

Утверждаю:
Заведующий МДОУ детский сад
Общеразвивающего вида № 6
Е.В.Лобода

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	006/4о
	Икра кабачковая консервированная	50	0,94	3,96	3,89	55	006/2я
	Макароны отварные со сливочным маслом	50	1,47	1,11	9,49	54	я06/14
	Масло сливочное	3	0,02	2,06	0,03	19	я06/45
	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	я06/4
	Чай с сахаром	140	0,03	0,01	4,58	18	я06/4
итого за завтрак		308	9,54	12,09	26,69	254	
Второй завтрак	кефир	120	3,16	3,38	4,48	61	я06/3
итого за второй завтрак		120	3,16	3,38	4,48	61	
обед	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	156	9,14	31,41	48,51	513	я06/22
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	8,49	4,66	40,39	237	006/2г
	Гуляш из отварного мяса (говядина)	95	16,48	15,36	3,78	219	я06/17
	Салат из моркови с	50	0,4	2,31	3,66	37	я06/39

	яблоками						
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	72,65	291	006/3
	Хлеб ржаной	34	2,46	0,42	11,58	60	я06/5
итого за обед		585	36,97	54,16	180,57	1357	
полдник	Каша манная молочная	150	5,64	5,27	32,47	200	я06/33
	Соль	2,6	0	0	0	0	я06/43
	Булочка сдобная	80	4,81	7,21	29,8	203	006/4
	Булка городская	26	1,86	1,21	12,66	69	я06/6
	Чай с сахаром	140	0,03	0,01	4,58	18	я06/4
итого за полдник		398,6	12,34	13,7	79,51	490	
Итого за день:		1411,6	62,01	83,33	291,25	2162	
День 2							
завтрак	Запеканка творожная с повидлом	96	14,23	9,64	14,71	203	я06/16
	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	я06/4
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	006/3Н
	Масло сливочное	3	0,02	2,06	0,03	19	я06/45
итого за завтрак		274	20,83	16,13	30,74	352	
Второй завтрак	Печенье	15	0,12	0	10,69	43	006/8
	ряженка	120	3,38	6,34	4,48	88	я06/7
итого за второй завтрак		135	3,5	6,34	15,17	131	
обед	Суп картофельный с крупой рисовой	150	1,18	1,64	8,75	54	я06/1
	Икра свекольная	60	0,79	2,59	4,5	44	я06/40

	Пюре картофельное	120	20,26	31,26	133,56	897	006/2ГК
	Тефтели из печени с рисом (со сметанным соусом)	140	10,53	12,56	17,67	226	я06/18
	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	123	006/3
	Хлеб ржаной	34	2,46	0,42	11,58	60	я06/5
итого за обед		684	35,76	48,83	205,4	1404	
полдник	Каша овсяная молочная	150	5	7,22	16,1	149	я06/35
	Булка городская	26	1,86	1,21	12,66	69	я06/6
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	72,65	291	006/3
	Яблоки	145	0,47	0,46	10,97	50	006/8
	соль	2,6	0	0	0	0	я06/43
итого за полдник		473,6	7,33	8,89	112,38	559	
Итого за день:		1566,6	67,42	80,19	363,69	2446	
День 3							
завтрак	Макароны запечённые с сыром	80	5,29	4,27	15,24	121	я06/12
	Огурцы свежие	60	0,76	0,09	2,37	13	006/сс
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	1/5
	Масло сливочное	3	0,02	2,06	0,03	19	я06/45
	Чай с сахаром	140	0,03	0,01	4,58	18	я06/4
Итого за завтрак		298	7,3	6,64	27,27	198	
Второй завтрак	Вафли	15	0,78	3,43	8,74	69	я06/3
	кефир	120	3,16	3,38	4,48	61	006/9
Итого за второй завтрак		135	3,94	6,81	13,22	130	

обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,28	5,7	1,97	80	я06/25
	Пюре картофельное	120	20,26	31,26	133,56	897	006/2ГК
	Котлеты или рыбные запеченные (минтай)	95	18,31	3,05	5,13	121	я06/20
	Огурцы консервированные	72,7	0,5	0,06	0,97	6	006/я
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	170	0,47	0	3,46	16	006/3гк
	Хлеб ржаной	34	2,46	0,42	11,58	60	я06/5
итого за обед		639	47,28	40,49	156,67	1180	
полдник	Каша пшённая жидкая на молоке	150	9,21	9,61	37,53	273	я06/32
	Булка городская	26	1,86	1,21	12,66	69	я06/6
	Чай с сахаром	140	0,03	0,01	4,58	18	я06/4
	Яблоки	145	0,47	0,46	10,97	50	006/8
	соль	2,6	0	0	0	0	я06/43
Итого за полдник		463,6	11,57	11,29	65,74	410	
Итого за день:		1535,6	70,09	65,23	262,9	1918	
День 4							
завтрак	Сыр (порциями)	8	2,34	2,8	0	35	006/5
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	006/3Н
	Омлет натуральный	90	6,32	11,22	1,1	131	006/2На
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	1/5
	Масло сливочное	3	0,02	2,06	0,03	19	я06/45
итого за завтрак		266	14,46	20,37	13,76	297	
Второй	Йогурт	120	5,64	1,58	9,28	74	я06/8

завтрак	Печенье	15	0,12	0	10,69	43	006/8
Итого за второй завтрак		135	5,76	1,58	19,97	117	
обед	Плов из отварной птицы	115	17,87	17,89	19,89	312	я06/21
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	17,81	54,58	100,64	965	я06/41
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76	006/3
	Хлеб ржаной	34	2,46	0,42	11,58	60	я06/5
	Куриный бульон с гренками	150	8,67	5,82	5,2	108	я06/24
итого за обед		539	47,71	78,71	155,49	1521	
полдник	Рагу из овощей	145	3,21	7,61	14,94	141	006/2
	Соль	2,6	0	0	0	0	я06/43
	Булочка домашняя	80	4,66	7,17	27,29	192	я06/5
	Чай с сахаром	150	0,09	0,03	4,56	19	я06/4H
	Булка городская	26	1,86	1,21	12,66	69	я06/6
итого за полдник		403,6	9,82	16,02	59,45	421	
Итого за день		1343,6	77,75	116,68	248,67	2356	
День 5							
завтрак	Какао с молоком	150	2,88	2,9	11,88	85	я06/29
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	1/5
	Масло сливочное	3	0,02	2,06	0,03	19	я06/45
	Запеканка из творога	80	10,1	10,01	9,3	168	я06/10
Итого за завтрак		248	14,2	15,18	26,26	299	
Второй завтрак	Кефир	120	3,16	3,38	4,48	61	я06/3
Итого за второй		120	3,16	3,38	4,48	61	

