Дробышева Т.Л.

Подписано цифровой подписью: Дробышева Т.Л.
Дата: 2022.03.10 10:17:20 +07'00'

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №146»

_____ Т.Л. Дробышева

приказ № 01-10/38 от 03.03.2022

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 лет

Учреждение работает на йодированных продуктах (соль, вода питьевая, хлеб).

В рацион питания введены продукты, повышающие иммунитет (витаминизированные напитки).

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	5	6	16	220	206
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	7,9	26	392
	Батон с маслом	40	2	6,7	13	75	1
	Яблоки	95	0,4	0,4	5,6	44	368
Итого за завтрак		**435**	**7,46**	**13,12**	**55,62**	**365**	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	6	8	30	114	156
	Биточки мясные	50	9,32	6,1	7,64	119	282
	Свекольный гарнир	110	2	2	14	78	134
	Компот из изюма с витамином С	150	2,2	0,1	9	98	376
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	43	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		**490**	**23,32**	**18,7**	**78,44**	**473**	
Полдник	Пряник	30	1	3	16	105	
	Сок	170	2,6	0	8	100	399
Итого за полдник		**200**	**3,6**	**3**	**24**	**205**	
Ужин	Пудинг манный с повидлом	190	8	7,6	25	302	195
	Чай с сахаром и молоком	180	2,4	3,7	10	68	394
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	10	61	
Итого за ужин		**400**	**12,9**	**13,1**	**45**	**431**	
Итого за день		**1525**	**47,28**	**47,92**	**203,06**	**1474**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	160	3	4	20	131	168
	Какао на молоке	150	2	2	15	100	397
	Батон с маслом	40	2	6,7	13	75	1
Итого за завтрак		**350**	**7**	**12,7**	**48**	**306**	
Обед	Суп с клёцками на курином бульоне	150	1,8	10	25	211	85
	Бигус с мясом кур	150	9	7,8	18	180	230
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	2,2	0,1	9	98	376
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		**480**	**16,8**	**20,4**	**69,8**	**563**	
Полдник	Бутерброд с повидлом	40	2,49	1,93	17,56	125	2
	Йогурт	160	5	2,3	5,56	97	401
Итого за полдник		**200**	**7,49**	**3,23**	**23,12**	**222**	
Ужин	Сырники творожные	160	10	11	39	205	231
	Молочный соус	30	2	1,8	5	34	350
	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	8,1	39	392
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	10	61	
Итого за ужин		**400**	**18,58**	**14,63**	**62,1**	**339**	
Итого за день.		**1430**	**45,87**	**50,96**	**203,02**	**1430**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	160	5	6	18	109	177
	Кофейный напиток на молоке	160	2	1	12	70	395
	Батон с маслом и сыром	50	6	6,4	17	168	1
Итого за завтрак		**370**	**13**	**13,4**	**47**	**347**	
Обед	Борщ со сметаной	150	1,8	2,1	14	203	85
	Картофельное пюре	110	2	4	17	102	321
	Суфле из печени	50	1	4	4,7	136	301
	Огурец солёный порционно	10	1	0	2	13	
	Компот из изюма с витамином С	150	1,2	0,1	18,6	99	376
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		**500**	**10,8**	**12,7**	**74,1**	**627**	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	3	7	30	153	458
	Ряженка	150	6	3,1	7	92	401
Итого за полдник		**200**	**9**	**10,1**	**37**	**245**	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	150	4	10	19	105	247
	Яйцо отварное	1 шт(60 гр)	5	4,8	2,1	63	213
	Чай сладкий	160	0,08	0,03	10,1	39	392
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		**400**	**11,58**	**16,63**	**42,2**	**278**	
