

Утверждаю

Шаповалов М.Н.

Шаповалов



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

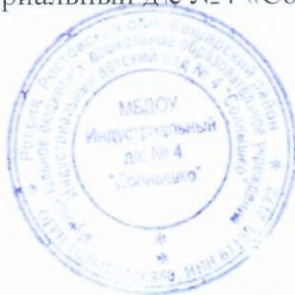
на осенне-зимний период
для МБДОУ Индустриальный д\с №4 «Солнышко» (с1года до 3 лет)

Согласовано :

Заведущий МБДОУ Индустриальный д\с №4 «Солнышко»

(Ф.И.О) *Заичева ФН*

Заичева 2025г



Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П.
Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 1 года до 3 лет

Рацион: д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с крупой(гречневый).	150	4,48	4,11	12,81	106,65	101	
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410	
	Бутерброд с повидлом.	30/10	1,99	3,14	22,05	124,8	2	
Итого за Завтрак		370	6,53	7,27	44,32	269,34		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед								
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	180	4,04	2,18	11,28	80,82	90	
	Плов из птицы.	150	14,5	12,14	25,49	269,29	321	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		585	23,86	16,3	111,35	692,91		
Полдник								
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Кефир кисло-молочный напиток.	150	7,83	6,75	10,8	135	386,01	
Итого за Полдник		200	10,78	9,1	48,3	318		
Итого за день		1 305	41,92	32,82	219,12	1343,58		230-00

(лист 2)

Рацион: д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	101	
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		364	10,46	11,44	44,26	336,2		
Завтрак 2								
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,31	3,54	9,17	73,8	63	
	Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе)	60/20	13,96	13,63	9,51	217,4	282	
	Пюре картофельное с сливочным маслом.	120	2,45	3,84	16,35	109,8	339	
	Салат из моркови	35	0,44	0,03	4,06	18,31	42	
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	397	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
	Итого за Обед	635	23,15	23	97,67	700,89		
Полдник								
	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Сок в ассортименте	180	0,9	0,18	18,18	76	418	
Итого за Полдник		230	4,65	5,08	55,38	284,5		
Итого за день		1 329	38,66	39,92	207,11	1389,09		230-00

Рацион: д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: среда

Рацион: д/с с 1 года до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		364	9,61	13,4	52,14	384,11	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33	
Обед							
	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	70/20	6,14	7,05	7,76	119,25	304
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330
	Салат из свеклы отварной.	35	0,5	2,13	2,93	32,87	34
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
	Итого за Обед		625	17,97	16,2	100,76	630,34
Полдник							
	Бутерброд с повидлом.	40/10	2,49	3,93	27,56	156	2
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
Итого за Полдник		230	2,55	3,95	37,02	193,89	
Итого за день		1 369	30,88	33,7	205,07	1271,67	230-00

(лист 4)

Рацион: д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	150	4,35	4,11	13,93	110,1	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
Итого за Завтрак		370	9,05	7,98	38,33	275,19	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5	
Обед							
	Суп картофельный с крупой ячневый.	180	1,57	2,05	10,29	65,88	86
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	70/30	11,75	6,84	2,43	118,75	266
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	5,73	1,53	25,76	162,5	330
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		600	24,23	12,4	90,31	602,43	
Полдник							
	Сырники из творога(с сметаной)	70/10	12,46	8,45	7,6	156	245
	Молоко кипяченое.	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за Полдник		260	17,94	13,33	16,67	258	
Итого за день		1 330	51,62	34,11	155,11	1203,12	230-00

ацион: д/с с 1 года до 3 лет			Неделя: 1			День: пятница		(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Яйцо вареное	45	5,72	5,18	0,32	70,88	227	
	Капуста тушеная.	100	2,09	3,71	9,59	80	143	
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,1	40,58	412	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6	
Итого за Завтрак		374	10,28	12,71	35	309,06		
Завтрак 2								
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418	
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87	
	Котлеты,биточки,шницели рубленые.	60	6,64	19,55	9,42	240	299	
	Макароны отварные с маслом.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219	
	Икра овощная свекольная. (Осенне-зимний)	35	0,82	1,61	4,32	35,04	55	
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527	
Итого за Обед		595	20,28	29,19	95,03	733,21		
Полдник								
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330	
	Фругурт кисло-молочный напиток.	150	9	3	12	159	386	
Итого за Полдник		200	10,4	4,65	50,65	336		
Итого за день		1 319	41,71	46,7	195,83	1441,6	230-00	

