

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 60
 компенсирующего вида»
 Т.Г.Грегер
 21.03.2023г.

**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		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша «Геркулес» жидкая	150	5	7	22	171,00	272
	Чай с сахаром	180	-	-	14	54	502
	Бутерброд с маслом	40	3	14	16	190,00	99
итого за завтрак		370	8	21	52	415,00	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
итого за второй завтрак		200	1	-	20	93	
обед	Суп овощной	150	1	3	7	62	35
	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	65	17
	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	120	297
	Курица в соусе с томатом	80	99	9	3	128	410
	Напиток морковно-яблочный	150	1	-	14	59	541
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		630	21	19	68	504	
полдник	Молоко кипячённое	150	4	4	7	80	534
	Булочка домашняя	50	4	6	30	194	583
итого за полдник		200	8	10	37	274	
ужин	Запеканка из творога	90	14	15	14	255	319
	Соус молочный сладкий	40	1	3	6	52	449
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	12	59	514
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		310	19	20	47	437	
Итого за день:		1710	57	70	224	1723,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша пшённая вязкая	150	7	10	28	224	264
	Какао с молоком	150	2	3	19	108	208
	Бутерброд с маслом, с сыром	46	8	13	12	165	97
итого за завтрак		346	17	26	59	497	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
итого за второй завтрак		200	1	-	20	93	
обед	Свекольник со сметаной	150	1	3	7	58	136
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7	6	30	202	243
	Печень говяжья по-строгановски	60	10	8	6	116	408
	Компот из яблок с лимоном	150	-	-	19	77	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		510	21	17	75	523	
полдник	Кефир	150	4	4	6	75	535
	Пряник	40	2	2	30	146	603
итого за полдник		190	6	6	36	221	
ужин	Салат картофельный с огурцами солёными и морковью	180	3	10	19	173	79
	Котлета рыбная	80	11	2	8	90	351
	Чай с сахаром	200	-	-	15	60	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		490	16	12	48	394	
Итого за день:		1836	61	61	238	1728,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Омлет натуральный с сыром	130	18	27	3	321	315
	Чай сладкий с молоком	180	1	1	14	73	506
	Бутерброд с маслом	40	3	14	16	190	99
итого за завтрак		350	22	42	33	584	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
итого за второй завтрак		200	1	-	20	93	
обед	Суп картофельный с бобовыми	150	5	7	15	148	149
	Картофельное пюре	120	3	5	13	110	434
	Котлета мясная	60	9	11	9	172	386
	Огурец солёный	30	-	-	1	4	113
	Компот из сухофруктов	150	-	-	15	61	531
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		550	20	23	66	565	
полдник	Молоко кипячённое	150	4	4	7	80	534
	Ватрушка с повидлом	50	3	1	35	166	554
итого за полдник		200	7	5	42	246	
ужин	Морковь тушёная	30	1	1	2	17	436
	Вареники ленивые с творогом	130	18	10	18	244	1000
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	Кисель	150	1	-	22	92	516
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		370	23	13	62	463	
Итого за день:		1670	73	83	223	1951,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша Дружба	150	4	9	19	170	266
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	71	514
	Бутерброд с маслом, с сыром	46	8	13	12	165	97
итого за завтрак		376	15	24	45	406	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
итого за второй завтрак		200	1	-	20	93	
обед	Рассольник Ленинградский	180	1	4	12	87	139
	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	4	1	44	17
	Жаркое домашнему	150	18	16	11	258	374
	Компот из яблок с лимоном	150	-	-	19	77	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		560	23	24	56	536	
полдник	Йогурт	180	9	6	15	157	536
	Пряник	20	1	1	15	73	603
итого за полдник		200	10	7	30	230	
ужин	Винегрет овощной	150	2	16	10	195	82
	Тефтели рыбные	50	7	4	5	108	355
	Чай с сахаром	180	-	-	14	54	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		410	11	20	44	428	
Итого за день:		1746	60	75	195	1693,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша ячневая вязкая	120	4	7	21	163	261
	Какао с молоком	150	2	3	19	108	208
	Бутерброд с маслом	40	3	14	16	190	99
итого за завтрак		310	9	24	56	461	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
итого за второй завтрак		200	1	-	20	93	
обед	Суп картофельный с рыбой	200	8	4	12	115	156
	Голубцы с мясом и рисом	180	13	15	8	216	378
	Соус сметанный	30	-	3	1	35	451
	Компот из сухофруктов	200	-	-	20	81	531
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		650	24	22	54	517	
полдник	Молоко кипячённое	150	4	4	7	80	534
	Шанежка с картофелем	50	5	5	28	178	572
итого за полдник		200	9	9	35	258	
ужин	Говядина тушённая с капустой	150	15	35	9	409	371
	Чай с сахаром	180	-	-	14	54	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		360	17	35	38	534	
Итого за день:		1720	60	90	203	1863,00	
