

# **Меню**

## **приготавливаемых блюд**

Возрастная категория от 1 года до 3 лет

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:	Лапша отварная с овощами	150,00	4,27	5,57	25,16	162,39	195
	Чай	150,00	0,15	0,00	11,25	35,00	136
	Хлеб	25,00	2,66	0,41	17,02	85,83	1
итого за завтрак		<b>325,00</b>	<b>7,08</b>	<b>5,98</b>	<b>53,43</b>	<b>283,22</b>	
10.00	Фрукты	152,00	0,40	0,40	9,80	44,00	368
обед:	Рассольник	180,00	5,73	6,72	11,46	133,30	76
	Гуляш	60,00	4,50	5,70	1,85	123,60	152
	Каша гречневая	110,00	5,73	4,06	25,76	162,00	313
	Кисель	150,00	2,37	2,01	11,97	75,83	395
	Хлеб пшеничный, ржаной	50,00	4,43	0,68	28,62	143,08	1
итого за обед		<b>550,00</b>	<b>22,76</b>	<b>19,17</b>	<b>79,66</b>	<b>637,81</b>	
полдник:	Булочка домашняя	45,00	3,28	5,63	24,26	161,10	469
	Молоко	150,00	5,48	4,88	9,07	102,00	400
итого за полдник		<b>195,00</b>	<b>8,76</b>	<b>10,51</b>	<b>33,33</b>	<b>263,10</b>	
ужин:	Овощи тушеные	160,00	3,00	4,11	11,70	100,80	64
	Какао	150,00	3,06	2,66	13,18	89,17	397
	Хлеб	20,00	1,42	0,22	9,28	45,80	1
итого за ужин		<b>330,00</b>	<b>7,48</b>	<b>6,99</b>	<b>34,16</b>	<b>235,77</b>	
Итого за первый день:		<b>1552,00</b>	<b>46,48</b>	<b>43,05</b>	<b>210,38</b>	<b>1463,90</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	N рецепту
			Б	Ж	У		
завтрак:	Запеканка творожная	130,00	22,79	15,67	22,29	320,67	237
	с соусом на сгущенном молоке	20,00	5,18	12,05	35,35	30,67	351
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,37	2,01	11,97	75,83	395
	Хлеб	20,00	1,42	0,22	9,28	45,80	1
итого за завтрак		<b>320,00</b>	<b>31,76</b>	<b>29,95</b>	<b>78,89</b>	<b>472,97</b>	
10.00	Сок	160,00	1,00	0,00	25,40	105,50	390
обед:	Щи	180,00	6,66	15,86	56,81	396,80	61
	Оладьи из печени	60,00	5,26	6,28	8,84	113,10	284
	Картофельное пюре	100,00	2,27	35,56	13,68	101,60	321
	Компот с сухофруктов	180,00	0,26	0,01	16,65	67,80	376
	Хлеб пшеничный, ржаной	50,00	4,43	0,68	28,62	143,08	1
итого за обед		<b>570,00</b>	<b>25,54</b>	<b>74,25</b>	<b>181,41</b>	<b>1219,18</b>	
полдник:	Ватрушка	45,00	5,90	3,50	18,75	129,75	458
	Молоко	150,00	5,48	4,88	9,07	102,00	400
итого за полдник		<b>195,00</b>	<b>11,38</b>	<b>8,38</b>	<b>27,82</b>	<b>231,75</b>	
ужин:	Яйцо отварное	20,00	2,40	2,16	0,13	29,64	213
	Рагу овощное	150,00	3,84	8,30	22,59	176,76	137
	Чай	150,00	0,15	0,00	11,25	35,00	136
	Хлеб с сыром	26,00	3,74	3,17	9,28	81,80	1, 7
итого за ужин		<b>346,00</b>	<b>10,13</b>	<b>13,63</b>	<b>43,25</b>	<b>323,20</b>	
Итого за первый день:		<b>1591,00</b>	<b>79,81</b>	<b>126,21</b>	<b>356,77</b>	<b>2352,60</b>	

