

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад № 60  
 компенсирующего вида»  
 \_\_\_\_\_ Т.Г.Грегер  
 30.09.2024г.

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>завтрак</b>	Чай с сахаром	150	3	1	11	61	502
	Каша «Геркулес» жидкая	150	5	7	22	171	272
	Бутерброд с маслом	30	2	4	12	91	100
	Морковь с зеленым горошком и растительным маслом	30	2	2	2	24	437
<b>итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>47</b>	<b>347</b>	
<b>второй завтрак</b>	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
<b>обед</b>	Суп харчо на со сметаной	150	4	8	18	165	ТТК
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	30	-	3	1	33	17
	Картофельное пюре	110	2	5	19	130	434
	Гуляш из свинины	50	8	10	3	133	ТТК
	Компот из яблок с лимоном	150	-	-	19	80	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
<b>итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>17</b>	<b>26</b>	<b>73</b>	<b>611</b>	
<b>полдник</b>	Молоко кипяченое	150	4	4	7	79	534
	Булочка домашняя	50	5	1	28	142	583
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>221</b>	
<b>ужин</b>	Запеканка рисовая с творогом	130	7	7	33	226	322
	Джем фруктовый	30	-	-	21	80	413
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	12	59	514
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
<b>итого за ужин</b>		<b>435</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>90</b>	<b>481</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1625</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>255</b>	<b>1706,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша пшённая	130	6	8	24	194	264
	Какао с молоком	150	3	2	19	108	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	35	3	5	10	99	97
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>62</b>	<b>446</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Свекольник со сметаной	150	1	3	7	58	136
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7	6	30	202	243
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10	7	7	133	404
	Соус томатный	30	-	1	2	19	462
	Напиток морковно-яблочный	150	-	-	10	44	541
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
<b>итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>69</b>	<b>526</b>	
полдник	Кефир	180	4	5	6	89	535
	Печенье	30	2	3	22	125	609
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>214</b>	
ужин	Салат картофельный с огурцами солёными с репчатым луком и зелёным горошком	160	2	13	10	164	65
	Котлета рыбная	60	8	1	6	68	351
	Чай с сахаром	150	3	1	11	61	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
<b>итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>42</b>	<b>364</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1670</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>211</b>	<b>1596,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
завтрак	Омлет натуральный	130	11	17	3	212	307
	Чай сладкий с молоком	150	1	1	12	61	506
	Бутерброд с маслом	30	2	4	12	91	100
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	<b>409</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1	3	9	65	149
	Картофельное пюре	120	3	5	31	142	434
	Котлета мясная	60	9	11	9	172	386
	Огурец солёный	30	-	-	-	4	113
	Компот из сухофруктов	150	-	-	20	83	527
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
<b>итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>72</b>	<b>536</b>	
полдник	Молоко кипячённое	180	5	5	9	95	534
	Булочка молочная	40	3	3	23	132	585
<b>итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>227</b>	
ужин	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом	50	1	3	3	41	437
	Вареники ленивые с творогом (выход с маслом)	150/5	22	17	21	323	331
	Кисель	180	1	-	26	110	516
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
<b>итого за ужин</b>		<b>415</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>65</b>	<b>545</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1690</b>	<b>65</b>	<b>69</b>	<b>215</b>	<b>1763,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша Дружба	150	4	9	19	170	266
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	12	59	514
	Бутерброд с маслом, с сыром	30	3	4	9	85	97
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>49</b>	<b>359</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2	10	13	149	164
	Фрикадельки мясные для супов	20	4	3	-	43	175
	Азу	180	9	7	29	212	370
	Компот из яблок с лимоном	180	-	-	23	97	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
<b>итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>78</b>	<b>571</b>	
полдник	Йогурт	180	5	5	7	99	535
	Печенье	30	2	3	22	125	609
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>29</b>	<b>224</b>	
ужин	Винегрет овощной	140	2	14	12	183	82
	Тефтели рыбные	60	9	1	4	61	355
	Чай с сахаром	180	3	1	14	73	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
<b>итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>45</b>	<b>388</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1745</b>	<b>51</b>	<b>59</b>	<b>211</b>	<b>1588,00</b>	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша ячневая	140	4	6	19	152	261
	Какао с молоком	150	3	2	19	108	508
	Бутерброд с маслом	30	2	4	12	91	100
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>59</b>	<b>396</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп картофельный с рыбой	160	7	4	15	121	156
	Голубцы с мясом и рисом	140	10	11	6	168	378
	Соус сметанный	30	-	3	1	35	451
	Компот из сухофруктов	180	-	-	24	99	527
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
<b>итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>59</b>	<b>493</b>	
полдник	Молоко кипячённое	150	4	4	7	79	534
	Булочка домашняя	50	5	1	28	142	583
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>221</b>	
ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	170	11	11	31	235	301
	Салат овощной с зелёным горошком	50	1	4	5	56	72
	Чай с сахаром	150	3	1	11	61	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
<b>итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>62</b>	<b>423</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1665</b>	<b>56</b>	<b>46</b>	<b>225</b>	<b>1579,00</b>	
<b>Среднее значение за 1 неделю:</b>		<b>1679,00</b>	<b>55,00</b>	<b>56,20</b>	<b>223,40</b>	<b>1646,40</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша пшённая жидкая	130	5	6	23	184	273
