

МБДОУ "Детский сад № 15
«Пчёлка»"

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

Н.М.Ефремова

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур ы
Неделя 1		1-3 года	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	
завтрак	Каша вязкая молочная манная со сливочным маслом	153	3.4	3.96	27.83	161	1
	Кофейный напиток с молоком	150	1.05	1.5	16.8	87	12
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
	Сыр твердых сортов в нарезке	8	1.86	2.4	0	29.06	10
итого за завтрак		336	9	13	53	369	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Суп картофельный	150	1.87	2.26	13.31	81	23
	Капуста, тушеная с мясом	180	8.1	6.75	6.62	229.5	30
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.37	52.8	55
	Хлеб пшеничный	15	1.61	0.68	6.53	41.1	54
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0	18.57	70.65	14
итого за обед		527	14	10	65	475	
полдник, совмещенный с ужином	Запеканка из творога	120	18.2	15.22	31.8	264.65	44
	Молоко сгущенное	20	1.48	0.5	10.92	54.2	58
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	54
	Чай черный байховый с сахаром	150	0.15	0	10.5	36.48	15
итого за полдник		310	22	17	62	410	
Итого за день:		1253	44	40	190	1295	

Заведующий складом

МБДОУ "Детский сад № 15 «Гнездышко»

Заведующий

ПРИТВЕРЖДАЮ

Н.М. Ефремова

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Неделя 1		1-3 года	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	
День 2							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная со сливочным маслом	153	3.4	3.96	27.83	161	2
	Кофейный напиток с молоком	150	1.05	1.5	16.8	87	12
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
	Сыр твердых сортов в нарезке	8	1.86	2.4	0	29.06	10
итого за завтрак		336	8.50	12.86	53.38	369.36	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0.72	0.24	10.8	50.93	57
обед	Суп с макаронными изделиями (с курицей)	150	1.5	4.35	17.58	122.06	27
	Овощи тушеные (с курицей)	180	2.92	15.62	16.43	217.8	33
	Хлеб ржаной	32	0.38	10.37	52.8	59.49	55
	Хлеб пшеничный	15	1.61	0.68	6.53	41.1	54
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0	18.57	70.65	14
итого за обед		527	6.44	31.02	111.91	511.10	
полдник, совмещенный с ужином	Рыба в омлетной массе ИЛИ Суфле рыбное	120	19.61	6.56	3.86	153	49/50
	Кукуруза консервированная	30	0.75	0.15	6.15	29.1	61
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	54
	Чай черный байховый с сахаром	150	0.15	0	10.5	36.48	15
итого за полдник		320	22.65	7.61	29.21	273.38	
Итого за день:		1263	38	52	205	1205	

Заведующий складом

МБДОУ "Детский сад № 15 «Пчёлка»

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

Н.М. Ефремова

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 1-3 года	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		1-3 года					
День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная гречневая со сливочным маслом	153	4.67	4.86	25.83	166	3
	Какао с молоком	150	2.64	2.79	19.12	108.9	13
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
итого за завтрак		328	9.50	12.65	53.70	367.20	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0.72	0.24	10.8	50.93	57
обед	Барани с капустой и картофелем со сметаной	156	2.83	4.07	9.61	113.69	19
	Суфле из печени ИЛИ Оладьи из печени	80	15.5	15.11	5.3	161.6	35/36
	Картофельное пюре	120	2.45	3.84	16.36	109.8	41
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.37	52.8	55
	Хлеб пшеничный	15	1.61	0.68	6.53	41.1	54
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0	18.57	70.65	14
итого за обед		553	24.53	24.08	66.74	549.64	
полдник, совмещенный с ужином	Сырники	85	12.34	6.55	12.9	161.76	46
	Сметана	30	0.78	4.5	1.08	48	59
	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	18	1.71	1.71	12.96	81	65
	Чай черный байховый с сахаром	150	0.15	0	10.5	36.48	15
итого за полдник		283	14.98	12.76	37.44	327.24	
Итого за день:		1244	50	50	169	1295	

Заведующий складом

МБДОУ "Детский сад № 15 «Ручейка»

