

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №55

Е.Н. Фурсова

« ____ » _____ 2024 года

Меню приготавливаемых блюд МБДОУ д/с № 55

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	130	4,70	6,31	24,22	167,27	№390 стр.169
	Чай с лимоном	150/11,2/ 5,2	0,60	0,16	45,44	184,68	№944 стр.398
	Батон йодированный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	20/5	1,67	3,83	9,83	81,50	№1 стр. 8
Итого за завтрак		321,4	6,97	10,30	79,49	351,95	
Второй завтрак	Фрукты свежие	1 шт	0,38	0,38	9,31	44,65	
Итого за второй завтрак		100	0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15	3,82	1,40	13,29	87,69	№210 стр.89
	Котлета	60	10,24	9,69	10,61	169,88	№608 стр.276
	Соус сметанный с томатом и луком	30	1,24	5,52	7,74	86,34	№ 801 стр 350
	Картофельное пюре	110	2,49	2,44	16,80	98,95	№299 стр.126
	Компот из сухофруктов	150/15	1,8	0,6	26,22	105,96	№868 стр.372
	Хлеб пшеничный	14,6	1,18	0,15	7,12	35,33	
	Хлеб ржаной	40	3,24	1,36	16,88	88,80	
Итого за обед		584,6	24,0	21,2	98,7	672,9	
Полдник	Пудинг из творога запеченный	120/12	17,88	9,77	19,78	238,89	№ 467 стр. 199
	Кефир	150	4,20	3,75	5,85	75,00	
	Хлеб пшеничный	14,6	1,18	0,15	7,12	35,33	
Итого за полдник		366,6	23,26	13,67	32,75	349,22	
Ужин	Булочка сдобная с изюмом	70	5,22	5,00	37,72	214,11	№ 1050 стр 428
Итого за ужин		70	5,22	5,00	37,72	214,11	
Итого за день		1442,6	59,83	50,55	257,97	1 632,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша манная жидкая	130	4,16	5,05	22,42	152,78	№390 стр.169
	Кофейный напиток	150/11,2	1,24	1,10	13,85	69,79	№958 стр.403
	Батон йодированный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	
Итого за завтрак		311,2	7,02	6,35	46,03	270,97	
Второй завтрак	Кефир	100	2,80	2,50	3,90	50,00	
Итого за второй завтрак		100	2,80	2,50	3,90	50,00	
Обед	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	150/10	1,40	4,61	6,77	74,47	№170 стр71
	Макаронник с субпродуктами (печень говяжья)	45/85	17,78	15,87	26,72	322,44	№ 627 стр. 287
	Соус красный основной	30	0,26	0,46	2,36	14,54	№ 759 стр. 336
	Кисель из концентрата	150	0,30	0,00	10,50	41,00	№ 868 стр 372
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	
	Хлеб ржаной	40	3,24	1,36	16,88	88,80	
Итого за обед		530	24,60	22,50	72,99	589,65	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	9,45	10,10	6,93	155,33	№ 511 стр 229
	Картофель отварной	110	2,24	3,23	17,76	109,09	№692 стр.318
	Капуста квашеная	40	0,72	0,04	1,76	7,60	
	Чай с сахаром и лимоном	150/11,2/5,2	0,15	0,04	11,38	46,30	№944 стр.398
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	
Итого за полдник		396,4	13,81	10,74	47,59	359,12	
Ужин	Фрукты свежие	1 шт	0,38	0,38	9,31	44,65	
Итого за ужин		100	0,38	0,38	9,31	44,65	
Итого за день		1437,6	48,61	42,47	179,82	1314,390	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	130	6,04	5,84	28,68	186,4	№384 стр.167
	Кофейный напиток	150/11,2	1,24	1,10	13,85	69,79	№958 стр.403
	Батон йодированный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% Сыр «Российский»	20/5/15	5,29	8,25	9,87	135,95	№3 стр.8
Итого за завтрак		331,2	12,57	15,19	52,4	392,14	
Второй завтрак	Фрукты свежие	1 шт	0,38	0,38	9,31	44,65	
Итого за второй завтрак		100	0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	150	1,65	2,86	8,09	64,56	№206 стр.87
	Фрикадельки из кур или ЦБ	60	9,48	11,93	5,34	165,92	№673 стр.311
