

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

МБДОУ «Березка» с. Червоное

на ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ период

Возрастная категория: от 1года до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак:	Каша манная жидкая	155	2,40	3,82	16,10	120	-	199
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	416
2 завтрак	Яблоки	100	0,40	0,30	9,80	44	10,00	386
	Итого за завтрак		10,68	13,72	53,42	392	11,27	
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,41	1,96	10,49	75,38	5,94	86
	Тефтели из печени с рисом в сметанном соусе	120	7,30	8,23	12,28	152	5,51	301
	Пюре картофельное	120	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	150
	Хлеб ржаной	10	0,49	0,1	4,6	22	-	

	Хлеб пшеничный	20	1.31	0.16	8.046	39.33	-	
	Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	47	4,54	57
	Компот из яблок	200	0.16	0.16	23,88	97,6	1,72	390
	Итого за обед		13,43	16,63	77,54	524,81	29,78	
Полдник	Пудинг из творога крупной со ступенным молоком	50/10	7.37	4.72	9.96	112	0.10	250
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	40.0	0.02	411
	Итого за полдник		7,41	4,73	16,95	152	0,12	
	Итого за день		31,52	34,84	190,06	1034	41,17	
День 2								
Завтрак	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	155	2,17	3,89	22,51	134	-	199
	Бутерброд с маслом	35	2.443	6.606	12.79	119	-	1

	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	40.0	0.02	411
	Сок	150	0.75	-	18.18	76	3.60	418
	Итого за завтрак		5,4	10,5	60,47	369	3,62	

Обед	Борщ с картофелем и капустой	180	1.31	3.53	9.17	73,8	7,40	63
	Котлеты рубленые из птицы	60	8.99	9.25	9.33	157	0.40	322
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6	4.050	26.96	168	-	179
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	390
	Икра кабачковая	40	0.48	1.89	3.08	31	3	57
	Хлеб ржаной	10	0.49	0.1	4.6	22	-	
	Хлеб пшеничный	20	1.31	0.16	8.046	39.33	-	
	Итого за обед		18,7	19,1	79,09	564,33	12,09	
Полдник	Омлет натуральный с сыром	65	6.95	12.84	1.07	148	0.13	230

	Икра кабачковая	40	0.48	1.89	3.08	31	3	57
	Хлеб пшеничный	20	1.31	0.16	8.046	39.33	-	
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	413
	Итого за полдник		11,39	17,22	23,50	295,33	4,32	
	Итого за день		30,30	46,70	165,74	1025	19,63	
День 3								
Завтрак	Запеканка из творога с манной крупой со сгущенным молоком	50/10	3.15	2.72	12.96	89	1.20	251
	Бутерброд с маслом	35	2.443	6.606	12.79	119	-	1
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	40.0	0.02	411
И	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	386
	Завтрак							
Обед	Итого за завтрак		6,030	9,736	42,54	292	11,22	
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	280	3,95	3,79	11,75	97,02	0,41	87
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1.45	2.41	8.77	62.58	-	123
	Котлета из говядины	60	9,32	6,92	9,42	137,24	0.084	299
	Макаронные отварные с маслом	120	5.68	4.36	27.25	171	-	219
	Свекла тушеная	30	0.49	0.99	0.03	23.13	0.36	358
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	390
	Хлеб ржаной	10	0.49	0.1	4.6	22	-	
	Хлеб пшеничный	20	1.31	0.16	8.04	39.33	-	
	Итого за обед		22,81	18,85	87,77	625,47	2,144	
Полдник	Пирожки печенные из Дрожжевого теста	35	2.00	0.81	19.32	93	0.01	437
	Ряженка (кефирный напиток)	100	2.9	2.5	4.2	50.6	0.3	420
	Итого за полдник		4,9	3,31	26,83	143,6	0,31	
	Итого за день		32,74	31,89	153,33	1044	13,67	

