

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МДОУ
 «ЦРР - д/с «Радуга»»

 О.Н.И. Страхова
 « » _____ 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
 (десятидневное) для детей дошкольного возраста (с 1 до 3 лет) дошкольной образовательной организации
 ЦРР детский сад «Радуга» (режим 12 час.осенне-зимний период)
 на 2024 г-2025 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	День 1						
1-й завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом	100	3,2	2,8	5,1	153,73	62
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	82
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/5/10	3,61	5,4	9,75	106	138
	Чай с сахаром	180	0,	0,	8,98	30	24
Итого за завтрак:		355				352,73	
2-й завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за завтрак:		100				44,8	

Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	45	0,62	3,41	3,41	48,75	118
	Борщ со сметаной	150	1,23	4,24	9,61	75,9	26
	Гуляш из отварного мяса с гречневой кашей	65	10,28	8,27	2,64	126	34
		100	3,03	4,44	21,1	187	3
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9	80,7	18
	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	8,8	85,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	
Итого за обед:		570				649,15	
Полдник	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	93
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	
	Кофейный напиток	150	4,2	4,8	19	132,5	20
	«Зайчики»	65	6	7	32,2	201,4	86
	Фрукты (яблоко)	100	-	-	21,2	46	
Итого за полдник:		485				584,85	
Ужин	Печенье	15	0,56	0,78	6,03	56,4	
	Кефир	100	3	2,5	3,8	30	
Итого за ужин:		115				86,4	
Итого за день:		1615				1717,93	
2-й день							
1-й завтрак	Суп молочный рисовый	180	6,3	8,9	29	200,9	88
	Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	24
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	116
Итого за завтрак:		354				308,9	
2-й завтрак	Сок фруктовый яблочный	100	-	-	11,2	44,8	

Итого за завтрак:		100					44,8	
Обед	Щи со сметаной	150	1,23	5,2	9,61		101,2	33
	Мясо отварное с птицы	50	8,3	3,1	0,2		63,5	61
	Картофельное пюре	100	2,1	3,8	12,75		133,1	1
	Яйцо 1/2	20	2,54	2,3	0,14		31,5	82
	Салат из солёных огурцов	40	0,34	2,54	11,05		28,25	105
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9		107,6	18
	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	8,8		85,6	77
Итого за обед:		550					550,75	
Полдник	Биточки рыбные	70	7,8	3,4	3,9		78,29	58
	Каша перловая	100	3,03	4,44	21,1		187	38
	Какао с молоком	150	4,2	4,8	12,1		134,9	14
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88		90,4	
	Яблоко	100	0,4		11,3		46	
Итого за полдник:		490					538,75	
Ужин	Вафли	20	0,64	0,56	12,76		68,4	
	Молоко	150	3,0	2,5	4,7		31	108
Итого за ужин:		170					99,4	
Всего:		1644					1511	
3-й день								
1-й завтрак	Каша молочная геркулесовая	180	7,7	7,7	27,3		170	13
	Чай с сахаром	150	-	-	8,98		30	24
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75		78	116
Итого за завтрак		354					278	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2		44,8	

Итого за завтрак		100					44,8	
Обед		150	1,5	4,2	9,1		68,2	28
	Свекольник со сметаной	60	11,08	8,2	14,09		138,3	114
	Котлета мясная	100	3,2	2,8	5,1		153,73	62
	Макароны отварные	50	0,83	8,38	2,83		23,3	49
	Салат со свежей капусты	20	2,54	2,3	0,14		31,5	82
	Яйцо варёное	150	0,4	-	20,9		80,7	18
	Компот с/ф	40	1,2	0,4	8,8		85,6	
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,18	9,94		45,2	
	Хлеб пшеничный	590					626,53	
Итого за обед:								
Полдник		100/15	13,5	7,3	25		190,0	36
	Вареники ленивые со сметанным соусом	180	4,2	4,8	19		132,5	20
	Кофейный напиток	20	1,52	0,18	9,94		45,2	
	Хлеб пшеничный	100	1,5	-	22,4		91	
	Фрукты	415					458,7	
Итого за полдник:								
Ужин		15	0,83	3,2	5,6		56,4	
	Йогурт фруктовый	150	7,5	2,25	5,25		76,5	
		165					132,9	
Итого:		1624					1540,93	
Всего:								
4-й день								
1-й завтрак	Каша молочная манная	180	5,9	6,7	29,7		161,5	71
	Чай сладкий	150	-	-	8,98		30,0	24
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75		78	116
Итого за завтрак		354					269,5	