	Картофельное пюре	110	2,39	3,41	15,97	104,01	№694 стр.319
	Помидор соленый	40	0,49	0,90	1,65	8,90	
	Сок фруктовый	150	0,60	0,60	14,70	63,00	
	Хлеб пшеничный	15,5	1,26	0,15	7,56	37,51	
	Хлеб ржаной	40	3,24	1,36	16,88	88,80	
Итого за обед		565,5	19,11	20,31	68,54	460,80	
Полдник	Запеканка из творога	120	21,17	9,43	16,37	235,00	№469 стр.201
	Соус молочный сладкий	30	0,59	1,34	4,98	34,25	№ 795 стр.348
	Кефир	150	4,20	3,75	5,85	75,00	
	Хлеб пшеничный	15,5	1,26	0,15	7,56	37,51	
Итого за полдник		315,5	27,22	14,67	34,76	381,76	
Ужин	Кондитерские изделия	2 шт	2,25	3,54	22,47	125,10	
Итого за ужин		30	2,25	3,54	22,47	125,10	
Итого за день		1342,2	61,52	54,09	187,48	1404,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,39	4,18	15,80	114,61	№235 стр.100
	Кофейный напиток	150/11,2	1,24	1,10	13,85	69,79	№958 стр.403
	Батон йодированный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	20/5	1,67	3,83	9,83	81,50	№1 стр 8
Итого за завтрак		316,2	6,30	9,11	39,48	265,90	
Второй завтрак	Кефир	100	2,80	2,50	3,90	50,00	
Итого за второй завтрак		100	2,80	2,50	3,90	50,00	
Обед	Рассольник Петербургский со сметаной	150/10	1,78	4,75	10,68	92,86	№197 стр.83
	Котлета рубленая из ЦБ	60	8,59	8,90	10,46	155,68	№668 стр 309
	Соус томатный	30	0,26	0,46	2,31	14,34	№783 стр 126
	Рис отварной	110	2,43	3,96	28,44	157,50	№378 стр 164
	Икра свекольная	30	0,50	1,60	3,56	30,89	№126 стр.46
	Компот из сухофруктов	150/15	0,9	0,3	24,81	97,56	№868 стр.372
	Хлеб пшеничный	14	1,13	0,14	6,83	33,88	
	Хлеб ржаной	40	3,24	1,36	16,88	88,80	
Итого за обед		609	18,83	21,47	103,97	671,51	
Полдник	Картофельная запеканка с рыбными консервами	150	10,72	4,36	24,49	179,19	№519 стр 235
	Капуста квашеная	40	0,72	0,04	1,76	7,60	
	Чай с сахаром и лимоном	150/11,2/5,2	0,15	0,04	11,38	46,30	№944 стр.398
	Хлеб пшеничный	14	1,13	0,14	6,83	33,88	
Итого за полдник		370,4					
Ужин	Ватрушка с повидлом	70/15	5,77	5,38	45,48	255,57	№ 1058 стр 434
Итого за ужин		85	5,77	5,38	45,48	255,57	
Итого за день		1480,6	46,42	43,04	237,29	1509,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша пшениная жидкая	130	5,30	5,22	28,37	179,91	№390 стр.169
	Какао с молоком	150/11,2	2,48	2,18	19,04	105,04	№959 стр 403
	Батон йодированный смаслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	20/5	1,65	4,33	9,80	85,80	№1 стр 8
Итого за завтрак		316,2	9,43	11,73	57,21	370,75	
Второй завтрак	Фрукты свежие	1 шт	0,38	0,38	9,31	44,65	
Итого за второй завтрак		100	0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед	Суп картофельный с клецками	150/39	2,36	2,68	15,00	93,11	№213 стр.90
	Котлета	60	9,83	9,62	7,11	154,46	№608 стр.276
	Капуста тушенная	110	4,52	3,57	12,74	93,74	№708 стр.322
	Помидор соленый	40	0,49	0,90	1,65	8,90	
	Сок фруктовый	150	0,60	0,60	14,70	63,00	
	Хлеб пшеничный	14,6	1,18	0,15	7,12	35,33	
	Хлеб ржаной	40	3,24	1,36	16,88	88,80	
Итого за обед		603,6	21,62	18,88	75,20	526,44	
Полдник	Омлет натуральный	80	8,26	11,00	1,47	140,99	№438 стр.189
	Горошек зеленый	50	2,50	0,10	6,90	36,50	
	Чай с сахаром	150/11,2	0,10	0,03	11,20	45,34	№944 стр.398
	Хлеб пшеничный	14,6	1,18	0,15	7,12	35,33	
Итого за полдник		305,8	12,04	11,28	19,79	258,16	
Ужин	Кондитерские изделия	2 шт	2,25	3,54	22,47	125,10	
Итого за ужин		30	2,25	3,54	22,47	125,10	
Итого за день		1355,6	45,72	45,81	183,98	1325,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	130	9,40	12,62	48,44	334,54	№390 стр.169