3 день

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская	N рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша рисовая с маслом	150,00	2,32	3,96	24,08	14,20	168
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,37	2,01	11,97	75,83	395
	Хлеб с маслом	20,00	1,42	0,22	9,28	45,80	1, 6
итого за завтрак	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00		
10.00	Фрукты	325,00	6,15	9,82	45,40	168,83	
обед:	Суп крестьянский	152,00	0,40	0,40	9,80	44,00	368
	Котлета	180,00	6,64	6,18	11,60	125,86	43
	с соусом томатным	50,00	11,81	12,19	11,93	173,85	282, 354
	Капуста тушеная	20,00	0,14	0,48	0,59	7,41	
	Кисель	100,00	2,65	4,94	12,65	105,30	132
итого за обед	Хлеб пшеничный, ржаной	150,00	2,37	2,01	11,97	75,83	395
полдник:		50,00	4,43	0,68	28,62	143,08	1
	Бутерброд с повидлом	550,00	28,04	26,48	77,36	631,33	
итого за полдник	Чай	45,00	2,51	3,93	28,88	161,00	2
		150,00	0,15	0,00	11,25	35,00	136
ужин:	Рыба, запеченная под молочным соусом с крупой	195,00	2,66	3,93	40,13	196,00	
	Какао	170,00	7,70	2,84	1,79	63,75	246
	Хлеб	150,00	3,06	2,66	13,18	89,17	397
итого за ужин		20,00	1,42	0,22	9,28	45,80	1
	Итого за первый день:	340,00	12,18	5,72	24,25	198,72	
		1562,00	49,43	46,35	196,94	1238,88	

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Зразы творожные с изюмом	100,00	14,87	10,18	31,38	277,00	241
	с соусом на сгущенном молоке	20,00	5,18	12,05	35,35	30,67	351
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,37	2,01	11,97	75,83	395
	Хлеб	20,00	1,42	0,22	9,28	45,80	1
итого за завтрак		<b>290,00</b>	<b>25,26</b>	<b>24,68</b>	<b>97,26</b>	<b>475,10</b>	
10.00	Сок	160,00	1,00	0,00	25,40	105,50	390
обед:	Овощи отварные	78,00	2,01	4,50	12,95	59,84	55
	Суп рыбный/суп с рыбной консервы	180,00	5,73	6,72	11,46	133,30	87,95
	Мясо тушенное в томатном соусе	60,00	6,89	8,85	2,40	97,43	179
	Лапша отварная	100,00	3,67	4,00	17,63	90,22	323
	Компот с сухофруктов	150,00	0,26	0,01	16,65	67,80	376
	Хлеб пшеничный, ржаной	50,00	4,43	0,68	28,62	143,08	1
итого за обед		<b>618,00</b>	<b>22,99</b>	<b>24,76</b>	<b>89,71</b>	<b>591,67</b>	
полдник:	Кондитерские	36,00	1,44	0,84	23,31	105,00	411
	Молоко	150,00	5,48	4,88	9,07	102,00	400
итого за полдник		<b>186,00</b>	<b>6,92</b>	<b>5,72</b>	<b>32,38</b>	<b>207,00</b>	
ужин:	Запеканка картофельная с овощами	150,00	5,50	8,59	16,60	166,90	119
	Чай	150,00	0,15	0,00	11,25	35,00	136
	Хлеб	20,00	1,42	0,22	9,28	45,80	1
итого за ужин		<b>320,00</b>	<b>7,07</b>	<b>8,81</b>	<b>37,13</b>	<b>247,70</b>	
Итого за первый день:		<b>1574,00</b>	<b>63,24</b>	<b>63,97</b>	<b>281,88</b>	<b>1626,97</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская	N рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Омлет с рисом	150,00	11,82	19,92	29,80	346,00	221
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,37	2,01	11,97	75,83	395
	Хлеб с сыром	26,00	3,74	3,17	9,28	81,80	1,7
итого за завтрак		<b>326,00</b>	<b>17,93</b>	<b>25,10</b>	<b>51,05</b>	<b>503,63</b>	
10.00	Фрукты	152,00	0,40	0,40	9,80	44,00	368
обед:	Суп с лапшой на курином	180,00	2,14	2,26	13,71	83,80	233
	Капуста тушеная с курицей (мясом)	150,00	16,70	12,75	11,60	228,65	336
	Кисель	150,00	2,37	2,01	11,97	75,83	395
	Хлеб пшеничный, ржаной	50,00	4,43	0,68	28,62	143,08	1
итого за обед		<b>530,00</b>	<b>25,64</b>	<b>17,70</b>	<b>65,90</b>	<b>531,36</b>	
полдник:	Булочка в сахаре	45,00	1,89	2,16	14,99	87,30	474
	Чай	150,00	0,15	0,00	11,25	35,00	136
итого за полдник		<b>195,00</b>	<b>2,04</b>	<b>2,16</b>	<b>26,24</b>	<b>122,30</b>	
ужин:	Рыбные котлеты или биточки	60,00	7,61	2,45	5,33	74,00	255
	Картофельное пюре	100,00	2,27	35,56	13,68	101,60	321
	Какао	150,00	3,06	2,66	13,18	89,17	397
	Хлеб	20,00	1,42	0,22	9,28	45,80	1
итого за ужин		<b>330,00</b>	<b>14,36</b>	<b>40,89</b>	<b>41,47</b>	<b>310,57</b>	
Итого за первый день:		<b>1533,00</b>	<b>60,37</b>	<b>86,25</b>	<b>194,46</b>	<b>1511,86</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	N рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша пшеничная (ячневая) с маслом	154,00	5,70	9,06	28,90	220,00	172
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,37	2,01	11,97	75,83	395
	Хлеб	20,00	1,42	0,22	9,28	45,80	1
	с маслом	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	6
итого за завтрак		<b>329,00</b>	<b>9,53</b>	<b>14,92</b>	<b>50,22</b>	<b>374,63</b>	
10.00	Сок	160,00	1,00	0,00	25,40	105,50	390
обед:	Суп гороховый	180,00	4,39	4,22	13,06	108,00	81
	Тефтели	50,00	8,87	9,83	11,71	171,00	286
	Капуста тушеная	100,00	2,65	4,94	12,65	105,30	132
	Компот с сухофруктов	150,00	0,26	0,01	16,65	67,80	376
	Хлеб пшеничный, ржаной	50,00	4,43	0,68	28,62	143,08	1
итого за обед		<b>530,00</b>	<b>20,60</b>	<b>19,68</b>	<b>82,69</b>	<b>595,18</b>	
полдник:	Слойка с повидлом	45,00	3,07	5,67	24,45	160,50	463
	Молоко	150,00	5,48	4,88	9,07	102,00	400
итого за полдник		<b>195,00</b>	<b>8,55</b>	<b>10,55</b>	<b>33,52</b>	<b>262,50</b>	
ужин:	Омлет	110,00	15,50	4,90	2,70	118,75	250
	Икра кабачковая	70,00	1,40	6,30	5,95	85,40	53
	Какао	150,00	3,06	2,66	13,18	89,17	397
	Хлеб	30,00	2,13	0,33	13,92	68,70	1
итого за ужин		<b>360,00</b>	<b>22,09</b>	<b>14,19</b>	<b>35,75</b>	<b>362,02</b>	
Итого за первый день:		<b>1574,00</b>	<b>61,77</b>	<b>59,34</b>	<b>227,58</b>	<b>1699,83</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша "Рябчик"	150,00	4,98	5,66	20,71	152,25	84
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,37	2,01	11,97	75,83	395
	Хлеб	20,00	1,42	0,22	9,28	45,80	1
<b>итого за завтрак</b>		<b>320,00</b>	<b>10,19</b>	<b>8,11</b>	<b>51,24</b>	<b>319,68</b>	
10.00	Фрукты	152,00	0,40	0,40	9,80	44,00	368
обед:	Свекольник	180,00	1,54	5,06	8,04	83,29	82
	Суфле из печени	60,00	7,70	7,70	24,00	182,00	9
	соус сметанный	20,00	0,28	0,99	1,17	14,82	354
	Лапша отварная	100,00	3,67	4,00	17,63	90,22	323
	Кисель	150,00	2,37	2,01	11,97	75,83	395
	Хлеб пшеничный, ржаной	50,00	4,43	0,68	28,62	143,08	1
<b>итого за обед</b>		<b>580,00</b>	<b>20,22</b>	<b>21,28</b>	<b>93,03</b>	<b>604,14</b>	
полдник:	Кондитерские	36,00	1,44	0,84	23,31	105,00	411
	Молоко	150,00	5,48	4,88	9,07	102,00	400
<b>итого за полдник</b>		<b>186,00</b>	<b>6,92</b>	<b>5,72</b>	<b>32,38</b>	<b>207,00</b>	
ужин:	Тушеный картофель в сметане	150,00	3,59	6,10	19,36	147,00	151
	Чай	150,00	0,15	0,00	11,25	35,00	136
	Хлеб	20,00	1,42	0,22	9,28	45,80	1
<b>итого за ужин</b>		<b>320,00</b>	<b>5,16</b>	<b>6,32</b>	<b>39,89</b>	<b>227,80</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1558,00</b>	<b>42,89</b>	<b>41,83</b>	<b>226,34</b>	<b>1402,62</b>	



