

МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

1 неделя
1 день
Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	153	5.3	7.4	19.1	165.5	112
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9	102.9	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.8	4.0	12.3	101.4	395
Итого за прием пищи:	333	10.9	16.3	44.3	369.7	
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	399
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	
Обед						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	1.1	2.0	2.4	32.2	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	150	2.9	4.2	6.6	80.8	66
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	7.7	18.6	7.7	229.0	283
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2.8	4.5	16.0	116.0	322
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	2
Итого за прием пищи:	556	16.8	29.6	53.7	554.6	
уплотненный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	20.1	12.7	13.5	252.0	237
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	1.1	2.5	7.2	55.4	351
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.0	24.4	430
Итого за прием пищи:	330	22.8	17.1	41.6	415.2	
Всего за день:		51.0	63.1	149.3	1 381.3	

МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю

Заведующий _____ С.В.Глаголева

1 неделя

2 день

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	153	5.3	7.6	19.0	167.0	184
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1.9	4.9	12.9	102.9	3
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.9	4.2	11.8	101.7	397
Итого за прием пищи:	338	11.1	16.7	43.7	371.6	
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.4	3.2	36.4	33
СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	150	2.6	2.7	7.9	66.4	103
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17.9	22.9	26.4	383.0	304
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	2
Итого за прием пищи:	526	23.4	28.2	58.6	582.4	
уплотненный полдник						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	13.2	4.8	7.3	125.5	255
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ СО СМЕТАНОЙ	120	2.0	4.5	10.6	94.2	134
БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.0	24.4	430
Итого за прием пищи:	365	17.1	10.0	36.7	309.6	
Всего за день:		52.1	55.3	148.8	1 310.6	

МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

1 неделя
3 день
Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	153	6.1	7.9	19.8	175.4	414
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9	102.9	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.8	4.0	12.3	101.4	395
Итого за прием пищи:	333	11.8	16.8	45.0	379.7	
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	399
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	5.7	54.0	41
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	150	2.9	4.2	8.9	89.8	77
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10.4	6.7	7.6	142.6	290
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.9	4.5	17.8	124.2	321
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	2
Итого за прием пищи:	576	19.3	18.9	61.0	507.3	
уплотненный полдник						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	1.1	2.0	2.4	32.2	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7.9	10.7	3.1	140.6	215
БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.0	24.4	430
Итого за прием пищи:	315	11.0	13.4	24.4	262.7	

МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

1 неделя
4 день
Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	153	5.3	7.4	18.6	163.2	189
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/5/9	4.0	7.5	12.9	136.0	3
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.9	4.2	11.8	101.7	397
Итого за прием пищи:	342	13.2	19.1	43.3	400.9	
II Завтрак						
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.5	2.0	3.3	33.6	34
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, РЫБОЙ	150	5.0	2.0	13.2	91.0	84
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	7.8	17.3	8.0	219.7	282
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3.0	3.4	7.8	74.4	336
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	2
Итого за прием пищи:	556	18.8	25.1	53.4	515.4	
уплотненный полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	125	18.9	12.5	17.8	262.6	229
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.5	11.2	62.6	
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	13.9	55.6	411
Итого за прием пищи:	290	20.0	14.0	42.8	380.7	
Всего за день:		53.5	58.7	160.6	1 393.0	

МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

1 неделя
5 день
Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	153	4.7	7.4	19.5	164.3	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9	102.9	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.8	4.0	12.3	101.4	395
Итого за прием пищи:	333	10.3	16.3	44.7	368.5	
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	399
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.7	2.0	3.9	36.6	35
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ С	150/15	8.4	3.4	22.3	153.9	99
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11.6	25.6	16.9	344.5	276
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	2
Итого за прием пищи:	541	23.0	31.3	64.2	631.6	
уплотненный полдник						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8.8	9.4	27.4	230.8	206
БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.8	1.1	28.0	141.6	479
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.6	2.8	10.1	76.8	394
Итого за прием пищи:	375	18.1	14.1	78.4	514.7	
Всего за день:		52.0	61.7	197.1	1 556.5	

МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

2 неделя
1 день
Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	153	5.5	8.1	17.9	167.5	413
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9	102.9	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.8	4.0	12.3	101.4	395
Итого за прием пищи:	333	11.1	17.0	43.0	371.8	
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	399
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	
Обед						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	1.1	2.0	2.4	32.2	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2.7	4.2	7.7	84.1	57
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	150	10.1	19.6	30.2	338.1	285
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.3	1.6	1.6	22.0	347
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	2
Итого за прием пищи:	556	16.6	27.8	63.0	573.1	
уплотненный полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	110	19.5	13.5	11.1	247.9	231
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.1	2.5	16.2	95.4	396
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.0	24.2	430
Итого за прием пищи:	310	23.2	17.9	48.1	451.0	
Всего за день:		51.4	62.8	163.9	1 437.5	

МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

2 неделя

2 день

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	153	4.6	7.4	15.1	146.4	418
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9	102.9	3
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.9	4.2	11.8	101.7	397
Итого за прием пищи:	335	10.4	16.4	39.9	350.9	
II Завтрак						
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0.6	4.0	4.9	58.4	50
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С КУРИЦЕЙ	150	3.1	2.8	12.8	88.8	101
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	13.7	16.7	3.1	217.4	308
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.9	4.5	17.8	124.2	321
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	2
Итого за прием пищи:	556	22.6	28.4	59.7	585.4	
уплотненный полдник						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	7.2	0.7	5.6	57.2	260
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.3	2.0	1.8	26.6	347
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.3	9.8	93.0	336
БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.0	24.4	430
Итого за прием пищи:	435	13.2	7.7	36.1	266.8	
Всего за день:		47.8	53.0	156.6	1 299.1	

МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

2 неделя

3 день

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	153	5.0	7.5	19.2	165.7	190
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9	102.9	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.8	4.0	12.3	101.4	395
Итого за прием пищи:	333	10.7	16.4	44.4	370.0	
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	399
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.7	2.0	3.9	36.6	35
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	150	2.7	4.2	5.9	77.1	66
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13.4	10.0	2.3	173.2	256
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2.9	3.7	30.2	164.8	323
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	2
Итого за прием пищи:	576	22.1	20.1	63.4	548.3	
уплотненный полдник						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	213
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.3	4.4	18.2	127.5	344
БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	7.6	3.1	58.4	291.4	454
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.6	2.8	11.1	80.7	394
Итого за прием пищи:	415	20.6	15.6	100.9	628.1	
Всего за день:		53.8	52.2	218.4	1 588.2	

МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

2 неделя

4 день

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	153	4.7	8.1	15.7	155.5	413
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30/9	3.9	7.5	12.9	135.0	4
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.9	4.2	11.8	101.7	397
Итого за прием пищи:	342	12.5	19.8	40.4	392.1	
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	40	0.6	3.0	6.3	54.5	33
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСН. ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	5.4	5.2	10.6	110.7	83
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	8.4	18.9	8.1	236.5	282
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1.8	3.8	8.8	82.0	334
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	2
Итого за прием пищи:	556	18.6	31.2	54.9	580.3	
уплотненный полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	120	13.4	10.5	19.5	228.4	236
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.6	10.8	63.6	396
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.0	24.4	430
Итого за прием пищи:	310	16.4	14.1	51.1	399.9	
Всего за день:		48.0	65.5	156.2	1 419.3	

МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 1»

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю
Заведующий _____ С.В.Глаголева

2 неделя
5 день
Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	153	5.3	7.4	18.6	163.7	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9	102.9	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.8	4.0	12.3	101.4	395
Итого за прием пищи:	333	11.0	16.3	43.8	367.9	
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	399
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.8	2.0	3.4	34.3	34
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	150	3.1	4.3	11.2	101.2	76
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8.5	20.7	2.9	231.6	277
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.7	27.9	162.8	331
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.3	15.3	73.4	2
Итого за прием пищи:	556	19.1	31.0	66.5	626.5	
уплотненный полдник						
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	18.2	6.9	1.1	139.8	269
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	2.4	2.7	37.0	
БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.0	24.4	430
Итого за прием пищи:	335	21.3	10.1	22.6	266.7	
Всего за день:		51.9	57.5	142.7	1 302.9	