Заведующий

ПРИВЕРЖДАЮ

Н.М. Ефремова

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Неделя 1		1-3 года	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	
День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная (геркулесовая) со сливочным маслом	153	4.76	6.38	16.4	140.25	4
	Кофейный напиток с молоком	150	1.05	1.5	16.8	87	12
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
итого за завтрак		328	8.00	12.88	41.95	319.55	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Суп картофельный с горохом	150	4.39	4.22	13.06	107.8	22
	Голубцы ленивые (порциями или шт.)	160	13.15	10.18	9.57	182.02	29
	Соус томатный	40	0.43	1.49	2.77	26.77	38
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.37	52.8	55
	Хлеб пшеничный	15	1.61	0.68	6.53	41.1	54
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0	18.57	70.65	14
итого за обед		547	21.72	16.95	60.87	481.14	
полдник, совмещенный с ужином	Омлет натуральный	95	5.97	7.56	3.09	140.92	48
	Зелёный горошек	30	0.93	0	1.95	11.4	62
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	54
	Чай черный байховый с сахаром	150	0.15	0	10.5	36.48	15
итого за полдник		295	9.19	8.46	24.24	243.60	
Итого за день:		1250	39	38	137	1084	

Заведующий складом

МБДОУ "Детский сад № 15 «Ичёлка»

Заведующий  И.М. Ефремова

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 1-3 года

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I		1-3 года				1-3 года	
День 5							
завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба" со сливочным маслом	153	3.77	7.05	19.95	182.99	5
	Кофейный напиток с молоком	150	1.05	1.5	16.8	87	12
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
итого за завтрак		328	7.01	13.55	45.50	362.29	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Щи из свежей капусты	150	3.99	3.2	9.61	85.76	18
	Котлета из мяса	60	9.33	6.93	9.42	137.25	28
	Свекла тушеная	120	1.96	3.6	9.8	82.25	39
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.37	52.8	55
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0	18.57	70.65	14
итого за обед		512	17.42	14.11	67.37	428.71	
полдник, совмещенный с ужином	Блины	100	8.32	10.8	45.75	312	52
	Джем (ягода, протертая с сахаром)	30	0	0	15	60	60
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5.1	4.6	0.3	63	11
	Чай черпый байховый с сахаром	150	0.15	0	10.5	36.48	15
итого за полдник		320	13.57	15.40	71.55	471.48	
Итого за день:		1240	38	43	194	1302	

Заведующий складом _____

МБДОУ "Детский сад № 15 «Пчёлка»"

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

Н.М. Ефремова

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 1-3 года

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		3-7 лет				3-7 лет	
День 6							
завтрак	Каша вязкая молочная манная со сливочным маслом	153	3.4	3.96	27.83	161	1
	Кофейный напиток с молоком	150	1.05	1.5	16.8	87	12
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
	Сыр твердых сортов в нарезке	8	1.86	2.4	0	29.06	10
итого за завтрак		336	8.50	12.86	53.38	369.36	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Щи из свежей капусты	150	3.99	3.2	9.61	85.76	18
	Котлета из мяса	60	9.33	6.93	9.42	137.25	28
	Макароны отварные	110	4.05	3.31	19.4	123.53	42
	Соус томатный	40	0.43	1.49	2.77	26.77	38
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.37	52.8	55
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0	18.57	70.65	14
итого за обед		542	19.94	15.31	70.14	496.76	
полдник, совмещенны й с ужином	Запеканка из творога	120	18.2	15.2	31.8	264.65	44
	Кисель	40	0	0	5.52	22	66
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	54
	Чай черный байховый с сахаром	150	0.15	0	10.5	36.48	15
итого за полдник		330	20.49	16.1	56.52	377.93	
Итого за день:		1288	49	44	190	1284	

Заведующий складом

МБДОУ "Детский сад № 15 «Пчелка»"

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

Е.В. Ефремова

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Неделя 2		1-3 года	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	
День 7							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная со сливочным маслом	153	5.6	6.08	26.59	181.13	6
	Какао с молоком	150	2.64	2.79	19.12	108.9	13
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
	Сыр твердых сортов в нарезке	8	1.86	2.4	0	29.06	10
итого за завтрак		336	12.29	16.27	54.46	411.39	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0.72	0.24	10.8	50.93	57
обед	Суп картофельный (с курицей)	150	1.87	2.26	13.31	81	26
	Плов с курицей	160	17.09	14.32	30.05	287.24	34
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.37	52.8	55
	Хлеб пшеничный	15	1.61	0.68	6.53	41.1	54
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0	18.57	70.65	14
итого за обед		507	22.71	17.64	78.83	532.79	
полдник, совмещенный с ужином	Котлеты из рыбы	80	10.64	3.76	7.67	107	51
	Свекла тушеная	120	1.96	3.6	9.8	82.25	39
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	54
	Чай черный байховый с сахаром	150	0.15	0	10.5	36.48	15
итого за полдник		370	14.89	8.26	36.67	280.53	
Итого за день:		1293	51	42	181	1276	

