

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: Лето-осень

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая с сахаром (Я)	155	9	2	45	235	165, таб.2
	Салат из моркови (Я)	40	1		5	21	41
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			12	8	75	422	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	42	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>			25	19	75	621	
<b>Уплотненный Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>			17	13	42	358	
<b>Итого за день</b>			45	47	202	1443	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	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
	Сыр порционный (Я)	10	2	3		36	7
	Какао с молоком 150(Я)	150	3	3	13	89	397
<b>Итого за Завтрак</b>			10	15	50	362	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399

<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	42	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой перловой (Я)	150	2	2	10	62	80
	Мясо тушеное с овощами в соусе (Я)	170	16	13	11	228	274
	Огурец свежий (Я)	40			1	6	
	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
<b>Итого за Обед</b>			20	15	66	500	
<b>Уплотненный Полдник</b>							
	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
	Вафли (Я)	17		1	13	60	
	Бананы(Я)	110	2	1	23	106	368
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>			18	21	65	507	
<b>Итого за день</b>			43	48	204	1411	
<b>день 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с рисом 150 (Я)	150	4	4	13	99	94
	Яйцо отварное (Я)	40	5	5		63	213
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			14	18	41	371	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	42	
<b>Обед</b>							
	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
	Помидор свежий (Я)	40			2	10	
	Хлеб ржаной(Я)	20	1		8	38	2
	Хлеб пшеничный иодированный (Я)	25	2		13	63	3
	Компот из яблок и слив (Я)	150			20	80	373
<b>Итого за Обед</b>			13	27	77	493	
<b>Уплотненный Полдник</b>							
	Рыба отварная(Я)	60	10	1		57	242
	Салат из белокочанной капусты 80 (Я)	80	1	4	7	70	20
	Хлеб ржаной	20	1		7	38	2
	Пирожок с повидлом(Я)	60	4	4	35	187	454
	Кефир(Я)	150	4	4	6	75	401
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>			20	13	55	427	
<b>Итого за день</b>			44	48	193	1333	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный(Я)	85	7	14	1	166	215

	Икра из свежих кабачков (Я)	80	1	4	5	56	53
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			11	27	39	455	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	42	
<b>Обед</b>							
	Свекольник со сметаной (Я)	150	1	4	6	63	4
	Гуляш из отварного мяса (Я)	60	15	12	4	189	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (Я)	105	6	4	27	168	165, таб.2
	Огурец свежий (Я)	40			1	6	
	Хлеб ржаной(Я)	40	3		15	76	2
	Хлеб пшеничный иодированный (Я)	25	2		13	63	3
	Кисель (Я)	150	1		15	59	60
<b>Итого за Обед</b>			25	20	81	624	
<b>Уплотненный Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>			10	15	88	535	
<b>Итого за день</b>			42	49	212	1450	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный пшенный (Я)	150	4	4	14	110	94
	Яйцо отварное (Я)	40	5	5		63	213
	Батон нарезной (Я)	35	2	1	15	79	1
	Масло сливочное порционное (Я)	7		5		46	6
	Сыр порционный (Я)	10	2	3		36	7
	Молоко кипяченое(Я)	180	5	5	9	102	400
<b>Итого за Завтрак</b>			14	23	38	436	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	42	
<b>Обед</b>							
	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 свежих помидоров и огурцов (Я)	40		2	2	30	15
	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
<b>Итого за Обед</b>			15	14	69	483	
<b>Уплотненный Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>			19	17	45	416	
<b>Итого за день</b>			42	46	200	1377	
Неделя 2							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Макаронные изделия отварные с маслом 100 (Я)	100	4	2	18	106	205
	Яйцо отварное (Я)	40	5	5		63	213
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			12	15	46	363	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	42	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с фасолью (Я)	150	3	3	10	80	81
	Запеканка из печени с рисом (Я)	150	19	7	21	223	294
	Соус сметанный 15	15		1	1	11	354
	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
<b>Итого за Обед</b>			22	13	79	556	
<b>Уплотненный Полдник</b>							
	Суп молочный с манной крупой (Я)	180	5	5	14	119	92
	Пирожок с яблоком (Я)	60	4	4	29	164	454;506
	Кефир(Я)	150	4	4	6	75	401
	Яблоки(Я)	100			10	47	368
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>			13	13	59	405	
<b>Итого за день</b>			43	46	195	1366	
День 7							
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая молочная жидкая 150 (Я)	150	3	4	23	143	185
	Батон нарезной (Я)	35	2	1	15	79	1
	Масло сливочное порционное (Я)	7		5		46	6
	Сыр порционный (Я)	10	2	3		36	7
	Какао с молоком 150(Я)	150	3	3	13	89	397
<b>Итого за Завтрак</b>			10	16	51	393	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	42	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой пшениной (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
<b>Итого за Обед</b>			13	13	69	465	
<b>Уплотненный Полдник</b>							
	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
	Конфета (Я)	17	2	1	22	102	
	Апельсины(Я)	110	1		9	47	371
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>			22	20	60	464	
<b>Итого за день</b>			42	49	200	1364	
День 8							
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			9	15	42	329	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	42	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем(Я)	150	1	3	5	51	67
	Жаркое по-домашнему (Я)	170	21	5	19	205	276
	Помидор свежий (Я)	40			2	10	
	Хлеб ржаной 20 (Я)	20	3		15	76	2
	Хлеб пшеничный иодированный (Я)	25	2		13	63	3
	Компот из яблок и слив (Я)	150			20	80	373
<b>Итого за Обед</b>			23	18	74	485	
<b>Уплотненный Полдник</b>							
	Рыба припущенная (Я)	60	10	1		55	245
	Салат летний (Я)	80	1	4	5	62	16
	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
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>			18	10	59	461	
<b>Итого за день</b>			44	46	205	1417	
День 9							
<b>Завтрак</b>							
	Омлет с сыром (Я)	85	9	17	1	174	216
	Икра баклажанная (Я)	80	1	4	5	57	52
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			13	22	32	433	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	42	

<b>Обед</b>							
	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 свежих помидоров и огурцов (Я)	40		2	2	30	15
	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
<b>Итого за Обед</b>			25	21	75	678	
<b>Уплотненный Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>			13	15	53	417	
<b>Итого за день</b>			41	48	200	1470	
День 10							
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая (Я)	160	3	4	25	150	185, таб.2
	Яйцо отварное (Я)	40	5	5		63	213
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			12	17	51	408	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок яблочный(Я)	100	1		10	42	399
<b>Итого за Завтрак2</b>			1		10	42	
<b>Обед</b>							
	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
	Огурец свежий (Я)	40			1	6	
	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
<b>Итого за Обед</b>			17	14	70	476	
<b>Уплотненный Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Уплотненный Полдник</b>			20	14	58	450	

Итого за день	45	45	199	1376	
Среднее значение за период:	43,1	47,2	201,0	1400,0	

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** 14:42 (MSK)

Сертификат 76FEEFE8FFCA414239F63D8D0DEDEF9A