завтрак							
Обед	Свекла тушеная	115	1,75	5,66	7,65	89	006/2н
	Компот из свежих яблок	150	0,11	0,11	16,3	67	006/3н
	Суп картофельный с горохом	150	9,5	10,19	59,98	370	я06/23
	Хлеб ржаной	34	2,46	0,42	11,58	60	я06/5
	Фрикадельки мясные	100	9,75	4,64	4,3	98	006/2н
	Огурцы консервированные	40	0,5	0,06	0,97	6	006/я
Итого за обед		589	24,07	21,08	100,78	690	
Полдник	Яблоки	145	0,47	0,46	10,97	50	006/8
	Каша пшеничная молочная	150	9,65	8,51	40	275	я06/31
	Соль	2,6	0	0	0	0	я06/43
	Булка городская	26	1,86	1,21	12,66	69	я06/6
	Чай с сахаром	150	0,09	0,03	4,56	19	я06/4н
Итого за полдник		473,6	12,07	10,21	68,19	413	
Итого за день		1430,6	53,5	49,85	199,71	1463	
Среднее значение за период:		1457,6	66,15	79,66	273,84	2069	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	006/4о
	Икра кабачковая консервированная	57	1,03	7,76	4,28	90,81	006/2г
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	8,49	4,66	40,39	237	006/2г
	Масло сливочное	3	0,02	2,06	0,03	19	я06/45
	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	я06/4
	Чай с сахаром	140	0,03	0,01	4,58	18	я06/4
итого за завтрак		365	16,65	19,44	57,98	472,81	
Второй завтрак	кефир	120	3,16	3,38	4,48	61	я06/3
	Вафли	15	0,78	3,43	8,74	69	006/9
итого за второй завтрак		135	3,94	6,81	13,22	130	
обед	Икра свекольная	60	0,79	2,59	4,9	44	я06/40
	Рассольник ленинградский со сметаной	160	8,81	20,16	62,14	465	006/1гк
	Жаркое по-домашнему	170	20,13	18,27	17,49	315	я06/11
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	72,65	291	006/3
	Хлеб ржаной	34	2,46	0,42	11,58	60	я06/5
итого за обед		574	32,19	41,44	168,36	1175	
полдник	Каша манная молочная	150	5,64	5,27	32,47	200	я06/33
	Яблоки	145	0,47	0,46	10,97	50	006/8
	Соль	2,6	0	0	0	0	я06/43

	Булка городская	26	1,86	1,21	12,66	69	я06/6
	Чай с сахаром	140	0,03	0,01	4,58	18	я06/4
итого за полдник		463,6	8	6,95	60,68	337	
Итого за день:		1537,6	60,78	74,64	300,24	2114,81	
День 2							
завтрак	Сыр (порциями)	8	2,34	2,8	0	35	006/5
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	86	006/3Н
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	1/5
	Омлет натуральный	90	6,32	11,22	1,1	131	006/2На
	Масло сливочное	3	0,02	2,06	0,03	19	я06/45
итого за завтрак		266	14,46	20,37	13,76	297	
Второй завтрак	ряженка	120	3,38	6,34	4,48	88	я06/7
итого за второй завтрак		120	3,38	6,34	4,48	88	
обед	Свекольник со сметаной	158	10,96	26,75	38,98	441	я06/27
	Фрикадельки мясные	100	9,75	4,64	4,3	98	006/2Н
	Макароны отварные с маслом сливочным	90	2,58	1,55	16,7	91	я06/44
	Салат из моркови с яблоками	50	0,4	2,31	3,66	37	я06/39
	Сок яблочный	140	0,56	0	15,42	64	006/3
	Хлеб ржаной	34	2,46	0,42	11,58	60	я06/5
итого за обед		572	26,71	35,67	90,64	791	
полдник	Булочка домашняя	50	4,39	4,52	25,31	159	006/4
	Булка городская	26	1,86	1,21	12,66	69	я06/6
	Рагу из овощей	145	3,21	7,61	14,94	141	006/2
	Чай с сахаром	150	0,09	0,03	4,56	19	я06/4Н
	соль	2,6	0	0	0	0	я06/43

итого за полдник		373,6	9,55	13,37	57,47	388	
Итого за день:		1331,6	54,1	75,75	166,35	1564	
День 3							
завтрак	Какао с молоком	150	2,88	2,9	11,88	85	я06/29
	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	я06/4
	Масло сливочное	3	0,02	2,06	0,03	19	я06/45
	Запеканка из творога	80	10,1	10,01	9,3	168	я06/10
Итого за завтрак		258	15	15,32	29,63	317	
Второй завтрак	Печенье	20	0,16	0	15,66	63	006/8
	кефир	120	3,16	3,38	4,48	61	я06/3
Итого за второй завтрак		140	3,32	3,38	20,14	124	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	5,28	5,7	1,96	80	006/1гк
	Пюре картофельное	120	20,26	31,26	133,56	897	006/2ГК
	Котлеты рыбные тушеные с овощами	130	13,74	2,71	3,25	92	я06/2
	Огурцы консервированные	40	0,5	0,06	0,97	6	006/я
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	72,65	291	006/3
	Хлеб ржаной	34	2,46	0,42	11,58	60	я06/5
итого за обед		654	42,24	40,15	223,98	1426	
полдник	Каша пшённая жидкая на молоке	150	9,21	9,61	37,53	273	я06/2
	Яблоки	160	0,47	0,46	10,96	50	006/8
	Булка городская	26	1,86	1,21	12,66	69	я06/6
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	72,65	291	006/3