Заведующий складом

МБДОУ "Детский сад № 15 «Пчёлка»

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

Н.М. Ефремова

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Неделя 2		1-3 года	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	
День 8							
завтрак	Вермишель молочная со сливочным маслом	133	5.75	5.21	18.84	145.2	8
	Кофейный напиток с молоком	150	1.05	1.5	16.8	87	12
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5.1	4.6	0.3	63	11
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
итого за завтрак		348	14.09	16.31	44.69	387.50	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0.72	0.24	10.8	50.93	57
обед	Свекольник со сметаной	156	3.29	3.24	13.47	98.11	20
	Печень говяжья по-строгановски	90	12.96	5.2	3.2	109.36	37
	Каша гречневая рассыпчатая	110	13.86	2.86	74.8	185.53	43
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.37	52.8	55
	Хлеб пшеничный	15	1.61	0.68	6.53	41.1	54
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0	18.57	70.65	14
итого за обед		553	33.86	12.36	126.94	557.55	
полдник, совмещенный с ужином	Сырники	85	12.34	6.55	12.9	161.76	46
	Сметана	30	0.78	4.5	1.08	48	59
	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	18	1.71	1.71	12.96	81	65
	Чай черный байховый с сахаром	150	0.15	0	10.5	36.48	15
итого за полдник		283	14.98	12.76	37.44	327.24	
Итого за день:		1264	64	42	220	1323	

Заведующий складом

МБДОУ "Детский сад № 18 «Пчелка»

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

Н.М. Ефремова

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	№ рецеп- туры
Неделя 2		1-3 года	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	
День 9							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная (геркулесовая) со сливочным маслом	153	4.76	6.38	16.4	140.25	4
	Какао с молоком	150	2.64	2.79	19.12	108.9	13
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
итого за завтрак		328	9.59	14.17	44.27	341.45	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Рассольник ленинградский ИЛИ Уха	150	8	2.2	13.8	108.03	21/25
	Рулет с яйцом	80	9.98	8.11	8.04	145	31
	Капуста тушеная	120	2.42	4.53	8.11	87.6	40
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.37	52.8	55
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0	18.57	70.65	14
итого за обед		532	22.54	15.22	58.89	464.08	
полдник, совмещенны й с ужином	Сельдь ИЛИ Икра овощная	40	0.8	2.4	3.2	40	63/64
	Картофельное пюре	120	2.45	3.84	16.36	109.8	41
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	54
	Чай черный байховый с сахаром	150	0.15	0	10.5	36.48	15
итого за полдник		330	5.54	7.14	38.76	241.08	
Итого за день:		1270	38	37	152	1087	

Заведующий складом

МБДОУ "Детский сад № 15 «Пчелка»

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

Н.М. Ефремова

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		1-3 года				1-3 года	
День 10							
завтрак	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом	153	2.32	3.96	28.97	161	7
	Кофейный напиток с молоком	150	1.05	1.5	16.8	87	12
	Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	54
	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.5	9
итого за завтрак		328	5.56	10.46	54.52	340.30	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Суп картофельный с фасолью	150	1.68	5.98	9.35	98.37	24
	Овощи тушеные с мясом	170	10.29	14.76	15.52	205.7	32
	Хлеб ржаной	32	2.11	0.38	10.37	52.8	55
	Хлеб пшеничный	15	1.61	0.68	6.53	41.1	54
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0	18.57	70.65	14
итого за обед		517	15.72	21.80	60.34	468.62	
полдник, совмещенный с ужином	Пирожок печеный	120	8.32	10.8	45.75	312	53
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5.1	4.6	0.3	63	11
	Чай черный байховый с сахаром	150	0.15	0	10.5	36.48	15
итого за полдник		310	13.57	15.40	56.55	411.48	
Итого за день:		1235	35	48	181	1260	

Заведующий складом