

вернуто
в архив
1990 г.

Министерство образования Республики Беларусь
Институт повышения квалификации
педагогических работников
Минского района

Т.В.К.

1990 г.

возраст 1-3

Приём пищи	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценност ь, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 1=1								
Завтрак								
	185	Каша рисовая жидкая	130	1,30	3,20	14,17	90,68	
		Суфле из печени	60	4,2	6,3	3,2	86,30	164
	213	Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	61,30	
	395	Кофейный напиток с молоком с молоком	180	2,85	2,41	14,40	90,69	1,17
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	180	5,8	5	8,0	100,5	1,4
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	
Обед								
		Овощи свежие	40	0,32	0,04	1,12	6,12	
	82	Суп картофельный с лапшой домашней	180	3,24	2,57	12,29	85,25	5,90
		Жаркое по- домашнему	180	22,50	6,11	17,95	216,79	
	379	Кисель из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,78	1,55
		Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	40	2,67	0,28	13,36	66,64	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Овощи свежие	40	0,24	0,08	1,60	8,08	3,60
	252	Рыба, запечённая в сметанном соусе	60	5,20	4,02	7,39	86,54	1,65
	54	Икра свекольная	120	2,82	5,52	16,00	124,96	8,06
	496	Коржики молочные	37	4,89	8,43	46,50	281,43	0,05
	399	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	7,20
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
ИТОГО за 1 день				70,5	51,7	247,3	1740,6	194,6
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	



Утверждено
Заведующий

Исидратьева

Меню МАДОУ Д/С 1
на « _____ » _____ 2022 года

возраст 1-3

Приём пищи	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 2=3								
Завтрак								
	185	Каша пшеничная жидкая	130	2,70	0,98	24,63	118,14	3,42
	224	Омлет паровой с мясом	60	7,42	9,11	1,16	116,34	0,25
	394	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,03	10,00
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
2 завтрак								
		Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
Обед								
	14	Салат овощной(из свежих помидоров с луком)	40	0,52	3,12	3,17	42,84	7,50
	76	Рассольник ленинградский с перловой крупой	180	1,68	4,09	13,27	96,61	6,03
	302	Птица, тушенная в соусе с овощами	130	12,17	4,58	20,37	171,38	9,71
	373	Компот из свежих плодов	150	0,18	0,11	20,87	85,16	1,29
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	38	Салат из моркови с яблоками	40	0,17	1,04	1,39	15,59	1,19
	236	Пудинг из творога с рисом запеченный	130	21,23	31,18	22,28	454,66	0,22
	362	Соус фруктовый	30	0,14	0,02	19,35	78,12	0,62
	492	Песочник с сухофруктами	30	4,22	5,50	32,00	194,38	13,90
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,12	2,46
				65,9	69,1	231,6	1811,1	66,6
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Утверждаю:

Заведующий Администрации
В. Кондратьева

Меню МАДОУ Д/С 1

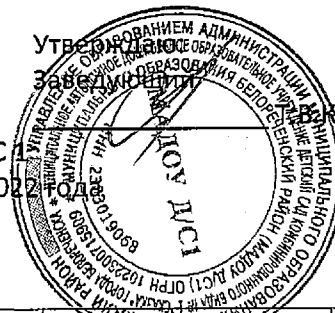
на « _____ » _____ 2024 года

возраст 1-3

Приём пищи	№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал	Витами н С
				Б	Ж	У		
День 3=2								
Завтрак								
	185	Каша пшёная жидкая с сахаром	130	2,86	0,82	20,60	101,22	2,86
		Омлет "Сладкоежка"	70	1,19	4,20	10,50	84,56	0,70
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,30	88,94	1,20
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	0,34
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	180	5,8	5	8,0	100,5	1,4
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	
Обед								
	67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,32	3,97	8,97	76,89	8,64
		Бефстроганов из отварной говядины с соусом № 354	60	9,79	10,82	2,79	147,70	0,08
	320	Овощи отварные с маслом	110	1,44	2,84	5,69	54,08	4,08
	373	Компот из свежих плодов	150	0,18	0,11	20,87	85,19	1,29
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Биточки рыбные запечённые	60	6,60	3,27	4,37	73,31	0,11
	319	Картофель в молоке	120	2,81	2,98	15,72	100,94	12,98
	490	Кекс "Здоровье"	25	1,35	5,29	13,55	107,21	
	397	Какао с молоком	180	3,06	2,66	13,2	88,98	1,48
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	0,08
		Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
ИТОГО за 1 день				50,2	49,0	199,1	1441,8	45,0
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Меню МАДОУ Д/С
на « _____ » _____ 2022

