

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 91

Н.А.Крюкова

" " 20__ г.

МБДОУ д/с № 91

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года

Сезон: Зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Суп молочный "Геркулесовый" 150 (Я)	150	4	4	13	112	94
	Батон нарезной (Я)	35	2	1	15	79	1
	Масло сливочное порционное (Я)	7		5		46	6
	Чай с лимоном (Я)	180			10	41	393
Итого за Завтрак			6	10	38	278	
Завтрак2							
	Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	
Обед							
	Суп с рыбными консервами (Я)	150	5	5	9	100	87
	Печень по-строгановски (Я)	60	16	10	3	188	256
	Макаронные изделия отварные с маслом 100 (Я)	100	4	2	18	106	205
	Салат из белокочанной капусты (Я)	40	1	2	4	35	20
	Хлеб ржаной(Я)	40	3		15	76	2
	Хлеб пшеничный иодированный (Я)	25	2		13	63	3
	Компот из яблок (Я)	150			13	53	372
Итого за Обед			31	19	75	621	
Уплотненный Полдник							
	Рыба, запеченная в омлете (Я)	60	10	3	2	75	249
	Икра свекольная 90 (Я)	90	2	4	11	90	54
	Кефир(Я)	150	4	4	6	75	401
	Печенье (Я)	17	1	2	13	71	
	Яблоки(Я)	100			10	47	368
Итого за Уплотненный Полдник			17	13	42	358	
Итого за день			51	42	188	1299	
День 2							
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая (Я)	150	3	3	22	112	185, таб.2

	Батон нарезной (Я)	35	2	1	15	79	1
	Масло сливочное порционное (Я)	7		5		46	6
	Какао с молоком 150(Я)	150	3	3	13	89	397
Итого за Завтрак			10	15	50	362	
Завтрак2							
	Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	
Обед							
	Рассольник на мясном бульоне (Я)	150	2	2	8	55	74
	Мясо тушеное с овощами в соусе (Я)	170	16	13	11	228	274
	Салат из свеклы (Я)	40	1	2	3	38	33
	Хлеб ржаной(Я)	40	3		15	76	2
	Хлеб пшеничный иодированный (Я)	25	2		13	63	3
	Компот из сухофруктов(Я)	150			16	65	376
Итого за Обед			24	17	66	525	
Уплотненный Полдник							
	Вареники ленивые отварные с маслом (Я)	105	15	14	15	218	230
	Салат из моркови (Я)	40	1		5	21	41
	Молоко кипяченое(Я)	180	5	5	9	102	400
	Пирожок с повидлом(Я)	60	4	4	35	187	454
	Бананы(Я)	110	2	1	23	106	368
Итого за Уплотненный Полдник			27	24	87	634	
Итого за день			48	54	218	1563	
день 3							
Завтрак							
	Суп молочный с рисом 150 (Я)	150	4	4	13	99	94
	Батон нарезной (Я)	35	2	1	15	79	1
	Масло сливочное порционное (Я)	7		5		46	6
	Кофейный напиток с молоком (Я) 2	180	3	3	13	84	395
Итого за Завтрак			14	18	41	371	
Завтрак2							
	Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем (Я)	150	1	3	8	62	57
	Биточки рубленые (Я)	60	7	20	10	132	282
	Картофель отварной (Я)	100	2	4	16	108	125
	Салат из горошка зеленого консервированного (Я)	40	1	2	3	33	10
	Хлеб ржаной(Я)	20	1		8	38	2
	Хлеб пшеничный иодированный (Я)	25	2		13	63	3
	Компот из яблок (Я)	150			13	53	372
Итого за Обед			14	29	71	489	
Уплотненный Полдник							