2-й завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за 2 завтрак:		100				44,8	
Обед	Салат витаминный	40	0,63	3,1	7,2	58,9	47
	Суп гороховый с гречками	150	2,5	5,2	15,7	78	29
	Плов с мясом цыплёнка бройлера	140	18,1	24	68,2	302	35
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9	80,7	18
	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	8,8	85,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	
		535				650,4	
Итого за обед:							40
Полдник	Сырники со сметаной	100/15	4,77	8,1	25,51	193,3	44
	Салат с морковью	40	0,49	0,038	4,64	20,92	14
	Какао	150	4,2	4,8	12,1	134,9	
	Яблоко	100	0	0	21,2	46	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	
		430				440,32	
Итого за полдник:							58
Ужин	Кефир	150	4,2	0,075	12,3	45	
	Печенье	15	0,56	0,78	6,03	56,4	
		175				101,4	
Итого за ужин:							
Всего:		1594				1506,42	
5-й день							11
1-й завтрак	Вармишель отварная на молоке	150	4,4	4,5	22,6	179,5	
	Чай сладкий	180	0,2	0,04	14,9	56,8	24
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	116

Итого за завтрак:		354					314,3	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2		44,8	
Обед	Рассольник со сметаной	150	1,41	3,93	14,74		89,4	27
	Салат из отварной свеклы с чесноком	45	0,62	3,41	3,41		48,75	68
	Гуляш из отварной печени	65	10,28	8,27	2,64		126,0	72
	Картофельное пюре	100	2,1	3,8	12,75		133,1	1
	Компот из с/фруктов	150	0,4	-	20,9		80,7	18
	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	8,8		85,6	
Итого за обед:		545					563,55	
Полдник	Рыба запечённая под овощами с шпённым гарниром	100	7,66	3,97	30,65		75	52
	Яйцо	100	2,90	1,05	20,90		200	
		40	5,32	4,66	0,3		62,8	
	Кофейный напиток	180	3,9	4,5	21,6		138	21
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	13,88		90,4	
	Яблоко	100	0,4	-	11,2		46	
Итого за полдник:		450					612,2	
Ужин	Печенье	15	0,83	3,2	5,16		56,4	
	Кефир	100	6	0,2	39,4		30	108
Итого за ужин:		115					86,4	
Всего:		1604					1621,25	
6-й день								
1-й завтрак	Каша гречневая с маслом	120	3,03	4,44	21,1		187	3
	яйцо	20	2,54	2,3	0,14		31,5	82
	Чай с сахаром	180	0,04	-	12,13		47	76
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/10	3,61	5,4	9,75		106	138

Итого за завтрак		354					371,5	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	44,8		
Итого за завтрак:		100				44,8		
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	40	0,62	3,41	4,55	48,75		118
	Суп пшённый	150	8,0	2,2	13,8	137,2		32
	Печень по строгоновски	60	6,83	12,3	6,93	111,3		104
	Яйцо 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5		82
	Макаронны отварные	100	3,2	2,8	5,1	153,73		62
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9	80,7		18
	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	8,8	85,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2		
Итого за обед:		560				693,98		
Полдник	Блинчики с джемом	75/10	6,24	8,1	34,31	234,00		102
	Салат с морковью	40	0,49	0,38	4,64	20,92		40
	Кофейный напиток	180	3,9	4,5	21,6	138		21
	Яблоко	100	0,4	-	11,2	46,0		
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,21	14,91	67,8		
Итого за полдник:		425				506,72		
Ужин	Вафли	15	0,64	0,56	12,76	68,4		
	Молоко кипяченое	150	3,0	2,5	4,7	31		108
Итого за ужин:		165				99,4		
Всего:		1559				1716,7		
	7-й день							
1-й завтрак	Пудинг творожно-манный	130/10	16,9	14,2	23,48	183,8		92

