	9.82	2.97	136.92	80
	Кофейный напиток на молоке	150	2.43	2.18	13,47	89.01	130
	Батон	30	0	0	0	0	б/н
	Масло сливочное	5	0.05	4,15	0.05	27,4	149
итого за завтрак		285	11,72	16,15	16,52	253,33	

Второй завтрак	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	368
итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	Салат витаминный с растительным маслом	45	0.51	3.21	3.53	45.40	7
	Суп с клецками на курином бульоне	150	2.1	1.72	16.9	114.24	43
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	5.63	10.93	8.22	154	307
	Бобовые отварные	100	.45	2.55	25.6	148.5	146
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С»	150	1.0	0.07	24.05	120.25	205
	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	700
итого за обед		545	15,69	18.48	78,3	582,39	
полдник	Пирожки печеные с повидлом	70	3.64	4.4	42.21	205.79	129
	Запеканка манная с изюмом, молоком сгущенным	150	7.6	5.89	47.90	256.99	139
	Чай с сахаром	150	0.22	0.12	16.87	47.5	132
итого за полдник		370	11,46	10,41	106,98	510,28	

Итого за день:		1300	39,27	45,44	211,6	1390	
День 9							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	147,6	93
	Какао на молоке	150	4.45	3.8	16.27	107.36	120
	Батон	30	0	0	0	0	б/н
	Масло сливочное	5	0.05	4,15	0.05	27,4	149
		385	10,54	13,55	34,56	282,36	
итого за завтрак							
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	150	2,8	3.6	6.15	88.5	120
	Печенье	30	3,1	2,58	14,85	105,75	151
итого за второй завтрак		180	5.9	6.18	21	194.25	
обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	40	0.46	3.66	1.73	46	7
	Суп с рыбными консервами	150	3.16	4.04	9.59	100.35	87

	Пудинг из говядины	60	11.26	4.61	0.62	127.33	290
	Рагу из овощей	100	1.2	5.57	71.32	95.3	137
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С»	150	1.0	0.07	31.05	128.25	205
	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	700
итого за обед		560	17,08	17,95	114,31	497,23	
Уплотненный полдник	Морковная запеканка с творогом со сгущенным молоком	150	22.65	22.95	44.7	479.85	258
	вафли	30	0.87	0.99	23,25	106,24	152
	Сок фруктовый или овощной	150	0.75	0.15	15,15	63.33	134
Итого за полдник		330	24,27	24,09	83,1	649,42	
Итого за день:		1455	57,79	61,77	252,97	1623,26	
День 10							
завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6.32	10.18	26.34	223.16	68
	Кофейный напиток на молоке	150	2.43	2.18	13.47	89.01	130

	Батон	30	0	0	0	0	б/н
	Масло сливочное	5	0.05	4,15	0.05	27,4	149
итого за завтрак		385	8,8	16,51	39,86	339,57	
Второй завтрак	Сок фруктовый или овощной	150	0.75	0.15	15,15	63.33	134
	пряник	30	1.44	0.84	23,31	100.74	14
итого за второй завтрак		180	2,19	0,99	38,46	164,07	
обед	Салат из свеклы с сыром	45	1.11	4.27	3.2	59.76	31
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1.72	1.65	12.72	66	39
	Котлеты рубленые запеченные с молочным соусом	60	7.32	6.14	7.31	129.97	281
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,72	3,86	19,06	140,3	123
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С»	150	1.0	0.07	24.05	120.25	205
	Хлеб ржаной	40	0	0	0	0	700
итого за обед		565	15,87	15,99	66,34	506,23	

Уплотненный полдник	Крендель сахарный	55	3.89	7.22	30.65	222.5	460
	Тефтели из рыбы	70	6.14	2.12	5.62	85.67	92
	Овощи в молочном соусе	132	2.21	2.09	13.65	101.99	332
	Чай с сахаром	150	0.22	0.12	16.87	47.5	132
	Хлеб пшеничный	30	0	0	0	0	701
итого за полдник		437	12,46	11,55	66,79	457,66	
Итого за день:		1547	39,32	45,04	211,41	1456,68	
Среднее значение за период:		1495	42	47	203	1400	