

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ
Детский сад № 15 «Малышок»
/ С. А. Хомутова



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сад № 15 «Малышок»
Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры		
Завтрак	Каша пшениная, молочная	150	5,3	5,85	26,5	180,4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,33	15,2	90,9
	Бутерброд с сыром	30/10	2,01	3,87	12,13	91,33
	Итого за завтрак	340	9,56	12,05	53,83	362,63
10 часов	Сок/фруктов.	150	0,75	0,15	15,2	69
	Суп овощной на к/б	150	2,63	0,38	7,05	45,5
Обед	Каша гречневая	130	7,41	5,98	39,52	217,1
	рассыпч. с овощами					
	Биточки из мяса цыпл - бройл	60	10,74	8,76	9,12	158,4
	Соус красный основной	30	0,32	1,12	2,08	20,07
	Компот из сухофруктов	150	1,1	0,1	36,9	154,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3
	Итого за обед	550	24,18	16,7	95,03	649,47
Полдник	Макароны запеченные с яйцом	155	6,03	6,91	23,03	185
	Печенье	25	1,91	2,42	18,6	104,25
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,57	31,19
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47
	Итого за полдник	360	9,99	9,59	61,27	367,44
	Итого за день	1400	44,48	38,49	225,33	1448,54
<i>День второй</i>						
Завтрак	Каша греч. мол.	150	3,22	3,4	23	155,6

	Какао на молоке	150	2,85	2,9	15,6	97,6
	Бутерброд с джемом	45	2,03	3,21	11,34	127
	Итого за завтрак	345	8,1	9,51	49,94	380,2
Обед	Рассольник «Ленинградский»	150	1,68	4,09	13,27	96,60
	Картофельное пюре	130	2,73	3,64	19,37	117
	Биточки рыбные	60	8,22	1,2	4,8	63
	Соус молочный	30	1,24	1,03	2,42	35,31
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,77	2,43	3,34	37,56
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3
	Итого за обед	590	17,13	12,96	57,79	474,77
	Рагу овощное	150	3,6	5,04	14,46	125,46
	Ватрушка с джемом	60	7,05	10,1	42,0	287,69
Полдник	Кисель	150	-	-	14,98	50,16
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47
	Итого за полдник	390	12,63	15,39	83,51	510,31
	Итого за день	1325	37,86	37,86	191,24	1365,28

День третий

Завтрак	Каша манная молочная	150	4,05	3,75	21,45	135,5
	Кофейный напиток	150	2,25	2,33	15,23	90,9
	Бутерброд с маслом слив.	25/5	2,01	3,87	12,13	91,33
	Итого за завтрак	330	8,31	9,95	48,81	317,73
Обед	Суп «Уха»	150	9,56	0,5	6,92	79,1
	Макаронные изделия отв.	130	4,55	3,25	29,51	162,5
	Кнели из мяса цыпл - бройл.	65	14,8	13,1	4,2	197
	Соус красный основной	30	0,32	1,12	2,08	20,07
	Компот из сухофруктов	150	1,1	0,07	36,9	154,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3
	Итого за обед	555	32,31	18,4	79,07	667,07

Полдник	Сырник запеченный	120	19,86	12,73	24,98	292,33
	Чай с молоком	150	1,8	1,93	10,31	65,5
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47
	Итого за полдник	300	23,64	14,91	47,36	404,83
	Итого за день	1185	64,26	43,26	176,14	1389,63
<i>День четвертый</i>						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,8	5,55	21,9	151,5
	Какао на молоке	150	2,85	2,9	15,6	97,6
	Бутерброд с джемом	45	2,03	3,21	11,34	127
	Итого за завтрак	345	9,68	11,66	48,84	376,1
10 часов Обед	Йогурт	150	4,2	3,75	6,76	77,55
	Борщ на к/б со сметаной	150	2,3	1,3	4,1	48,8
	Шлов с мясом цыпл - бройл.	120	11,34	9,57	20,07	211,50
	Компот из сухофруктов	150	1,1	0,07	36,9	154,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3
Итого за обед	450	16,72	11,3	61,43	468,7	
Полдник	Картофель отв.	150	3,1	5,2	24,9	162
	Салат из горошка зелёного консер.	45	1,34	2,33	2,81	37,62
	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,3	42,6
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47
	Итого за полдник	375	6,49	7,78	51,08	289,22
Итого за день	1320	37,09	34,49	168,11	1211,57	
<i>День пятый</i>						
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,5	3,9	25,2	147
	Кофейный напиток	150	2,25	2,33	15,23	90,9
	Бутерброд с сыром	30/10	2,01	3,87	12,13	91,33
	Итого за завтрак	340	8,76	10,1	52,56	329,23
10 часов Обед	Сок/фруктов.	150	0,75	0,15	15,2	69
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,6	0,4	10,9	64,2
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,48	5,2	31,74	190,9

	Рыба тушенная с овощами	75	10,67	10,3	1,7	142,2
	Соус сметанный	40	0,56	1,6	2,6	27,2
	Компот из сухофруктов	150	1,1	0,07	36,9	154,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3
	Итого за обед	595	21,39	17,93	84,2	632,9
Полдник	Суп молочный с гречей	150	4,48	4,11	12,81	106,2
	Ватрушки с повидлом, творогом	60	7,9	4,69	25,0	173
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47
	Итого за полдник	390	14,87	9,26	64,11	397,2
	Итого за день	1475	45,77	37,44	216,07	1428,33
	ИТОГО ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ	6705	229,46	191,54	976,89	6843,35