Рыба отварная(Я)	60	10	1		57	242
Винегрет овощной (Я)	100	1	6	8	95	45
Хлеб ржаной	20	1		7	38	2
Вафли (Я)	17		1	13	60	
Кефир(Я)	150	4	4	6	75	401
Итого за Уплотненный Полдник		16	12	34	325	
Итого за день		40	45	200	1227	
День 4						
Завтрак						
Омлет натуральный(Я)	85	7	14	1	166	215
Икра из кабачков. Консервы 80 (Я)	80	1	6	6	76	
Батон нарезной (Я)	35	2	1	15	79	1
Масло сливочное порционное (Я)	7		5		46	6
Чай с молоком (Я)	150	3	3	18	108	394
Итого за Завтрак		13	29	40	475	
Завтрак2						
Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2		1		10	42	
Обед						
Свекольник со сметаной (Я)	150	1	4	6	63	4
Гуляш из отварного мяса (Я)	60	15	12	4	189	277
Каша рисовая рассыпчатая с маслом(Я)	105	2	2	26	133	165, таб.2
Огурец соленый (Я)	40			1	4	
Хлеб ржаной(Я)	40	3		15	76	2
Хлеб пшеничный иодированный (Я)	25	2		13	63	3
Кисель (Я)	150	1		15	59	60
Итого за Обед		24	18	80	587	
Уплотненный Полдник						
Суп молочный с макаронными изделиями (Я)	180	5	5	17	131	93
Кофейный напиток с молоком (Я) 2	150	2	2	11	70	395
Булочка домашняя(Я)	60	4	7	37	228	51
Бананы(Я)	110	2	1	23	106	368
Итого за Уплотненный Полдник		13	15	88	535	
Итого за день		47	52	221	1639	
День 5						
Завтрак						
Суп молочный пшеничный (Я)	150	4	4	14	110	94
Батон нарезной (Я)	35	2	1	15	79	1
Масло сливочное порционное (Я)	7		5		46	6
Молоко кипяченое(Я)	180	5	5	9	102	400
Итого за Завтрак		18	23	38	436	
Завтрак2						
Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2		1		10	42	
Обед						
Суп картофельный с крупой рисовой на курином бульоне (Я)	150	1	2	9	54	80
Птица отварная (Я)	50	11	7		103	300
Пюре картофельное(Я)	100	2	3	14	92	321

	Салат из капусты квашеной с луком (Я)	40	1	4	1	44	28
	Хлеб ржаной(Я)	40	3		15	76	2
	Хлеб пшеничный иодированный (Я)	25	2		13	63	3
	Компот из сухофруктов(Я)	150			16	65	376
Итого за Обед			20	16	68	497	
Уплотненный Полдник							
	Пудинг из творога запеченный (Я)	100	15	11	24	255	235
	Салат из свеклы с яблоками (Я)	40		2	5	39	35
	Кефир(Я)	150	4	4	6	75	401
	Яблоки(Я)	100			10	47	368
Итого за Уплотненный Полдник			19	17	45	416	
Итого за день			41	46	161	1391	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом 100 (Я)	100	4	2	18	106	205
	Салат из белокочанной капусты (Я)	40	1	2	4	35	20
	Батон нарезной (Я)	35	2	1	15	79	1
	Масло сливочное порционное (Я)	7		5		46	6
	Чай с лимоном 150(Я)	150			9	34	393
Итого за Завтрак			12	15	46	363	
Завтрак2							
	Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	
Обед							
	Суп картофельный с фасолью (Я)	150	3	3	10	80	81
	Запеканка из печени с рисом (Я)	150	19	7	21	223	264
	Соус сметанный 15	15		1	1	11	354
	Томаты соленые зеленые (Я)	40			1	4	
	Хлеб ржаной(Я)	40	3		15	76	2
	Хлеб пшеничный иодированный (Я)	25	2		13	63	3
	Компот из сухофруктов(Я)	150			16	65	376
Итого за Обед			27	11	77	522	
Уплотненный Полдник							
	Суп молочный с манной крупой (Я)	180	5	5	14	119	92
	Ватрушка с повидлом (Я)	60	4	3	38	191	458
	Кефир(Я)	150	4	4	6	75	401
	Яблоки(Я)	100			10	47	368
Итого за Уплотненный Полдник			13	12	68	432	
Итого за день			43	38	201	1359	
День 7							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая 150 (Я)	150	3	4	23	143	185, таб.2
	Батон нарезной (Я)	35	2	1	15	79	1
	Масло сливочное порционное (Я)	7		5		46	6
	Какао с молоком 150(Я)	150	3	3	13	89	397
Итого за Завтрак			10	16	51	393	