	Чай сладкий	180	-	-	-	8,98	30,0	24
	Бутерброд с маслом сливоч. и сыром	20/4/6	3,6	5,2	9,65	95	138	
Итого за завтрак:		350				308,8		
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	44,8		
Обед	Суп с клёцками	150	7,2	3,1	22,6	144		89
	Рисовая запеканка с мясом цыплёнка бройлера	140	14,9	14,0	25,2	152,0		5
	Огурец свежий	30	0,09	-	0,27	1,47		55
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5		82
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9	80,7		19
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2		
	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	8,8	85,6		
Итого за обед:		550				540,47		
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картошкой и со сметанным соусом	60	3,87	4,32	24,4	162		106
		20	0,45	5,06	1,62	45		110
	Салат из свежей капусты	50	0,83	8,38	2,83	23,3		50
	Кофейный напиток	180	3,9	4,5	2,16	138		20
	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2		
Итого за полдник:		430				459,5		
Ужин:	Печенье	15	0,83	3,2	5,16	56,4		
	Молоко	150	4,28	4,8	22	45		108
Итого за ужин:		165				101,4		
Всего:		1595				1454,97		

	8-й день								
1-й завтрак									
	Омлет на молоке	140	7,21	8,7	1,79	125	115		
	Какао	180	4,4	4,8	23,4	145,6	14		
	Бутерброд с сыром и маслом слив.	20/4/10	3,61	5,4	9,75	106	138		
Итого за завтрак		354				376,6			
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	44,8			
Итого за 2 завтрак		100				44,8			
Обед	Суп гороховый с гречками	150	2,5	5,2	19,7	78,0	29		
	Салат из свежей капусты	50	0,83	8,38	2,83	23,3	49		
	Ежики в томатно-сметанном соусе	65	15,0	11,3	13,07	274	39		
	Картофельное пюре	100	2,1	3,8	12,75	133,1	1		
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9	80,7	18		
	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	8,8	85,6			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2			
Итого за обед:		555				719,9			
Полдник	Каша манная молочная	180	5,9	6,7	29,7	202,9	71		
	Чай	150	-	-	8,98	30	76		
	Ватрушка с творогом	60	3,69	3,73	10,42	136,7	68		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2			
	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46			
Итого за полдник:		480				434,5			

Ужин:	Молоко	150	4,28	4,8	22	45	119
	Вафли	20	0,64	0,56	12,76	68,4	
Итого за ужин:		170				113,4	
Всего:		1659				1689,2	
	9-й день						
1-й завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	67
	Чай с сахаром	180	0,2	0,04	14,9	30,0	76
	Бутерброд с маслом слив	20/4	1,54	3,46	9,75	78	116
Итого за завтрак:		354				285,55	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за завтрак		100				44,8	
	Суп гречневый	150	1,36	3,23	5,89	60,25	30
	Котлета мясная	50	10,0	6,96	12	115	114
	Капуста тушёная	100	2,4	3,4	12,2	90	56
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,15	82
	Кисель фруктовый	150	0,27	-	22,8	80,,7	16
	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	8,8	85,6	
Итого за обед:		510				462,7	
Полдник	Винегрет	100	1,3	2,3	7,3	55,0	66
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	82
	Кофейный напиток	150	4,2	4,8	19	132,5	20
	Пирожок с яблоком	65	6,5	10,68	37,42	215,24	106
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	
Итого за полдник:		375				524,64	

Ужин	Печенье	15	0,83	3,2	5,13	56,4	
	Йогурт фруктовый	150	7,5	2,25	5,25	76,5	
Итого за ужин:		165				132,9	
Всего:		1504				1450,59	
	10 -й день						
1-й завтрак	Пудинг творожно-манный с яблоком	130	16,33	12,80	17,55	251	101
	Чай сладкий	180	-	0,02	9,99	30	76
	Бутерброд с маслом сливоч.	20/5	1,54	3,46	9,75	78	116
	Печенье	15	1,56	0,78,	6,03	56,4	
Итого за завтрак:		350				415,4	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,2	44,8	
Итого за 2-й завтрак		100				44,8	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	1,2	6,24	6,61	93,7	31
	Суфле из печени	70	9,78	11,66	16,41	190	61
	Картофельное пюре	100	2,1	3,8	12,75	133,1	1
	Салат из свежей капусты	50	0,83	8,38	2,83	23,3	50
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9	80,7	18
	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	8,8	85,6	
Итого за обед:		560				606,6	
Полдник	Рыба под омлетом	60	3,05	0,81	3,8	45,1	43
	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	40
	Какао	180	4,2	4,8	12,1	134,9	14
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	

	Яблоко	100	-	-	21,3	46	
Итого за полдник:		420				302,82	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	46,5	108
	Вафли	20	0,64	0,56	12,76	68,4	
Итого за ужин:		170				114,9	
Всего:		1600				1561	
Среднее значение		1591.8				1484,52	