Рацион: д/с с 1 года до 3 лет		Неделя: 2		День: понедельник		(лист 6)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	150	4,44	4,45	13,45	111,6	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Итого за Завтрак	364	6,85	8,27	37,9	267,09	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	67,5	
Обед	Суп картофельный с клецками .	180	1,51	2,42	8,74	62,82	91
	Тефтели мясные с соусом (2-й вариант)	70/20	6,14	7,05	7,76	119,25	304
	Каша пшеничная рассыпчатая с сливочным маслом.	100	4,21	3	25,9	147,5	330
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
	Итого за Обед	625	17,18	14,45	116,98	672,37	
Полдник	Бутерброд с повидлом.	40/10	2,49	3,93	27,56	156	2
	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Итого за Полдник	230	6,16	7,12	43,38	263	
Итого за день		1 319	30,59	30,24	208,06	1269,96	230-00

Рацион: д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,31	3,91	14,13	108,9	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Итого за Завтрак	364	9,51	10,12	43,48	317,5	
Завтрак 2	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
	Итого за Завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	63,33	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный).	180	1,97	4,28	9,85	85,86	65
	Птица тушеная в соусе с овощами	100	8,69	2,65	2,77	90,87	319
	Салат из моркови	35	0,44	0,03	4,06	18,31	42
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		535	16,28	8,94	68,51	450,34	
Полдник	Запеканка из творога с манной крупой.	70	12,28	8,44	12,01	172,9	251
	Сметана	5	0,07	0,38	0,09	4,05	540
	Сок в ассортименте	180	0,9	0,18	18,18	76	418
	Итого за Полдник	255	13,25	9	30,28	252,95	
Итого за день		1 304	39,79	28,21	157,42	1084,12	230-00

(лист 8)

Рацион: д/с с 1 года до 3 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(ячневый)	150	4,17	3,87	13,76	106,65	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
	Итого за Завтрак	364	6,58	7,69	38,21	262,14	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
	Итого за Завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	67,5	
Обед	Суп картофельный вермишелевый.	180	1,94	2,04	12,34	75,42	88
	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	70/20	10,58	6,15	2,18	106,88	266
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	100	0,88	22,74	4,49	226,13	171
	Салат из белокочанной капусты.	35	0,49	1,78	3,03	30,07	21
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
	Итого за Обед	625	19,07	34,69	73,87	693,8	
Полдник	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	330
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
Итого за Полдник		230	1,46	1,67	48,11	214,89	
Итого за день		1 319	27,51	44,45	169,99	1238,33	230-00

дион: д/с с 1 года до 3 лет		Неделя: 2		День: четверг		(лист 9)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Сыр твердый (порциями).	10	2,32	2,95		36	7
Итого за Завтрак		370	11,9	13,45	52,09	393,71	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	63,33	418
Итого за Завтрак 2		150	0,75	0,15	15,15	63,33	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88
	Гуляш из отварного мяса.	70	9,03	7,13	2,29	109,38	293
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом.	100	5,73	1,53	25,76	162,5	330
	Салат из свеклы отварной.	35	0,5	2,13	2,93	32,87	34
	Кисель из сухофруктов	180	0,21		31,74	127,98	397
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
Итого за Обед		605	21,52	16,31	95,25	650,95	
Полдник							
	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332
	Молоко кипяченое.	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за Полдник		230	9,23	9,78	46,27	310,5	
Итого за день		1 355	43,4	39,69	208,76	1418,49	230-00

Рацион: д/с с 1 года до 3 лет		Неделя: 2		День: пятница		(лист 10)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой(гречневый).	150	4,48	4,11	12,81	106,65	101
	Чай с сахаром (№410)	180	0,06	0,02	9,46	37,89	410
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Масло сливочное(порциями)	4	0,03	2,9	0,05	26,4	6
Итого за Завтрак		364	6,89	7,93	37,26	262,14	
Завтрак 2	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386
	Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	67,5
Обед	Суп картофельный рисовый	180	1,42	1,97	10,5	65,34	86
	Котлеты рыбные любительские	70	9,77	3,41	7,91	101,5	272
	Макароны отварные с маслом.	100	3,69	2,26	17,71	105,85	219
	Винегрет овощной . (Осенне-зимний)	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	394
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	20	3,24	1,36	16,88	92,8	527
	Итого за Обед		605	20,55	13,13	90,5	571,78
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332
	Фруктурт кисло-молочный напиток.	150	9	3	12	159	386
	Итого за Полдник		200	11,95	5,35	49,5	342
Итого за день		1 269	39,79	26,81	187,06	1243,42	230-00

Итого за период	13 218	385,87	356,65	1913,53	12903,38		
Среднее значение за период		38,6	35,7	191,4	1290,3		

Составил М.А. Ш. Администратор

Утвердил