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша манная с маслом	154,00	3,40	3,96	22,94	141,00	168
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,37	2,01	11,97	75,83	395
	Хлеб с сыром	26,00	3,74	3,17	9,28	81,80	1, 7
итого за завтрак		<b>330,00</b>	<b>9,51</b>	<b>9,14</b>	<b>44,19</b>	<b>298,63</b>	
10.00	Сок	160,00	1,00	0,00	25,40	105,50	390
обед:							
	Суп из овощей	180,00	1,45	2,76	7,26	62,11	84
	Плов	150,00	14,17	11,96	25,08	264,00	304
	Компот с сухофруктов	150,00	0,26	0,01	16,65	67,80	376
	Хлеб пшеничный, ржаной	50,00	4,43	0,68	28,62	143,08	1
итого за обед		<b>530,00</b>	<b>20,31</b>	<b>15,41</b>	<b>77,61</b>	<b>536,99</b>	
полдник:	Пирожок с печенью	45,00	6,70	6,70	23,00	162,00	454 а
	Чай	150,00	0,15	0,00	11,25	35,00	136
итого за полдник		<b>195,00</b>	<b>6,85</b>	<b>6,70</b>	<b>34,25</b>	<b>197,00</b>	
ужин:	Рыба, припущенная в молоке	85,00	11,32	5,90	2,82	105,58	247
	Капуста тушеная	100,00	2,65	4,94	12,65	105,30	132
	Какао	150,00	3,06	2,66	13,18	89,17	397
	Хлеб	20,00	1,42	0,22	9,28	45,80	1
итого за ужин		<b>355,00</b>	<b>18,45</b>	<b>13,72</b>	<b>37,93</b>	<b>345,85</b>	
Итого за первый день:		<b>1570,00</b>	<b>56,12</b>	<b>44,97</b>	<b>219,38</b>	<b>1483,97</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	N рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Пудинг из творога (запеченный), с соусом на сгущенном молоке	120,00	15,14	10,76	24,33	255,00	235, 351
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,37	2,01	11,97	75,83	395
	Хлеб	20,00	1,42	0,22	9,28	45,80	1
Итого за завтрак		<b>290,00</b>	<b>18,93</b>	<b>12,99</b>	<b>45,58</b>	<b>376,63</b>	
10.00	Фрукты	152,00	0,40	0,40	9,80	44,00	368
обед:	Овощи отварные	78,00	2,01	4,50	12,95	59,84	55
	Борщ	180,00	1,36	3,86	5,34	61,60	66
	Запеканка картофельная с печенью (мясом)	125,00	8,91	6,59	20,43	177,00	291
	соус сметанный	20,00	0,28	0,99	1,17	14,82	354
	Кисель	150,00	2,37	2,01	11,97	75,83	395
	Хлеб пшеничный, ржаной	50,00	4,43	0,68	28,62	143,08	1
Итого за обед		<b>603,00</b>	<b>19,36</b>	<b>18,63</b>	<b>80,48</b>	<b>532,17</b>	
полдник:	Манник	50,00	4,29	8,22	24,07	145,30	274
	Молоко	150,00	5,48	4,88	9,07	102,00	400
Итого за полдник		<b>200,00</b>	<b>9,77</b>	<b>13,10</b>	<b>33,14</b>	<b>247,30</b>	
ужин:	Суп молочный с крупой	150,00	5,85	5,81	19,99	155,00	45
	Яйцо отварное	20,00	1,20	1,80	0,07	14,82	213
	Чай	150,00	0,15	0,00	11,25	35,00	136
	Хлеб	20,00	1,42	0,22	9,28	45,80	1
Итого за ужин		<b>340,00</b>	<b>8,62</b>	<b>7,83</b>	<b>40,59</b>	<b>250,62</b>	
Итого за первый день:		<b>1585,00</b>	<b>57,08</b>	<b>52,95</b>	<b>209,59</b>	<b>1450,72</b>	

