

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 106
(МАДОУ -детский сад № 106)

УТВЕРЖДЕНО приказом заведующего
МАДОУ-детского сада № 106 от 11.01.2023 № 01-о

**Меню приготавливаемых блюд
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
-детского сада № 106**

Возрастная категория: 1 - 3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 10, 5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 1						
завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,8	5,5	20,4	157,5	7.8\4\2
	Хлеб с маслом	25	1,6	3,6	10,5	80	4.1\13
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,75	7.12\10
Итого за завтрак		325	7,45	10,15	39,3	277,25	–
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	7.031
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	20,2	92	
обед	Горошек с яйцом	30	1,5	1,23	1,29	22,2	4.1\1
	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	8,8	70	4.5\2
	Котлеты из мяса говядины	60	8,6	8,3	3,9	125	7.н.163/5
	Рагу из овощей	100	1,5	2,5	9	64,7	18\3
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	4.8\13
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,8	54	4.6\10\2
Итого за обед		520	15,31	15,69	48,13	409,6	–
полдник	Запеканка творожная	120	20,28	11,52	15,84	250,8	7.9\5
	Соус фруктовый (из яблок)	30	0,03	0,03	4,65	18,36	4.8\11

	Кефир	150	4	4,8	16,4	125,4	7.356
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9./13
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	100,8	7.209-1
Итого за полдник		4355	27,54	17,36	71,6	553,11	–
Итого за день:		1300	51,8	43,4	221,82	1331	–
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 2						
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4	3,8	21,3	148	7.5\4
	Хлеб с маслом	25	1,6	3,6	10,5	80	4.1\13
	Какао с молоком	150	2,6	2,6	17,2	101,2	4.14\10\2
Итого за завтрак		325	8,2	10	49	329,2	–
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	200	2,1	0,14	30,52	126,38	7.031/1
Итого за второй завтрак		200	2,1	0,14	30,52	126,38	–
обед	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	30	0,4	2,5	5,8	10,5	7,26/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками	150	3,8	9,2	10,3	141	4.15\2
	Биточки (котлеты) рыбные	60	8,3	1,2	4,8	63	7.9\7\2
	Картофельное пюре с морковью	100	1,9	2,73	11,4	78,7	4.4\3

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	4.8\13
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,8	54	7.6\10\2
Итого за обед		520	16,78	15,99	58,64	401, 5	–
полдник	Макароны с сыром	100	4,9	3,8	20,3	137	7.42.2\2
	Чай	150	0	0	6,8	26,25	7.10\10\2
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9\13
	Вафли	30	2,19	2,87	14,65	93	7.277
Итого за полдник		305	8,9	6,87	53,15	314	–
Итого за день:		1350	35,98	33	191,31	1171,08	–
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 3						
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	23,4	155	4.15\4
	Батон с маслом	35	2,32	5,03	16,03	108,5	7.035
	Молоко	150	4,94	3	7,06	75	7.384
Итого за завтрак		335	12,16	12,53	46,49	338,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	7.031
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	20,2	92	–
обед	Салат из припущенной моркови и яблок	30	0,35	2,0	3,05	31	7.13\1

	с растительным маслом						
	Суп-пюре из разных овощей	150	2	2,7	7,1	60,8	4.27\2
	Гренки (сухарики)	20	1,72	0,16	10,7	52,6	4.34\2
	Плов из мяса кур	200	19,2	18	33	368	4.4.9
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	4.8\13
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,8	54	4.6\10
Итого за обед		565	25,98	23,9	82,3	629,9	–
полдник	Биточки (котлеты) капустные запеченные	100	3,1	3,2	10,3	83,2	7.25\3
	Соус молочный	20	0,24	1,45	0,8	17,56	4.1.11
	Чай	150	0	0	6,8	26,25	7.10\10
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9\13
	Печенье	30	1,63	6,42	20,7	145,8	7.308
Итого за полдник		405	8,36	12,87	56,55	377,41	–
Итого за день:		1425	46,4	48,8	198,89	1397,9	–
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		

Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,5	4	23	146,3	7.14\4\2
	Хлеб с маслом сливочным	25	1,6	3,6	10,5	80	4.1\13
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,75	4.12\10
Итого за завтрак		325	7,15	8,65	41,9	272,05	–
Второй завтрак	Фрукт (апельсин)	200	2,1	0,14	30,52	126,38	
Итого за второй завтрак		200	2,1	0,14	30,52	126,38	–
обед	Салат из отварного картофеля , кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	30	0,54	2,05	3,65	36	7.27\1\3
	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,7	2,5	10,2	70,2	7.20\2
	Суфле из мяса кур паровое	60	11,9	13,7	2,7	180,8	7.8\9\2
	Свекла тушенная в сметанном соусе	100	1,7	1,8	8,9	74,5	7.16\3\3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.0.0\2\1
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,4	54,2	7.6\10\2
Итого за обед		550	18,23	20,41	51,39	452,8	–
полдник	Омлет с картофелем (запеченный)	100	6,4	4,9	8,2	10,7	7.4\6
	Чай	150	0	0	6,8	26,25	7.10\10\2
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9\13