возраст 1-3



Кондратьева

Приём пищи	№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 4=6								
Завтрак								
	7	Сыр порциями	8	1,77	2,36		28,3	0,6
	93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,2	109,1	0,68
	397	Какао с молоком	150	2,54	2,22	11,0	74,1	1,19
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
		Фрукты свежий	95	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
2 завтрак								
	399	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	7,20
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	
Обед								
		Овощи свежие	40	0,24	0,08	1,60	8,08	3,60
	81	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,74	96,87	4,18
	284	Тефтели из печени с рисом с соусом	80	6,12	7,92	11,47	141,64	4,09
	318	Картофель отварной	120	1,53	2,3	12,27	75,90	11,2
	372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	41,41	0,65
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Ужин (уплотненный полдник)								
	16	Салат летний	40	0,49	2,80	2,58	37,48	7,48
		Рыба запеченная в омлете	60	9,80	3,27	1,92	76,31	0,12
	313	Каша рассыпчатая	120	4,20	2,55	25,90	143,35	
	394	Чай с сахаром	160	0,06	0,2	10,0	42,00	0,03
	489	Кекс "Детский"	37	2,91	10,69	28,90	223,45	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
ИТОГО за 1 день				50,5	47,2	234,3	1567,0	51,0
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

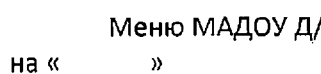
Меню МАДОУ Д/С 1
на « _____ » _____ 2022 года

возраст 1-3



Кондратьева

Приём пищи	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал	Вита мин- С
				Б	Ж	У		
День 5=10								
Завтрак								
	89	Суп молочный овсяный	100	5,23	5,00	15,53	127,99	0,7
	6	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,06	32,80	
	238	Запеканка из творога с морковью 130/15	130	21,69	18,53	18,13	326,05	1,5
	394	Чай с молоком	160	2,67	2,34	14,30	88,94	1,2
		Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
2 завтрак								
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	10,
Обед								
	15	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	40	0,39	2,45	1,23	28,57	7,6
	57	Борщ со свежей капустой	150	1,09	2,95	7,65	61,46	6,1
		Биточки паровые (говядины)	60	8,30	5,60	5,20	104,40	
	205	Макароны отварные с маслом	120	6,2	6,25	30	201,05	
	372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	41,41	0,6
		Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	*	Овощи свежие	40	0,24	0,08	1,60	8,08	3,6
	34	Пудинг из печени с морковью	60	15,36	6,72	6,17	146,60	
	213	Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	61,30	
	460	Крендель сахарный	40	4,43	8,21	34,84	230,97	
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	90,69	1,2
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
ИТОГО за 1 день				85,0	73,1	215,0	1862,1	32
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	



возраст 1-3

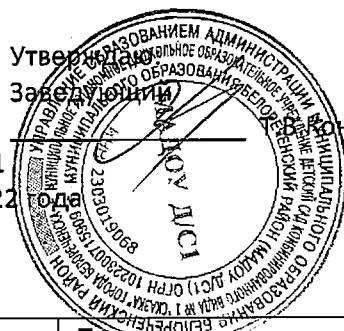
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
День 6=8								
Завтрак								
	7	Сыр российский	8	2,32	2,95	0,00	35,83	
		Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	61,30	
	212	Лапшевник с творогом	100	8,59	7,52	20,13	182,56	0,08
	397	Какао с молоком	180	3,06	2,66	13,20	88,98	1,43
		Фрукты свежий	95	0,40	0,40	9,90	44,80	10
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,27
2 завтрак								
	399	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	7,20
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	10,00
Обед								
	*	Овощи свежие	40	0,24	0,08	1,60	8,08	3,60
	85	Суп картофельный с клецками №120	150	1,85	2,51	10,15	70,59	3,45
		Зразы куриные с омлетом и овощами	60	7,76	8,9	4,59	129,50	0,71
	336	Капуста, тушеная	100	1,85	3,22	7,19	65,14	10,26
	382	Кисель из сока	150	3,15	2,80	22,80	129,00	1,07
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Рыба припущенная	80	10,45	1,42	0,2	55,2	0,2
	321	Пюре картофельное	120	2,44	4,8	20,44	134,7	18,00
	490	Кекс "Здоровье"	25	1,35	5,29	13,63	107,5	0,00
	400	Молоко кипяченое	180	5,57	4,87	9,63	104,6	2,45
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
ИТОГО за 1 день				65,6	56,5	214,2	1631,1	
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