День 4													
Завтрак	Каша гречневая вязкая	160	4.67	4.86	25.83	166	-						182
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2.143	6.606	12.79	119	-						1
II завтрак	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.20						416
	Сок	150	0.75	-	18.18	76	3.60						418
	Итого за завтрак		10,71	14,18	69,76	450	4,8						
Обед	Рассольник Ленинградский	180	1.51	3.68	11.94	86,94	5.42						82
	Тефтели рыбные тушеные	60	7.72	2.95	8.28	90	0.19						277
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2.52	2.81	26.22	140.2	-						179
	Икра кабачковая	40	0.48	1.89	3.08	31	3						57
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.30						394
	Хлеб ржаной	10	0.49	0.1	4.6	22	-						
	Хлеб пшеничный	20	1.31	0.16	8.046	39.33	-						
	Итого за обед		14,36	11,605	82,98	494,22	8,91						
Полдник	Тефтели мясные из говядины с рисом	60	4.07	4.52	5,15	77,5	0.22						304
	Свекла тушеная	30	0.49	0.992	0.033	23.13	0.36						358
	Хлеб пшеничный	20	1.31	0.16	8.046	39.33	-						
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02						411
	Итого за полдник		5,91	5,68	20,21	167,96	0,6						
	Итого за день		30,98	31,47	152,14	1102	22,68						
День 5													
Завтрак	Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.10	127	0.1						229
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,443	6.606	12.79	119	-						1

II	Кофейный напиток	150	2.34	2.00	10.63	70	0.98	414
завтрак	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	386
	Итого за завтрак	10,91	20,04	34,32	11,08	360	5,94	86
Обед	Суп картофельный с крупой (Артек)	180	1,92	1,44	12,34	75,24	0,225	303
	Тефтели мясные из говядины	60	4,07	4,52	5,15	77,5	16,37	354
	Капуста тушеная	120	1,98	3,71	9,49	793	1,29	390
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	-	
	Хлеб ржаной	10	0,49	0,1	4,6	22	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,31	0,16	8,046	39,33	-	
	Итого за обед	9,89	10,05	57,53	23,82	1080	0,12	244
Полдник	Ленивые вареники	65	8,73	4,45	13,94	131	1,43	416
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107	1,55	
	Итого за полдник	12,4	7,64	29,76	1,55	238	36,45	
	Итого за день	33,20	35,33	130,91		1095		
День 6								
Завтрак	Каша геркулес жидкая с сахаром и маслом	155	2,81	1,42	19,16	101	-	199
	Бутерброд с маслом Сливочным	35	2,443	6,606	12,79	119	-	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	416
II	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	386
завтрак	Итого за завтрак	8,803	11,146	54,71	11,2	353	7,40	63
Обед	Борщ с картофелем и капустой	180	1,31	3,53	9,17	73,8	0,98	414
	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70		

	Тефтели из печени с рисом в сметанном соусе	120	7,30	8,23	12,28	152	5,51	261
	Пюре картофельное	120	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	339
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	3	57
	Хлеб ржаной	10	0,49	0,1	4,6	22	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,31	0,16	8,046	39,33	-	
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Итого за обед		13,05	17,23	68,71	482,83	29,31	
Полдник	Тефтели мясные из говядины	60	4,27	4,77	5,59	82,5	0,395	303
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	59	-	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	411
	Итого за полдник		6,28	5,03	24,65	169,5	0,415	
	Итого за день		28,13	33,40	155,61	1005	40,92	
День 7								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5	18,84	145,2	0,91	100
	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	414
	Бутерброд с сыром Российским	40	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Сок	150	0,75	-	18,18	64	3,00	418
	Итого за завтрак		13,57	13,88	62,21	418,2	4,96	
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1,57	2,184	11,664	83,76	6,6	86
	Котлета из говядины	60	8,94	6,6	8,73	129,75	-	299
	Капуста тушеная	120	1,98	3,71	9,49	79	16,37	354
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб ржаной	10	0,49	0,1	4,6	22	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,31	0,16	8,046	39,33	-	
	Итого за обед		14,62	12,76	60,35	438,59	23,27	