Завтрак2							
	Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	
Обед							
	Суп картофельный с крупой пшенной (Я)	170	1	2	9	62	80
	Тефтели мясные (Я)	60	7	6	7	111	287
	Соус сметанный 20	20		1	1	15	354
	Капуста тушеная(Я)	100	2	4	9	79	132
	Хлеб ржаной(Я)	40	3		15	76	2
	Хлеб пшеничный иодированный (Я)	25	2		13	63	3
	Кисель (Я)	150	1		15	59	60
Итого за Обед			16	13	69	465	
Уплотненный Полдник							
	Запеканка из творога (Я)	100	18	12	17	180	237
	Салат из моркови и яблок (Я)	40		2	3	33	40
	Молоко кипяченое(Я)	180	5	5	9	102	400
	Печенье (Я)	17	2	1	22	102	
	Апельсины(Я)	110	1		9	47	371
Итого за Уплотненный Полдник			26	20	60	464	
Итого за день			43	49	190	1364	
День 8							
Завтрак							
	Суп молочный "Геркулесовый" (Я)	180	5	5	16	134	94
	Батон нарезной (Я)	35	2	1	15	79	1
	Масло сливочное порционное (Я)	7		5		46	6
	Кофейный напиток с молоком (Я) 2	150	2	2	11	70	395
Итого за Завтрак			9	13	42	329	
Завтрак2							
	Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем(Я)	150	1	3	5	51	67
	Жаркое по-домашнему (Я)	170	21	5	19	205	276
	Салат из кукурузы консервированной (Я)	40	1	2	3	40	12
	Хлеб ржаной 20 (Я)	20	3		15	76	2
	Хлеб пшеничный иодированный (Я)	25	2		13	63	3
	Компот из яблок (Я)	150			13	53	372
Итого за Обед			28	10	68	488	
Уплотненный Полдник							
	Рыба припущенная (Я)	60	10	1		55	245
	Икра свекольная 90 (Я)	90	2	4	11	90	54
	Хлеб ржаной 20 (Я)	20	3		15	76	2
	Булочка ванильная (Я)	60	5	1	33	193	467
	Кефир(Я)	150	4	4	6	75	401
Итого за Уплотненный Полдник			24	10	65	489	
Итого за день			39	40	180	1348	
День 9							

Завтрак							
	Омлет натуральный (Я)	85	9	17	1	174	216
	Икра из кабачков. Консервы 80 (Я)	80	1	6	6	76	
	Батон нарезной (Я)	35	2	1	15	79	1
	Масло сливочное порционное (Я)	7		5		46	6
	Чай с молоком 150 (Я)	150	3	2	11	77	394
Итого за Завтрак			15	31	33	452	
Завтрак2							
	Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	
Обед							
	Суп картофельный с горохом (Я)	150	3	3	10	81	81
	Картофельная запеканка с мясом (Я)	180	23	22	17	341	17
	Соус сметанный 30	30		2	2	22	354
	Салат из моркови (Я)	40	1		5	21	41
	Хлеб ржаной(Я)	40	3		15	76	2
	Хлеб пшеничный иодированный (Я)	25	2		13	63	3
	Компот из сухофруктов(Я)	150			16	65	376
Итого за Обед			27	27	78	669	
Уплотненный Полдник							
	Каша пшеничная молочная жидкая (Я)	160	3	5	25	154	185, таб.2
	Сырники из творога(Я)	50	9	6	5	116	231
	Соус сметанный 15	15		1	1	11	354
	Какао с молоком 150(Я)	150	3	3	13	89	397
	Апельсины(Я)	110	1		9	47	371
Итого за Уплотненный Полдник			14	15	53	417	
Итого за день			44	53	222	1580	
День 10							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая (Я)	160	3	4	25	150	185, таб.2
	Батон нарезной (Я)	35	2	1	15	79	1
	Масло сливочное порционное (Я)	7		5		46	6
	Кофейный напиток с молоком (Я) 2	150	2	2	11	70	395
Итого за Завтрак			10	17	51	408	
Завтрак2							
	Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
Итого за Завтрак2			1		10	42	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (Я)	170	2	2	11	67	82;108
	Котлеты рубленые из птицы (Я)	60	10	9	10	157	305
	Пюре картофельное(Я)	100	2	3	14	92	321
	Салат из капусты квашеной с луком (Я)	40	1	4	1	44	28
	Хлеб ржаной(Я)	20	1		8	38	2
	Хлеб пшеничный иодированный (Я)	25	2		13	63	3
	Компот из яблок (Я)	150			13	53	372
Итого за Обед			14	18	70	514	

Уплотненный Полдник							
Рыба тушеная с овощами в томате (Я)	100	10	6	5	114	21	
Капуста тушеная(Я)	100	2	4	9	79	132	
Хлеб ржаной 20 (Я)	20	3		15	76	2	
Пряник (Я)	17	1		13	59		
Кефир(Я)	150	4	4	6	75	401	
Яблоки(Я)	100			10	47	368	
Итого за Уплотненный Полдник		14	14	58	450		
Итого за день		39	49	176	1414		
Среднее значение за период:		43,5	46,8	196	1418		

Составил Калькулятор _____ Губанова С.И.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 91 "ПАРОВОЗИК",** Крюкова Наталья
Александровна, Заведующий

09.01.23 14:40 (MSK)

Сертификат 76FEEFE8FFCA414239F63D8D0DEDEF9A