Среднее значение за 1 неделю:		1736	62	76	216	1791,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша пшённая жидкая	150	6	7	27	213	264
	Чай с сахаром	150	-	-	11	45	502
	Бутерброд с маслом	40	3	14	16	190	99
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5	-	63	306
итого за завтрак		380	14	26	54	511	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
итого за второй завтрак		200	1	-	20	93	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/18	2	2	12	126	154/175
	Плов из отварной курицы	150	11	11	27	256	411
	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	65	17
	Напиток морковно-яблочный	150	-	-	11	44	541
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		598	17	19	65	561	
полдник	Молоко кипячённое	150	4	4	7	80	534
	Булочка домашняя	50	4	6	30	194	583
итого за полдник		200	8	10	37	274	
ужин	Морковь тушёная	60	1	1	4	33	436
	Пудинг творожный запечённый	90	12	12	19	232	325
	Соус молочный сладкий	40	1	3	6	52	449
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	12	59	514
	Хлеб пшеничный	30	2	-	56	71	114
итого за ужин		370	18	18	97	447	
Итого за день:		1748	58	73	273	1886,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	6	9	29	220	262
	Какао с молоком	150	2	3	19	108	208
	Бутерброд с маслом, с сыром	46	8	13	12	165	97
итого за завтрак		346	16	25	60	493	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
итого за второй завтрак		200	1	-	20	93	
обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	7	10	5	141	144
	Картофельное пюре	120	3	5	13	110	434
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	9	6	6	111	404
	Компот из яблок с лимоном	150	-	-	19	77	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		510	22	21	56	509	
полдник	Кефир	150	4	4	6	75	535
	Пряник	40	2	2	30	146	603
итого за полдник		190	6	6	36	221	
ужин	Салат из отварной свёклы с соленым огурцом	150	2	15	11	190	63
	Тефтели рыбные	60	8	5	6	129	355
	Чай с сахаром	150	-	-	11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	56	71	114
итого за ужин		390	12	20	84	435	
Итого за день:		1636	57	72	256	1751,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
завтрак	Омлет натуральный с сыром	130	18	27	3	321	315
	Чай сладкий с молоком	150	1	1	12	61	506
	Бутерброд с маслом, с джемом	40	1	11	7	131	101
итого за завтрак		320	20	39	22	513	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
итого за второй завтрак		200	1	-	20	93	
обед	Рассольник Ленинградский	200	2	4	13	97	139
	Капуста тушёная	150	3	3	3	47	428
	Котлета мясная	80	11	14	11	229	386
	Компот из сухофруктов	150	-	-	15	61	531
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		620	19	21	55	504	
полдник	Молоко кипячённое	200	6	5	10	106	534
	Шаньга наливная	50	5	2	24	130	571
итого за полдник		250	11	7	34	236	
ужин	Лапшевник с творогом	130	10	5	26	185	125
	Соус молочный сладкий	40	1	3	6	52	449
	Кисель	150	1	-	22	92	516
	Хлеб пшеничный	30	2	-	56	71	114
итого за ужин		350	14	8	110	400	
Итого за день:		1740	65	75	200	1746,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
завтрак	Каша манная жидкая	180	7	11	32	251	256
	Какао с молоком	150	2	3	19	108	208
	Бутерброд с маслом, с сыром	46	8	13	12	165	97
итого за завтрак		376	17	27	63	524	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
итого за второй завтрак		200	1	-	20	93	
обед	Борщ с капустой и с картофелем	200	1	4	8	68	131
	Азу	200	25	27	32	333	28
	Напиток морковно-яблочный	200	1	-	14	59	541
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		640	30	31	67	530	
полдник	Йогурт	200	10	6	17	174	536
	Пряник	20	1	1	15	73	603
итого за полдник		220	11	7	32	247	
ужин	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	144	297
	Котлеты рыбные	80	11	2	8	90	351
	Салат из свёклы отварной	30	-	2	3	27	51
	Чай с сахаром	180	-	-	14	54	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		500	20	5	75	386	
Итого за день:		1606	79	70	257	1780	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
завтрак	Каша ячневая вязкая	150	5	9	27	203	261
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	12	59	514
	Бутерброд с маслом, с джемом	40	1	11	7	131	101
итого за завтрак		340	8	22	46	393	
второй завтрак	Сок яблоко-груша	100	1	-	10	46	537
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	10	47	118
итого за второй завтрак		200	1	-	20	93	
обед	Суп с клёцками	200	3	3	13	90	151
	Картофельная запеканка с мясом	150	17	18	14	285	382
	Соус сметанный	40	1	4	1	46	541
	Компот из сухофруктов	150	-	-	15	61	531
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		580	24	25	56	552	
полдник	Молоко кипячённое	150	4	4	7	80	534
	Коржик молочный	50	3	6	33	199	598
итого за полдник		200	7	10	40	279	
ужин	Говядина тушёная с капустой	180	17	42	10	490	371
	Чай с сахаром	180	-	-	14	54	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		390	19	42	39	615	
Итого за день:		1710	59	99	201	1932,00	
Среднее значение за 2 недели:		1688	63	77	237	1819,00	
Среднее значение за 10 дней:		1712	62,50	76,50	226,50	1805,00	