

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

МБДОУ «Березка» с. Червоное
на ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ период

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Каша жидкая манная молочная	180	4,6	4,57	14,7	118,9	199
	Бутерброд с сыром	30/10/10	5,25	7,64	16,17	154,4	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
2 завтрак	Сок, печенье, вафли, зефир	150/50	0,5	-	10,1	42,7	418
	Итого за завтрак		13,5	14,93	53,93	405	
Обед	Борщ с картофелем и фасолью	180	2,8	4	11,6	94,6	69
	Тефтели любительские	60	8,09	2,54	6,41	81	272
	Пюре картофельное	100	2	3,2	13,6	91,5	339
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	57
	Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,03	17,82	73	394
	Итого за обед		15,65	11,98	65,71	436,64	
Полдник	Запеканка из творога Сгущенное молоко	100/15	17,54	12,05	17,15	247	251
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
	Итого за полдник		17,61	12,06	24,25	276	
	Итого за день		46,76	38,97	143,89	841,64	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2 Завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,3	4,57	15,2	119,2	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	89	413
2 завтрак							
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	386,388
	Итого за завтрак		9,8	14,85	50,93	388,2	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	4,39	4,22	13,05	107,8	87
	Котлета из говядины	60	9,2	8,29	9,33	149	299
	Каша рассыпчатая (Артек)	100	4,4	3,8	25,25	153	330
	Салат из картофеля с соленым огурцом	30	0,78	2	3,9	37,68	23
	Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из яблок	150	0,27	0,03	17,82	73	390
Полдник							
	Итого за обед		21,17	18,67	83,27	589,18	
	Драчена	60	6,42	8,77	3,96	160	242
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	57
	Хлеб пшеничный	15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	65,8	417
	Итого за полдник		9,41	11,18	35,74	322,34	
	Итого за день		40,38	44,7	169,94	1299,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 Завтрак							
	Каша молочная жидкая гречневая	180	5,3	4,9	15,37	127,9	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	414
2 завтрак							
	Сок, печенье, вафли, зефир	150	0,5	-	10,1	42,7	418
	Итого за завтрак		10,59	14,45	50,72	376,6	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,15	2,27	13,71	83,8	88
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	315
	Салат из моркови	30	0,38	0,03	3,2	14,6	42
	Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из кураги с изюмом	150	0,27	0,03	17,82	73	394
Полдник							
	Итого за обед		15,54	9,47	63,69	404,1	
	Пудинг из творога с яблоками	50/15	13,61	10,67	14,63	209	254
	Стушенное молоко						
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
	Итого за полдник		13,68	10,68	21,73	238	
Итого за день							
			39,81	34,6	136,14	1018,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 Завтрак	Макароны с сыром	110,15	3,68	3,01	17,63	112,3	220
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	89	413
2 завтрак	Сок, печенье, вафли, зефир	150	0,5	-	10,1	42,7	418
	Итого за завтрак		9,28	12,89	53,66	380	
Обед	Рассольник Ленинградский	180	1,68	4	13,27	96,6	82
	Плов из мяса курицы	160	15,12	12,76	26,76	282	321
	Винегрет овощной	30	0,54	2,47	3,37	37,9	46
	Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из яблок	150	0,27	0,03	17,82	73	390
	Итого за обед		92,74	92,59	148,14	632,1	
Полдник	Лапшевник	120	12,8	11,28	30,19	273,8	226
	Напиток кисломолочный	100	2,9	2,5	4	50	420
	Итого за полдник		15,7	13,78	34,19	323,8	
	Итого за день		117,72	119,26	235,99	1335,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 Завтрак							
	Каша молочная жидкая «Геркулес»	180	5,3	5,3	16,3	133,9	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
2 завтрак							
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	386,388
	Итого за завтрак		11,3	15,97	53,68	402,9	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	180	1,45	3,9	10,19	82	63
	Жаркое по домашнему	160	17,12	4,3	15,23	168,8	292
	Салат из квашеной капусты	30	0,56	2	3,6	34,96	21
	Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,03	17,82	73	394
	Итого за обед		21,53	10,56	60,76	427,46	
Полдник							
	Булочка с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	437,436
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	65,8	417
	Итого за полдник		4	3,95	50,27	252,8	
Итого за день							
	Итого за день		36,83	30,48	164,71	1083,16	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 6 Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшеничная «Артек»	180	5	4,64	16,5	127,9	199
	Бутерброд с сыром	30/10/10	5,25	7,64	16,17	154,4	3
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
2 завтрак							
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	386,388
	Итого за завтрак		10,72	12,69	49,57	355,3	
Обед	Свекольник со сметаной	180	1,69	4,05	10,55	85,4	70
	Запеканка картофельная с печенью	125	7,64	3,91	20,36	147	308
	Салат из капусты	30	0,56	2	3,6	34,96	21
	Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из яблок	150	0,27	0,03	17,82	73	390
	Итого за обед		12,29	10,32	66,25	409,06	
Полдник							
	Булочка с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	437,436
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	65,8	417
	Итого за полдник		4	3,95	50,27	252,8	
	Итого за день		27,01	26,96	166,09	1017,16	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7 Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,17	4,69	16,95	130,68	100
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	89	413
2 завтрак							
	Сок, печенье, вафли, зефир	150	0,5	-	10,1	42,7	418
	Итого за завтрак		10,77	14,57	52,98	398,38	
Обед	Суп протертый с гренками	180	2,18	0,22	10,02	70,02	85
	Рагу из овощей с мясом	160	3	6,52	15,2	132	148
	Салат из свеклы с горошком консервным	40	0,66	1,67	3,2	30,84	35
	Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,03	17,82	73	394
Полдник	Итого за обед		8,24	8,77	60,16	374,56	
	Вареники ленивые	100/10	17,57	8,6	17,18	216,3	223
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	65,8	417
	Итого за полдник		18,07	8,8	32,68	282,1	
	Итого за день		37,08	32,14	145,82	1055,04	