	Чай с сахаром	150	3	1	11	61	502
	Бутерброд с маслом	30	2	4	12	91	100
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>55</b>	<b>381</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Рассольник ленинградский	180	5	8	3	114	139
	Плов из отварной курицы	160	7	4	19	136	411
	Салат из квашеной капусты с репчатым луком и зелёным горошком	80	1	8	4	96	17
	Компот из сухофруктов	150	-	-	20	83	527
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
	<b>итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>59</b>	<b>499</b>
полдник	Молоко кипячённое	150	4	4	7	79	534
	Булочка домашняя	50	5	1	28	142	583
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>221</b>	
	Запеканка морковная с творогом	160	14	17	29	309	320
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	71	514
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
<b>итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>63</b>	<b>490</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1715</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>222</b>	<b>1637,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша пшеничная жидкая	140	4	6	22	159	262
	Какао с молоком	150	3	2	19	108	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	35	3	5	10	99	97
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>60</b>	<b>411</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3	6	7	92	144
	Картофельное пюре	120	3	5	21	142	434
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10	7	7	133	404
	Компот из яблок с лимоном	150	-	-	19	80	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
<b>итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>67</b>	<b>517</b>	
полдник	Кефир	180	4	5	6	89	535
	Печенье	30	2	3	22	125	609
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>214</b>	
ужин	Салат из свёклы с зелёным горошком	50	1	3	4	48	54
	Макаронные изделия отварные	120	5	1	23	116	297
	Тефтели рыбные	60	9	1	4	61	355
	Чай с сахаром	150	3	1	11	61	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
<b>итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>57</b>	<b>357</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1690</b>	<b>56</b>	<b>45</b>	<b>222</b>	<b>1545,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
завтрак	Омлет натуральный	130	11	17	3	212	307
	Чай сладкий с молоком	150	1	1	12	61	506
	Бутерброд с маслом, с джемом	35	1	3	18	101	19
	Морковь с зелёным горошком и растительным маслом	50	1	3	3	41	437
<b>итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>415</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп харчо со сметаной	150	4	8	18	165	ТТК
	Капуста тушёная	150	6	5	6	95	428
	Котлета мясная	60	9	11	9	172	386
	Компот из сухофруктов	150	-	-	20	83	527
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
<b>итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>66</b>	<b>585</b>	
полдник	Молоко кипячённое	160	5	4	8	85	534
	Булочка молочная	40	3	3	23	132	585
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>31</b>	<b>217</b>	
ужин	Сырники из творога запечённые со сметаной	130	18	16	29	341	326
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
	Кисель	150	1	-	22	92	516
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
<b>итого за ужин</b>		<b>405</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>75</b>	<b>549</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1620</b>	<b>66</b>	<b>71</b>	<b>218</b>	<b>1812,00</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Каша манная жидкая	130	4	4	16	111	256
	Какао с молоком	150	3	2	19	108	508
	Бутерброд с маслом, сыром	35	3	5	10	99	97
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>54</b>	<b>363</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Борщ с квашеной капустой и с картофелем	150	3	5	7	89	133
	Картофельная запеканка с мясом	160	11	12	22	240	382
	Огурец солёный	30	-	-	-	4	113
	Соус сметанный	40	1	4	1	46	451
	Напиток морковно-яблочный	150	-	-	10	44	541
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
<b>итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>53</b>	<b>493</b>	
полдник	Йогурт	160	5	4	6	88	535
	Коржик молочный	40	3	5	26	159	598
<b>итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>32</b>	<b>247</b>	
ужин	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	297
	Свёкла долькой	40	1	-	-	22	427
	Суфле из кур	60	9	11	2	139	413
	Чай с сахаром	150	3	1	11	61	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
	Соус томатный	30	-	1	2	19	462
<b>итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>59</b>	<b>457</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1740</b>	<b>58</b>	<b>55</b>	<b>208</b>	<b>1606,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
завтрак	Каша ячневая	130	4	6	18	141	261
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	12	59	514
	Бутерброд с маслом, с джемом	35	1	3	18	101	109
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
<b>итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	<b>346</b>	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
<b>итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
обед	Суп с клёцками	150	5	4	18	125	151
	Рагу овощное	120	2	6	10	108	201
	Мясные ёжики в томатном соусе	60	9	10	9	161	462
	Компот из сухофруктов	150	-	-	20	83	531
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
<b>итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>70</b>	<b>547</b>	
полдник	Молоко кипячённое	180	5	5	9	95	534
	Печенье	30	2	3	22	125	609
<b>итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>31</b>	<b>220</b>	
ужин	Рыба запеченная в омлете	80	10	7	-	109	343
	Картофель отварной	120	2	6	15	122	54
	Огурец солёный	35	-	-	1	5	113
	Чай с сахаром	150	3	1	11	61	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
<b>итого за ужин</b>		<b>415</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>368</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1655</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>210</b>	<b>1527,00</b>	
<b>Среднее значение за 2 недели:</b>		<b>1684,00</b>	<b>57,40</b>	<b>56,20</b>	<b>216,00</b>	<b>1625,40</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>		<b>1681,50</b>	<b>56,20</b>	<b>56,20</b>	<b>219,70</b>	<b>1635,90</b>	