	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	100,8	7.209-1
Итого за полдник		305	9,6	5,94	49,71	286,8	–
Итого за день:		1380	37,08	35,14	173,52	1138,03	–
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1	День 5						
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	23,4	154,4	7.11\4\2
	Батон с маслом сливочным и сыром	30	3,6	3,6	10,5	100	4.4\13
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	10,05	67	7.13\10
Итого за завтрак		325	10,75	15,4	43,95	301,5	–
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	7.031
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	20,2	92	–
	Салат из свежей капусты и огурцов	40	0,5	2,7	1,2	30	4.7.1
обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,5	3,7	8,4	73,3	31\2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	11,6	10,6	21	227	4.36\8\3
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	4.8\13
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,4	54,2	7.6\10\2
Итого за обед		525	16,36	17,42	59,03	447,05	–

полдник	Суфле из рыбы	60	8,4	2,08	3,84	68	7.14\7\2
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,5	2,3	24,7	131	7.45\3
	Чай	150	0	0	6,8	26,25	7.10\10\2
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9\13
	Печенье	30	1,63	6,42	20,7	145,8	7.308
Итого за полдник		365	13,82	10,54	63,93	408,05	–
Итого за день:		1415	49	39	187,01	1260,15	–
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Греча отварная с молоком	150	5,25	3,15	17,1	118,5	7.1\4\2
	Хлеб с маслом	25	1,6	3,6	10,5	80	4.1\13
	Какао с молоком	150	2,6	2,6	17,2	101,2	4.14\10
Итого за завтрак		325	9,45	9,35	44,8	300	–
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	7.031
Итого за второй завтрак		200	1	0,2	20,2	92	–
обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	0,9	3,4	3,0	46,2	7.32\1\3
	Рассольник с крупой со сметаной	150	1,05	2	7,05	51	7.11\2\3
	Кнели мясные паровые	60	9,9	10	3,5	142	7.27.8\2

	Капуста тушенная	100	2,3	1,9	9	62,7	4.8\3\3
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	4.8\13
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	13,4	54,2	7.6\10\2
Итого за обед		525	16,86	17,72	51	420	–
полдник	Пудинг из творога с морковью	120	14,4	11,04	18,7	234	7.18\5
	Соус молочный сладкий	20	5	2,4	7,5	54,85	7.2\11
	Чай	150	0	0	6,8	26,25	7.10\10\2
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9\13
	Вафли	30	2,19	2,87	14,65	93	7.277
Итого за полдник		375	23,4	16,5	59,05	465,85	
Итого за день:		1425	59,7	43,7	174,95	1291,9	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	День 7						
завтрак	Каша манная молочная	150	3,33	4,04	17,4	128,2	4.5.4\2
	Хлеб с маслом	25	1,6	3,6	10,5	80	4.1\13
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	10,06	67	4.13\10
Итого за завтрак		325	7,2	9,9	39	275,2	

Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша пшенная молочная с изюмом и маслом сливочным	150	5,5	7,2	22	174	7.13\4\2
	Батон с маслом и сыром	30	3,3	3,6	10,5	100	4.4.\13
	Молоко	150	4,94	3,0	7,06	75	7.384\2
Итого за завтрак							
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	02	20,2	92	7.031
Итого за второй завтрак		200	1	02	20,2	92	–
	Салат из морской капусты с морковью, яйцом и растительным маслом	30	0,7	3,3	0,9	10	7.19/1/1\2
Обед	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	4	6,3	65,3	4.14\2\2
	Тефтели из мяса говядины	60	9	7,3	6,3	123	4.2\8
	Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	21,6	125,3	8.43\3
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	4.8\13
	Напиток из шиповника	150	0,4	0	15	48	7.15.\10
Итого за обед		525	17,11	17,5	65	435	–
полдник	Запеканка капустная	120	4,2	5,6	17	136	7.37\3\3
	Соус молочный	20	1	2,9	3,3	43,3	1\11
	Чай	150	0	0	6,8	26,25	7.10\10\2

	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9\13
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	100,8	7.209.1
Итого за полдник		345	8,5	9,5	61,81	364	
Итого за день:		1520	41,5	41,1	207	1321	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2	День 9						
завтрак	Сырники из творога	150	20,5	11,4	24,4	284,4	7.6\5\1
	Соус молочный сладкий	20	1,2	2,4	7,5	54,9	2\11
	Хлеб с маслом	40	2,56	5,8	16,75	126,89	4.1\13
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,75	4.12\10
Итого за завтрак		330	25,5	20,6	57,5	511	–
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,1	20,2	92	7.031
Итого за второй завтрак		200	1	0,1	20,2	92	–
	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	40	0,4	4	1,4	44	7.15.1
	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	150	1,2	2	5	42	4.6\2
	Гуляш из мяса говядины	60	9	9,5	3,0	132	4.11\8
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6	6	37,8	211	7.076

Итого за второй завтрак		200	2,1	0,14	30,52	126,38	-
	Салат из отварного картофеля, свеклы, моркови с соленым огурцом , луком и растительным маслом	30	0,45	4	2,6	40	7.29\1
обед	Борщ со сметаной	150	1,4	3,3	6,5	61	4.2\2
	Тефтели рыбные в соусе	80	7	4	6,6	88	7.11\7\2
	Картофельное пюре	80	2,5	3,4	16,5	108,4	4.3\3\2
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,63	63,35	4.8\13
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	12,54	54,3	7.6\10
Итого за обед		525	14,31	14,12	57	415	-
полдник	Запеканка морковная	120	3,2	4	21	131	7.4.38.
	Джем	20	0,04	0	7	26,5	4.1\1.5
	Чай	150	0	0	6,8	26,25	4.10\10
	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,2	11,4	57,75	4.9\13
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	7,308
Итого за полдник		345	8	5,5	70	380	
Итого за день:		1400	33	30,06	199	1230	
Среднее значение за период:		1395	46,5	43,2	194	1304	