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 40



10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность	N рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша геркулесовая с маслом	155,00	4,05	5,69	20,36	149,00	168
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,37	2,01	11,97	75,83	395
	Хлеб	20,00	1,42	0,22	9,28	45,80	1, 6
	с маслом	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	
итого за завтрак		<b>330,00</b>	<b>7,88</b>	<b>11,55</b>	<b>41,68</b>	<b>303,63</b>	
10.00	Сок	160,00	1,00	0,00	25,40	105,50	390
обед:	Суп с фрикадельками	180,00	5,31	4,14	12,35	111,00	83
	Жаркое по-домашнему	150,00	14,68	3,76	13,06	144,00	276
	Компот с сухофруктов	150,00	0,26	0,01	16,65	67,80	376
	Хлеб пшеничный, ржаной	50,00	4,43	0,68	28,62	143,08	1
итого за обед		<b>530,00</b>	<b>24,68</b>	<b>8,59</b>	<b>70,68</b>	<b>465,88</b>	
полдник:	Булочка венская	45,00	3,04	6,28	23,45	162,00	470
	Молоко	150,00	5,48	4,88	9,07	102,00	400
итого за полдник		<b>195,00</b>	<b>8,52</b>	<b>11,16</b>	<b>32,52</b>	<b>264,00</b>	
ужин:	Рыба в омлете	110,00	15,50	4,90	2,70	118,75	249
	Какао	150,00	3,06	2,66	13,18	89,17	397
	Хлеб	30,00	2,13	0,33	13,92	68,70	1
итого за ужин		<b>290,00</b>	<b>20,69</b>	<b>7,89</b>	<b>29,80</b>	<b>276,62</b>	
Итого за первый день:		<b>1505,00</b>	<b>62,77</b>	<b>39,19</b>	<b>200,08</b>	<b>1415,63</b>	