Итого за день		**1470**	**44,38**	**52,83**	**200,3**	**1497**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	170	3	3	14	81	177
	Какао на молоке	180	2	2	15	100	397
	Батон с маслом и сыром	50	6	6,4	17	168	1
Итого за завтрак		**400**	**11**	**12,4**	**46**	**349**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,1	3,8	17	122	81
	Азу	50	8	9	13	165	402
	Гречневый гарнир	110	2,9	2,6	12	87	313
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	1	0,1	17	71	376
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		**490**	**18,8**	**18**	**76,8**	**519**	
Полдник	Сдоба	50	4	3,7	18	133	466
	Сок	150	1	0	27	100	399
Итого за полдник		**200**	**5**	**3,7**	**45**	**233**	
Ужин	Рагу из овощей	160	2,1	6,4	10	101	137
	Кисель	150	0	0,01	10	65	382
	Яйцо отварное	1 шт (60 гр)	5	4,8	2,1	63	213
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		**400**	**9,6**	**13,01**	**33,1**	**300**	
Итого за день		**1490**	**44,4**	**47,11**	**200,9**	**1401**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша полтавская на молоке с маслом	160	3	3	14	81	177
	Кофейный напиток на молоке	150	2	1	12	70	395
	Батон с маслом	40	2	6,7	13	75	1
	Яблоки	95	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за завтрак		**445**	**7,4**	**11,1**	**48,8**	**270**	
Обед	Свекольник со сметаной	150	2	3	10	204	58
	Рулет с луком и яйцом	50	4	7	7,8	122	295
	Рисовый гарнир	110	4	2,5	21	101	355
	Соус сметанный с томатом	10	1	2	2,7	39	355
	Компот из кураги и изюма с витамином С	150	1	0,1	17	71	376
	Огурец свежий порционный	10	0,01	0	0,02	17	
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		**510**	**13,81**	**17,1**	**76,32**	**628**	
Полдник	Печенье	30	5	3	15	97	
	Снежок	170	3	4	6	90	401
Итого за полдник		**200**	**8**	**7**	**21**	**187**	
Ужин	Картофельное пюре	140	5	6,4	29	142	321
	Сельдь с луком и маслом	30	3,6	4,5	7,1	64	28
	Чай сладкий	200	0,08	0,03	10,1	39	392
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		**400**	**11,18**	**12,73**	**57,2**	**316**	
Итого за день		**1555**	**40,39**	**47,93**	**203,32**	**1401**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша гречневая с маслом	160	3	3	9	81	165
	Чай с сахаром	160	0,06	0,02	7,9	26	392
	Батон с маслом и сыром	50	7	8,4	19	168	1
Итого за завтрак		**370**	**10,06**	**11,42**	**35,9**	**275**	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	4	4	14	202	87
	Тефтели	50	3	7	13,8	163	286
	Капуста тушёная	110	2	5	12	111	132
	Компот из кураги с витамином С	150	1	0,1	17	71	376
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		**490**	**13,8**	**18,6**	**74,6**	**621**	
Полдник	Пряник	30	3	3	14	87	
	Йогурт	170	6	3	6	90	401
Итого за полдник		**200**	**9**	**6**	**20**	**177**	
Ужин	Запеканка морковная	160	3	5	30	156	321
	Соус сметанный	30	1,2	0,5	20	45	28
	Чай с сахаром и молоком	180	2,4	5,7	13	78	394
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		**400**	**9,1**	**13**	**74**	**350**	
Итого за день		**1750**	**41,96**	**49,02**	**204,5**	**1423**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша рисовая на молоке	160	3	3	14	81	168
	Какао на молоке	160	2	2	15	100	397
	Батон с маслом	40	2	6,7	13	75	1
Итого за завтрак		**360**	**7**	**11,7**	**42**	**256**	
Обед	Суп лапша на курином бульоне	150	4	4	14	202	82
	Птица, тушеная в соусе с овощами	130	5	11	12	181	302
	Морковь порционная отварная	20	2	1,2	8	21	320
	Компот из чернослива с витамином С	150	1	0,1	17	71	376
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		**480**	**15,8**	**18,8**	**68,8**	**549**	