	соль	2,6	0	0	0	0	я06/43
Итого за полдник		488,6	11,54	11,28	133,81	683	
Итого за день:		1540,6	72,1	70,13	407,56	2550	
День 4							
завтрак	Сыр (порциями)	8	2,34	2,8	0	35	006/5
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76	006/3
	Капуста тушеная	100	2,27	3,65	9,66	81	006/2гк
	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	я06/4
	Масло сливочное	3	0,02	2,06	0,03	19	я06/45
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	006/4о
итого за завтрак		356	12,61	13,46	36,57	319	
Второй завтрак	Йогурт	120	5,64	1,58	9,28	74	я06/8
Итого за второй завтрак		120	5,64	1,58	9,28	74	
обед	Плов из отварной птицы	115	17,87	17,89	19,89	312	я06/21
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	17,81	54,58	100,64	965	я06/41
	Сок яблочный	140	0,56	0	15,42	64	006/3
	Хлеб ржаной	34	2,46	0,42	11,58	60	я06/5
	Суп на курином бульоне с клецками	170	8,95	6,61	7,43	125	я06/28
итого за обед		519	47,65	79,5	154,96	1526	
полдник	Каша овсяная молочная	150	5	7,22	16,1	149	я06/35
	Соль	2,6	0	0	0	0	я06/43
	Булочка домашняя	50	4,39	4,52	25,31	159	006/4
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	я06/4н
	Булка городская	26	1,86	1,21	12,66	69	я06/6
итого за		378,6	11,32	12,96	61,17	406	

полдник							
Итого за день:		1373,6	77,22	107,5	261,98	2325	
День 5							
завтрак	Чай с сахаром	140	0,03	0,01	4,58	18	я06/4
	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45	я06/4
	Масло сливочное	3	0,02	2,06	0,03	19	я06/45
	Запеканка из творога	80	10,1	10,01	9,3	168	я06/10
Итого за завтрак		248	12,15	12,43	22,33	250	
Второй завтрак	Кефир	120	3,16	3,38	4,48	61	я06/3
	Печенье	15	0,12	0	10,69	43	006/8
Итого за второй завтрак		135	3,28	3,38	15,17	104	
Обед	Пюре картофельное	120	20,26	31,26	133,56	897	006/2ГК
	Компот из свежих яблок	150	0,11	0,1	10,24	42	я06/37
	Суп картофельный с горохом	150	9,5	10,19	59,98	370	я06/23
	Хлеб ржаной	34	2,46	0,42	11,58	60	я06/5
	Тефтели из печени с рисом (со сметанным соусом)	140	10,53	12,56	17,67	226	я06/18
	Огурцы консервированные	40	0,5	0,06	0,97	6	006/я
Итого за обед		634	43,36	54,59	234	1601	
полдник	Суп молочный с макаронами	140	3,11	3,33	9	78	я06/13
	Соль	2,6	0	0	0	0	я06/43
	Булка городская	26	1,86	1,21	12,66	69	я06/6
	Чай с сахаром	157	0,04	0,01	6,37	26	006/3
	Тыква запеченная	85	1,15	0,11	9,2	42	006/4т

Итого за полдник		410,6	6,16	4,66	37,23	215	
Итого за день		1427,6	64,95	75,06	308,73	2170	
Среднее значение за период:		1442,2	65,83	80,62	288,97	2144,76	