[illegible]

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9 Завтрак							
	Каша молочная жидкая пшено	180	5,2	4,6	16,7	132,12	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
2 завтрак							
	Сок, печенье, вафли, зефир	180	0,5	-	10,1	42,7	418
	Итого за завтрак		11,3	14,87	54,38	399,82	
Обед	Суп с перловой крупой	180	2	2,23	13,6	82,6	86
	Тефтели рыбные	60	7	0,87	5,43	58	277
	Пюре картофельное	100	2	3,2	13,6	91,5	339
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	57
	Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из яблок	150	0,27	0,03	17,82	73	390
Полдник	Итого за обед		13,49	8,51	48,91	328,64	
	Сырники со сгущенным молоком	50/15	17,54	12,05	17,15	247	245
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411
Итого за полдник							
Итого за день			17,58	12,06	24,14	275	
			42,37	35,44	127,43	1003,46	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9 Завтрак							
	Каша молочная жидкая пшено	200	5,79	5,47	18,56	146,8	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
2 завтрак							
	Сок, печенье, вафли, зефир	180	0,75	-	15,15	64	418
	Итого за завтрак		12,66	16,21	64,15	453,8	
Обед							
	Суп с перловой крупой	200	2,5	2,79	17	103,25	86
	Тефтели рыбные	80	9,23	1,14	7,11	76	277
	Пюре картофельное	120	2,45	3,8	16,3	109,8	339
	Икра кабачковая	40	0,6	2,36	3,85	38,75	57
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из яблок	180	0,33	0,036	21,38	87,5	390
Полдник							
	Итого за обед		17,24	10,456	79,56	484	
	Сырники со сгущенным молоком	100/15	21	14,46	20,58	296,4	245
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итого за полдник		21,06	14,48	30,67	336,4	
	Итого за день		50,96	41,146	174,38	1274,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 10 Завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,6	4,57	14,7	118,9	199
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	5,25	7,64	16,17	154,4	3
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	414
2 завтрак	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	44	386,388
	Итого за завтрак		12,59	14,61	51,3	387,3	
	Суп картофельный с крупой пшеничной «Артек»	180	2	2,23	13,6	82,6	86
Обед	Тефтели из говядины с рисом	60	4	4,5	5,14	77,49	304
	Капуста тушеная	150	13,24	8,47	18,99	205,3	354
	Салат из свеклы и яблок	30	0,66	1,67	3,2	30,84	36
	Хлеб пшеничный / ржаной	15/15	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов (курага и изюм)	150	0,27	0,03	17,82	73	394
Полдник	Итого за обед		22,3	17,23	72,67	537,93	
	Ватрушка с повидлом	80	3,5	3,75	34,77	187	441
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
	Итого за полдник		3,57	3,76	41,87	216	
	Итого за день		38,46	35,6	165,84	1141,23	

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

Пронумеровано, прошито и скреп
лено печатью на десяти
(10) листах

Заведующий МБДОУ «Березка»
С.Червоное С.С.Фомина