Полдник	Булочка домашняя	50	2	3,7	18	133	465
	Сок	150	1	0	19	100	399
Итого за полдник		**200**	**3,3**	**3,7**	**37**	**233**	
Ужин	Творожная запеканка	160	15	11	25	213	321
	Соус сметанный	30	1,2	0,5	14	45	28
	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	10,1	39	392
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		**400**	**18,78**	**13,33**	**60,1**	**368**	
Итого за день		**1440**	**44,88**	**47,53**	**207,9**	**1406**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша пшенная на молоке	150	3	3	14	81	168
	Кофейный напиток на молоке	150	2	1	12	70	395
	Батон с маслом и сыром	50	7	8,4	19	168	1
Итого за завтрак		**350**	**12**	**12,4**	**45**	**319**	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	2	5	10,7	152	71
	Печень говяжья по строгановски	50	7	4	14	125	403
	Макароны отварные с маслом	110	1,1	3,2	18,9	149	205
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	1	0,1	17	71	376
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		**490**	**14,9**	**14,8**	**78,4**	**571**	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	1,3	4	29	136	465
	Ряженка	150	8	3,1	7	92	401
Итого за полдник		**200**	**9,3**	**7,1**	**36**	**228**	
Ужин	Суфле из рыбы	160	5	7,1	17	142	268
	Соус томатный	30	1,2	4	7	35	348
	Чай сладкий	180	0,08	0,03	10,1	39	392
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		**400**	**8,78**	**12,93**	**45,1**	**287**	
Итого за день		**1440**	**44,98**	**47,23**	**204,5**	**1405**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Лапша на молоке с маслом	160	3	3	14	81	171
	Какао на молоке	150	2	2	15	100	397
	Батон с маслом	40	2	6,7	13	75	1
Итого за завтрак		**350**	**7**	**11,7**	**42**	**256**	
Обед	Суп овощной со сметаной	150	5	3,9	15	152	82
	Плов с мясом	150	5	8,4	12	149	302
	Свекла отварная порционно	20	1,1	0,03	14	28	320
	Компот из изюма с витамином С	150	1,2	0,1	18,6	71	376
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		**500**	**16,1**	**18,53**	**77,4**	**474**	
Полдник	Сдоба	50	2,3	5	18	123	465
	Сок	150	1	0	7	124	399
Итого за полдник		**200**	**3,3**	**5**	**25**	**247**	
Ужин	Картофель, запечённый с маслом	160	10	7	28	262	321
	Сельдь соленая с луком и маслом	30	4	3	10	52	28
	Сладкий чай	180	0,08	0,03	10,1	39	392
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		**400**	**16,58**	**11,83**	**59,1**	**424**	
Итого за день		**1450**	**42,98**	**47,06**	**203,5**	**1401**	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша Дружба на молоке	150	3	3	14	81	171
	Кофейный напиток на молоке	150	2	1	12	70	395
	Батон с маслом и сыром	50	7	8,4	19	168	1
Итого за завтрак		**350**	**12**	**12,4**	**45**	**319**	
Обед	Рассольник со сметаной	150	3	3,9	19	152	73
	Голубцы ленивые	110	2	8,4	12	149	298
	Морковь отварная порционно	30	1,1	0,03	14	28	320
	Соус сметанный с томатом	10	1	3	5	65	
	Компот из кураги с витамином С	150	2,2	0,1	7,6	113	376
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		**480**	**13,1**	**17,93**	**75,4**	**581**	
Полдник	Печенье	30	3	3	15	97	
	Снежок	170	3	4	6	90	401
Итого за полдник		**200**	**6**	**7**	**21**	**187**	
Ужин	Овощи, тушеные в сметанном соусе	150	4	4	38	162	321
	Яйцо отварное	1 шт (60 гр)	5	4,8	2,5	63	213
	Чай с сахаром	160	0,08	0,03	10,1	39	392
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		**400**	**11,58**	**10,63**	**61,6**	**335**	
Итого за день		**1430**	**42,68**	**47,96**	**203**	**1422**	