

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 60
компенсирующего вида»
Т.Г.Греггер
Приказ № 115 от 01.07.2024г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Чай с сахаром	150	-	-	10	55	502
	Каша «Геркулес» жидкая	150	5	7	22	171	272
	Бутерброд с маслом	30	2	4	12	91	100
	Морковь тушённая	30	-	2	2	29	436
итого за завтрак		360	10	14	46	346	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп харчо на курином бульоне со сметаной	150	4	6	18	144	ТТК
	Помидоры свежие	25	-	-	1	6	112
	Картофельное пюре	110	3	5	12	101	434
	Гуляш из кур	50	10	10	3	137	410
	Компот из яблок с лимоном	150	-	-	19	77	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		525	20	21	66	535	
полдник	Молоко кипячённое	150	4	4	7	79	534
	Булочка домашняя	50	5	1	28	142	583
итого за полдник		200	9	5	35	221	
ужин	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
итого за ужин		435	11	9	90	481	
Итого за день:		1620	51	49	247	1629,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
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
итого за завтрак		410	12	15	62	446	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Свекольник со сметаной	150	2	2	7	58	136
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7	6	30	202	243
	Печень говяжья по-строгановски	60	10	8	2	116	403
	Напиток морковно-яблочный	150	-	-	10	44	541
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		520	21	17	62	490	
полдник	Кефир	180	4	5	6	89	535
	Печенье	30	2	3	22	125	609
итого за полдник		210	6	8	28	214	
ужин	Салат из помидоров и огурцов свежих с репчатым луком	50	-	3	2	32	31
	Картофель отварной	120	2	6	15	122	54
	Котлета рыбная	60	8	1	6	68	351
	Чай с сахаром	150	3	1	10	55	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		410	15	11	48	348	
Итого за день:		1650	55	51	210	1544,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
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
итого за завтрак		405	14	22	36	409	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1	3	9	65	149
	Картофельное пюре	120	3	6	13	110	434
	Котлета мясная	60	9	11	9	172	386
	Огурец свежий	30	-	-	1	4	112
	Компот из сухофруктов	150	-	-	20	83	527
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		550	16	20	65	504	
полдник	Молоко кипячённое	180	5	5	9	95	534
	Булочка молочная	40	3	3	23	132	585
итого за полдник		220	8	8	32	227	
ужин	Морковь тушёная	50	-	4	3	48	436
	Вареники ленивые с творогом (выход с маслом)	150/5	22	17	21	323	331
	Кисель	180	1	-	26	100	516
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		415	25	21	65	552	
Итого за день:		1690	64	71	208	1738,00	

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	150	2	2	12	59	514
	Бутерброд с маслом, с сыром	30	3	4	9	85	97
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
итого за завтрак		425	9	15	49	359	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Салат из помидоров и огурцов свежих с репчатым луком	50	-	3	2	32	31
	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	93	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		650	18	23	80	599	
полдник	Йогурт	180	5	5	7	99	535
	Печенье	30	2	3	22	125	609
итого за полдник		210	7	8	29	224	
ужин	Винегрет овощной	140	2	15	10	182	82
	Тефтели рыбные	60	9	1	4	61	355
	Чай с сахаром	180	3	1	12	66	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		410	16	17	41	380	
Итого за день:		1795	51	63	209	1608,00	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
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
итого за завтрак		415	9	12	59	396	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп картофельный с рыбой	150	6	3	14	113	156
	Голубцы с мясом и рисом	140	10	11	6	168	378
	Соус сметанный	30	-	3	1	35	451
	Помидоры свежие	30	-	-	1	7	112
	Компот из сухофруктов	150	-	-	20	83	527
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		540	19	17	55	476	
полдник	Молоко кипячённое	150	4	4	7	79	534
	Булочка домашняя	50	5	1	28	142	583
итого за полдник		200	9	5	35	221	
ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	18	138	171
	Морковь тушённая	100	1	8	6	97	436
	Чай с сахаром	150	3	1	10	55	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		480	12	14	49	361	
Итого за день:		1735	50	48	208	1500,00	
Среднее значение за 1 неделю:		1698,00	54,20	56,40	216,40	1603,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша пшённая жидкая	130	5	6	23	184	273