	Чай с сахаром	150/11,2	0,10	0,03	11,20	45,34	№944 стр.398
	Батон йодированный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	20/5	1,67	3,83	9,83	81,50	№1 стр. 8
Итого за завтрак		316,2	11,17	16,48	69,47	461,38	
Второй завтрак	Кефир	100	2,80	2,50	3,90	50,00	
Итого за второй завтрак		100	2,80	2,50	3,90	50,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3,62	2,50	12,97	87,13	№206 стр. 87
	Фрикадельки в соусе	60	9,44	10,69	9,33	171,42	№ 620 стр. 283
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,16	11,11	1,2	15,34	№801 стр 350
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,42	4,28	31,47	182,21	№679 стр.315
	Компот из сухофруктов	150/15	0,33	0,01	23,81	94,35	№868 стр.372
	Хлеб пшеничный	15,6	1,26	0,16	7,61	37,75	
	Хлеб ржаной	40	3,24	1,36	16,88	88,80	
Итого за обед		570,6	24,89	19,15	105,47	696,83	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	9,45	10,10	6,93	155,33	№ 511 стр 229
	Картофель отварной	110	2,24	3,23	17,76	109,09	№692 стр.318
	Капуста квашеная	40	0,72	0,04	1,76	7,60	
	Чай с сахаром и лимоном	150/11,2/5,2	0,72	0,04	1,76	7,60	№944 стр.398
	Хлеб пшеничный	15,7	0,15	0,04	11,38	46,30	
Итого за полдник		392,1	13,83	13,57	45,49	356,31	
Ужин	Фрукты свежие	1 шт	0,38	0,38	9,31	44,65	
Итого за ужин		100	0,38	0,38	9,31	44,65	
Итого за день		1478,9	53,07	52,08	233,64	1609,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	130	3,64	5,40	26,12	166,22	№390 стр.169
	Чай с молоком	150/11,2	1,28	1,08	13,17	67,18	№958 стр.403
	Батон йодированный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	20/5	1,67	3,83	9,83	81,50	№1 стр. 8
Итого за завтрак		316,2	6,59	10,31	49,12	314,90	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,42	0,42	10,29	44,1	
Итого за второй завтрак		100	0,42	0,42	10,29	44,1	
Обед	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	150/10	1,40	4,61	6,77	74,47	№170 стр71
	Запеканка картофельная с мясом	45/120	15,37	15,74	14,56	260,77	№626 стр 286
	Соус красный основной	30	0,26	0,46	2,36	14,54	№ 759 стр. 336
	Помидор соленый	40	0,49	0,90	1,65	8,90	
	Кисель из концентрата	150	0,30	0,00	10,50	41,00	№ 868 стр 372
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	
	Хлеб ржаной	40	3,24	1,36	16,88	88,80	
Итого за обед		605	22,68	23,27	62,48	527,98	
Полдник	Макаронник	120	4,8	6,3	38,3	237,9	№ 422 стр.181
	Кефир	150	4,20	3,75	5,85	75,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	
Итого за полдник		290	10,6	10,25	53,9	361,3	
Ужин	Булочка сдобная с изюмом	70	5,22	5,00	37,72	214,11	№ 1050 стр 428
Итого за ужин		70	5,22	5,00	37,72	214,11	
Итого за день		1381,2	45,5	49,25	213,59	1462,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша манная жидкая	130	4,16	5,05	22,42	152,78	№390 стр.169
	Кофейный напиток	150/11,2	1,24	1,10	13,85	69,79	№958 стр.403
	Батон йодированный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	20/5	1,67	3,83	9,83	81,50	№1 стр 8
Итого за завтрак		316,2	7,07	9,98	46,10	304,07	
Второй завтрак	Фрукты свежие	1 шт	0,38	0,38	9,31	44,65	
Итого за второй завтрак		100	0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед	Суп картофельный	150	1,55	1,38	11,99	66,44	№ 200 стр 85
	Котлета рубленая из ЦБ	60	8,59	8,90	10,46	155,68	№668 стр 309
	Соус томатный	30	0,26	0,46	2,31	14,34	№783 стр 126
	Картофельное пюре	110	2,39	3,41	15,97	104,01	№694 стр.319