Полдник	Пирожки печенные из дрожевого теста				0.81	19.32	93	0.01	437
	Кефирный напиток	100	2.9	2.5	4.2	50.6	0.3	420	
	Итого за полдник		4,9	3,31	23,52	143,6	0,31		
День 8	Итого за день		33,09	29,95	180,52	1000	32,89		
	Каша жидкая пшениная с маслом и сахаром	150	3.46	4.57	24.70	154	-	199	
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.8375	5.6625	10.965	102	-	1	
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.20	416	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	386	
II завтрак	Итого за завтрак		8,84	13,35	58,42	389	11,2		
	Борщ с картофелем	200	1.63	4.00	11.27	87.03	7.03	64	
	Коглета из говядины	60	9.32	6.92	9.42	137.24	0.084	299	
Обед	Каша рассыпчатая Артэк	120	3.34	2.89	21.58	126	-	179	
	Свекла тушеная	30	0.49	0.99	0.033	23.13	0.36	358	
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	390	
	Хлеб ржаной	10	0.49	0.1	4.6	22	-		
	Хлеб пшеничный	20	1.31	0.16	8.046	39.33	-		
	Итого за обед		16,7	15,18	72,85	507,93	8,764		
Полдник	Ленивые вареники	65	8.73	4.45	13.94	131	0.12	243	
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	413	
	Итого за полдник		11,38	6,78	25,25	208	1,31		
День 9	Итого за день		36,92	35,31	150,53	1016	35,4		
Завтрак	Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.10	127	0.1	229	

	Икра кабачковая	40	0.48	1.89	3.08	31	3	57
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1.83	5.66	10.96	102	-	-
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.20	416
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0	386
	Итого за завтрак		11,59	21,71	37,9	393	14,3	
Обед	Суп картофельный	180	2.43	0.246	11.14	77.8	6.06	83
	Котлеты рубленые из птицы	60	8.99	9.25	9.33	157	0.40	322
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6	4.050	26.96	168	-	179
	Икра кабачковая	40	0.48	1.89	3.08	31	3	57
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.30	394
	Хлеб ржаной	10	0.49	0.1	4.6	22	-	
	Хлеб пшеничный	20	1.31	0.16	8.046	39.33	-	
	Итого за обед		20,03	15,711	83,97	579,88	9,76	
Полдник	Залепанка из творога с манной крупой со сгущенным молоком	50/8	8.77	6.025	8.575	123.5	0.12	251
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	411
	Итого за полдник		8,81	6,03	15,565	151,5	0,32	
	Итого за день		28,72	38,28	137,44	1106	33,90	
День 10								
Завтрак	Макаронны с сыром	150	9.29	10.01	22.71	218	0.14	220
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2.45	7.55	14.62	136	-	1
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.20	416
II завтрак	Яблоки	100	0.04	0.04	9.8	44	10.0	386
	Итого за завтрак		14,93	20,32	60,09	487	11,34	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	4,18	87

	Гренки из хлеба	15	1.45	2.41	8.77	62.58	-	123
	Тефтели рыбные тушеные	60	7.72	2.95	8.28	90	0.19	277
	Пюре картофельное	120	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	339
	Свекла тушеная	30	0.49	0.99	0.033	23.13	0.36	358
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	390
	Хлеб ржаной	10	0.49	0.1	4.6	22	-	
	Хлеб пшеничный	20	1.31	0.16	8.046	39.33	-	
	Итого за обед		17,57	13,72	73,01	498,65	18,12	
Полдник	Тефтели мясные из говядины с рисом	60	7,77	5,77	7,85	114,37	0,07	304
	Хлеб пшеничный	20	1,31	0,166	8,046	39,33	-	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	411
	Итого за полдник		9,12	5,946	22,88	181,7	0,09	
	Итого за день		28,62	35,24	145,34	1103	33,05	
	Среднее значение за период:		31,42	36,45	152,33	1053	30,97	

Разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии со Сборником рецептов, 2015 г., под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А.