	Чай с сахаром	150	3	1	10	55	502
	Бутерброд с маслом	30	2	4	12	91	100
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
итого за завтрак		405	10	11	54	375	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	127	139
	Плов из отварной курицы	180	7	5	21	153	411
	Огурец свежий	30	-	-	1	4	112
	Компот из сухофруктов	150	-	-	20	83	527
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		600	12	9	68	437	
полдник	Молоко кипячённое	150	4	4	7	79	534
	Булочка домашняя	50	5	1	28	142	583
итого за полдник		200	9	5	35	221	
	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
итого за ужин		400	20	21	63	490	
Итого за день:		1705	52	46	230	1569,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
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
итого за завтрак		420	10	13	60	411	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3	6	7	92	144
	Морковь тушённая	40	-	3	3	39	436
	Картофельное пюре	120	3	6	13	110	434
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10	7	7	133	404
	Компот из яблок с лимоном	150	-	-	19	77	528
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		590	19	22	62	521	
полдник	Кефир	180	4	5	6	89	535
	Печенье	30	2	3	22	125	609
итого за полдник		210	6	8	28	214	
ужин	Салат из помидоров и огурцов свежих с репчатым луком	50	-	3	2	32	31
	Макаронные изделия отварные	120	5	1	23	116	297
	Тефтели рыбные	60	9	1	4	61	355
	Чай с сахаром	150	3	1	10	55	502
	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	94	114
итого за ужин		420	20	7	59	358	
Итого за день:		1740	56	50	219	1550,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3							
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
	Фрукты	95	-	-	9	45	118
итого за завтрак		410	13	21	42	419	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
обед	Суп харчо на курином бульоне со сметаной	150	4	6	18	144	ТТК
	Капуста тушёная	150	6	5	6	95	428
	Котлета мясная	60	9	11	9	172	386
	Помидоры свежие	30	-	-	1	7	112
	Компот из сухофруктов	150	-	-	20	83	527
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		580	22	22	67	571	
полдник	Молоко кипячённое	160	5	4	8	85	534
	Булочка молочная	40	3	3	23	132	585
итого за полдник		200	8	7	31	217	
ужин	Сырники из творога запечённые со сметаной	130	18	16	29	341	326
	Морковь тушённая	30	-	2	2	29	436
	Кисель	150	1	-	22	92	516
	Хлеб пшеничный	20	2	-	10	47	114
итого за ужин		330	21	18	63	509	
Итого за день:		1620	65	68	213	1762,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
завтрак	Каша манная жидкая	130	4	4	16	111	256
	Какао с молоком	150	3	2	19	108	508
	Бутерброд с маслом, с сыром	35	3	5	10	99	97
	Фрукты	95	-	-	9	46	118
итого за завтрак		410	10	11	54	363	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
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 свежий	30	-	-	1	4	112
	Соус сметанный	40	1	4	1	46	451
	Напиток морковно-яблочный	150	-	-	10	44	541
	Хлеб ржаной	40	3	-	13	70	115
итого за обед		570	18	21	54	493	
полдник	Йогурт	160	5	4	6	88	535
	Коржик молочный	40	3	5	26	159	598
итого за полдник		200	8	9	32	247	
ужин	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	297
	Салат из свёклы отварной	40	1	2	3	36	51
	Суфле из печени	60	10	5	5	109	
	Соус томатный	30	-	1	2	19	462
	Чай с сахаром	150	3	1	10	55	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
итого за ужин		460	22	10	64	435	
Итого за день:		1740	59	51	214	1584,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
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
итого за завтрак		410	7	11	57	346	
второй завтрак	Сок	100	1	-	10	46	537
итого за второй завтрак		100	1	-	10	46	
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
итого за обед		520	19	20	70	547	
полдник	Молоко кипячённое	180	5	5	9	95	534
	Печенье	30	2	3	22	125	609
итого за полдник		210	7	8	31	220	
ужин	Рыба запеченная в омлете	60	10	5	2	88	343
	Салат из помидоров и огурцов свежих с репчатым луком	60	1	3	2	38	31
	Картофель отварной	120	2	6	15	122	54
	Чай с сахаром	180	3	1	12	66	502
	Хлеб пшеничный	30	2	-	15	71	114
	итого за ужин		450	18	15	46	385
Итого за день:		1690	52	54	214	1544,00	
Среднее значение за 2 недели:		1699,00	56,80	53,80	218,00	1601,80	
Среднее значение за 10 дней:		1698,50	55,50	55,10	217,20	1602,80	