Неделя 2

День шестой

Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,3	5,85	26,5	180,4
	Какао на молоке	150	2,85	2,9	15,6	97,6
	Бутерброд с джемом	45	2,03	3,21	11,34	127
	Итого за завтрак	345	10,18	11,96	53,44	405
10 часов	Сок/фруктов.	150	0,75	0,15	15,2	69,0
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) на к/б	150	3,84	2,7	11,16	84,6
	Макаронные изделия отварные	130	4,55	3,25	29,51	162,5
	Курица тушенная в томатном соусе	65	6,89	8,85	2,4	97,43
	Компот из сухофруктов	150	1,1	0,07	36,9	154,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3
	Итого за обед	525	18,36	15,23	80,33	552,93
Полдник	Картофельное пюре	130	2,73	3,64	19,37	117
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,77	2,43	3,34	37,56

	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47
	Итого за полдник	350	5,52	6,33	41,77	229,56
	Итого за день	1370	34,81	33,67	190,74	1256,49

День седьмой

Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,5	3,9	25,2	147
	Кофейный напиток	150	2,25	2,33	15,23	90,9
Обед	Бутерброд с сыром	30/10	2,01	3,87	12,13	91,33
	Итого за завтрак	340	8,76	10,1	52,56	329,23
Обед	Щи на к/б со сметаной	150	2,17	1,27	3,67	42,67
	Каша гречневая рассыпч. с овощами	130	11,9	10,1	54,03	355,59
	Биточки из мяса цыпл - бройл	60	10,74	8,76	9,12	158,4
	Соус красный основной	30	0,32	1,12	2,08	20,07
	Компот из сухофруктов	150	1,05	0,08	36,9	154,05
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3
	Итого за обед	550	28,16	21,69	106,16	785,08
	Рагу овощное	150	3,6	5,04	14,46	125,46
	Булочка по - домашнему	60	5,99	9,35	33,7	243,56
	Кисель	150	-	-	14,98	50,16
Полдник	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47
	Итого за полдник	390	11,57	14,64	75,21	466,18
	Итого за день	1280	48,49	46,43	233,93	1580,49

День восьмой

Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,5	4,35	32,85	186
	Какао на молоке	150	2,85	2,9	15,6	97,6
Обед	Бутерброд с маслом слив.	25/5	2,01	3,87	12,13	91,33
	Итого за завтрак	330	9,36	11,12	60,58	374,93
Обед	Суп «Уха»	150	9,56	0,5	6,92	79,1
	Жаркое по - домашнему	150	18,35	4,70	16,32	180
	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92

	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3
	Итого за обед	520	30,89	5,808	42,47	405,32
Полдник	Запеканка из творога	80	14,03	9,64	13,72	197,60
	Чай с молоком	150	1,8	1,93	10,31	65,5
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47
	Итого за полдник	260	17,81	11,82	36,1	310,1
	Итого за день	1110	58,06	28,748	139,15	1090,35
<i>День девятый</i>						
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,05	3,75	21,45	135,5
	Кофейный напиток	150	2,25	2,33	15,23	90,9
	Бутерброд с сыром	30/10	2,01	3,87	12,13	91,33
	Итого за завтрак	340	8,31	9,95	48,81	317,73
10 часов	Йогурт	150	4,2	3,75	6,76	77,55
Обед	Суп картофельный с крупой (рис) на к/б	150	1,19	1,31	7,0	46,6
	Суфле из рыбы	140	15,32	5,49	6,39	129,48
	Соус сметанный	40	0,56	1,6	2,6	27,2
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,77	2,43	3,34	37,56
	Компот из сухофруктов	150	1,1	0,07	36,9	154,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3
	Итого за обед	550	20,92	11,26	56,59	449,24
Полдник	Макаронные изделия отв.	130	4,55	3,25	29,51	162,5
	Ватрушки с повидлом, творогом	60	7,9	4,69	25,0	173
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,7	7,0	78,6
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,25	12,07	47
	Итого за полдник	370	18,63	11,89	73,58	461,1
	Итого за день	1410	52,06	36,85	185,74	1305,62
<i>День десятый</i>						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,8	5,55	21,9	151,5
	Какао на молоке	150	2,85	2,9	15,6	97,6

	Бутерброд с маслом слив.	25/5	2,01	3,87	12,13	91,33	
	Итого за завтрак	330	9,66	12,32	49,63	340,43	
10 часов Обед	Сок/фруктов.	150	0,75	0,15	15,2	69,0	
	Суп с клецками на к/б	150	3,75	1,3	12,8	86,1	
	Капуста тушеная	140	2,3	6,3	5,4	101,9	
	Биточки из мяса	60	10,74	8,76	9,12	158,4	
	цыпл - бройл	150	1,1	0,07	36,9	154,1	
	Компот из сухофруктов	30	1,98	0,36	0,36	54,3	
	Хлеб ржаной	530	19,87	16,79	64,58	554,8	
	Итого за обед	150	4,3	3,5	14,12	108	
	Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	25	1,91	2,42	18,6	104,25
		Печенье	150	0,07	0,01	7,57	31,19
Чай с лимоном		30	1,98	0,25	12,07	47	
Хлеб пшеничный		355	8,26	6,18	52,36	290,44	
Итого за полдник		1365	38,54	35,44	181,77	1254,67	
Итого за день		6535	231,96	181,138	931,33	6487,62	
ИТОГО ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ		13240	461,42	372,678	1908,22	13330,97	