	Огурец соленый	40	0,72	0,04	1,76	7,60	
	Компот из сухофруктов	150/15	0,33	0,01	20,00	79,23	№ 868 стр 372
	Хлеб пшеничный	14,8	1,20	0,15	7,22	35,82	
	Хлеб ржаной	40	3,24	1,36	16,88	88,80	
Итого за обед		609,8	18,28	15,71	86,59	551,92	
Полдник	Сырники с повидлом	120/20	22,98	11,11	26,19	301,66	№463 стр.197
	Кефир	150	4,20	3,75	5,85	75,00	
	Хлеб пшеничный	14,9	1,21	0,15	7,27	36,06	
Итого за полдник		304,9	28,39	15,01	39,31	412,72	
Ужин	Кондитерские изделия	2 шт	2,25	3,54	22,47	125,10	
Итого за ужин		30	2,25	3,54	22,47	125,10	
Итого за день		1360,9	56,37	44,62	203,78	1438,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,39	4,18	15,80	114,61	№235 стр.100
	Кофейный напиток	150/11,2	1,24	1,10	13,85	69,79	№958 стр.403
	Батон йодированный с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% Сыр «Российский»	20/5/15	5,29	8,25	9,87	135,95	№3 стр.8
Итого за завтрак		331,2	9,92	13,53	39,52	320,35	
Второй завтрак	Кефир	100	2,80	2,50	3,90	50,00	
Итого за второй завтрак		100	2,80	2,50	3,90	50,00	
Обед	Суп картофельный с клецками	150/39	2,36	2,68	15,00	93,11	№213 стр.90
	Биточки паровые	60	9,63	8,35	5,89	137,63	№621 стр. 283
	Рис припущенный	110	2,62	3,02	30,43	157,60	№ 684 стр. 316
	Икра свекольная	30	0,50	1,60	3,56	30,89	№126 стр.46
	Кисель из концентрата	150	0,30	0,00	10,50	41,00	№ 868 стр 372
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,10	4,88	24,20	
	Хлеб ржаной	40	4,05	1,46	21,76	113,00	
Итого за обед		589	19,44	17,11	87,12	573,05	
Полдник	Хлебцы рыбные	60	9,58	3,29	4,20	85,44	№515 стр.233
	Соус томатный	30	0,18	0,23	1,16	7,27	№ 783 стр.344
	Картофель отварной	110	2,24	3,19	17,76	108,76	№692 стр.318
	Капуста квашеная	40	0,72	0,04	1,76	7,60	
	Чай с сахаром и лимоном	150/11,2/5,2	0,15	0,04	11,36	46,17	№944 стр.398
	Хлеб пшеничный	11,9	0,96	0,12	5,81	28,80	
Итого за полдник		418,3	13,83	6,91	42,05	276,44	
Ужин	Фрукты свежие	1 шт	0,38	0,38	9,31	44,65	
Итого за ужин		100	0,38	0,38	9,31	44,65	
Итого за день		1538,5	46,37	40,43	181,90	1264,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	130	5,33	4,70	26,66	172,54	№390 стр.169
	Какао с молоком	150/11,2	2,48	2,18	19,04	105,04	№959 стр 403
	Батон йодированный смаслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	20/5	1,65	4,33	9,80	85,80	№1 стр 8
Итого за завтрак		316,2	9,43	11,73	57,21	370,75	
Второй завтрак	Фрукты свежие	1 шт	0,38	0,38	9,31	44,65	
Итого за второй завтрак		100	0,38	0,38	9,31	44,65	
	Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	150/39	1,66	3,80	7,77	72,20	№176 стр.74
	Шницель	60	9,83	9,62	7,11	154,46	№608 стр.276
	Капуста тушеная	110	4,52	3,57	12,74	93,74	№708 стр.322
	Помидор соленый	40	0,49	0,90	1,65	8,90	
	Сок фруктовый	150	0,60	0,60	14,70	63,00	
	Хлеб пшеничный	14,6	1,18	0,15	7,12	35,33	
	Хлеб ржаной	40	3,24	1,36	16,88	88,80	
Итого за обед		603,6	21,62	18,88	75,20	526,44	
Полдник	Омлет натуральный	80	8,26	11,00	1,47	140,99	№438 стр.189
	Икра кабачковая	50	0,48	2,80	2,96	38,80	
	Чай с сахаром	150/11,2	0,10	0,03	11,20	45,34	№944 стр.398
	Хлеб пшеничный	14,6	1,18	0,15	7,12	35,33	
Итого за полдник		305,8	12,04	11,28	19,79	258,16	
Ужин	Кондитерские изделия	2 шт	2,25	3,54	22,47	125,10	
Итого за ужин		30	2,25	3,54	22,47	125,10	
Итого за день		1316,6	43,65	48,61	178,01	1306,08	
Среднее значение		1413,7	50,89	47	204,3	1465,36	

за период:							
---------------	--	--	--	--	--	--	--