[illegible]**возраст 1-3**

Приём пищи	№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С
				Б	Ж	У		
День 7=9								
Завтрак								
	3	Бутерброд с сыром	35	4,73	6,88	14,56	139,08	0,0
	185	Каша овсяная жидкая с сахаром	180	4,23	2,21	26,1	141,25	
	215	Омлет натуральный	75	6,62	13,15	1,27	149,91	1
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	12,00	75,48	0,9
2 завтрак								
		Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,00	10,
Обед								
	84	Суп картофельный с рыбным фрикадельками 180\30	180	6,24	2,34	11,53	92,14	8,0
		Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом молочным (№ 352)60/25	60	16,67	6,27	16,21	187,95	0,3
	322	Пюре картофельное с морковью	110	2,14	3,38	13,21	91,82	11,
	372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	41,41	0,6
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	40	2,64	1,50	13,36	77,50	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	*	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,84	4,59	
		Фрикадельки мясные в соусе	60	0,28	0,15	0,01	2,51	0,0
	355	Соус сметанный с томатом	30	0,48	4,02	1,49	44,06	0,0
	313	Каша рассыпчатая	120	4,20	2,55	25,90	143,35	
	401	Напиток кисломолочный	175	5	4,3	7,5	88,70	
	473	Булочка "Веснушка"	25	1,95	1,53	16,6	87,97	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
ИТОГО за 1 день				59,9	51,0	190,1	1458,5	
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

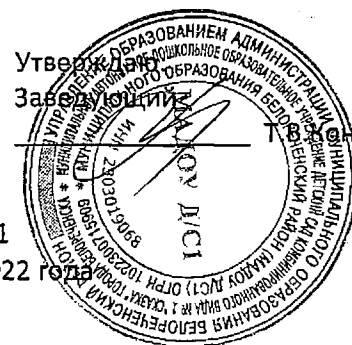
Меню МАДОУ Д/С 1
на « ____ » _____ 2022 года

возраст 1-3



Кондратьева

Приём пищи	№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос- ть, ккал	Витами- С
				Б	Ж	У		
День 8=7								
Завтрак								
	7	Сыр российский	10	2,32	2,95		35,83	0,0
	185	Каша рисовая жидкая с сахаром	180	1,85	0,27	25,32	111,11	0,7
	394	Чай с молоком	160	2,67	2,34	14,30	88,94	1,2
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	0,5
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	180	5,80	5,00	8,00	100,20	1,4
Обед								
	38	Овощи свежие	40	0,24	0,08	1,60	8,08	3,6
		Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины № 121)180/50	180	5,01	3,85	11,03	98,81	8,0
		Шницель рыбный натуральный	60	10,59	4,15	0,51	81,75	0,3
	342	Рагу овощное с соусом	130	3,17	12,69	13,44	180,65	9,3
	378	Кисель из свежих плодов	180	0,13	0,04	24,73	99,80	1,0
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	40	2,64	1,50	13,36	77,50	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	*	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,84	4,59	
		Тефтели из говядины с соусом	60	3,96	4,70	5,49	80,1	0,1
	55	Икра овощная	130	3,67	7,18	20,8	162,5	10,1
	399	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,2	7,1
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	0,5
	*476	Булочка "Розовая"	30	2,4	0,84	15,1	77,6	0,1
		Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,00	10,1
ИТОГО за 1 день				49,6	46,7	215,8	1481,5	5,1
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

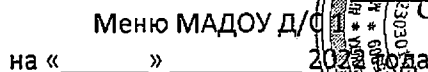


Т. С. Андреева

Меню МДОУ Д/С 1
на « ____ » _____ 2022 года

возраст 1-3

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витами С
				Б	Ж	У		
День 9=4								
Завтрак								
	185	Каша манная жидкая с сахаром	150	2,36	0,23	21,00	95,51	
	224	Омлет паровой с мясом	60	7,41	9,11	1,16	116,27	0,2
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,30	88,94	1,2
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	0,5
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	180	5,80	5,00	8,00	100,20	1,4
Обед								
	12	Салат из кукурузы	40	1,15	2,47	3,21	39,67	3,7
	57	Борщ с картофелем	180	1,16	3,48	7,86	67,40	7,5
		Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,06	0,4
	376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,76	0,3
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	0,5
		Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	229	Вареники ленивые	130	36,86	21,12	30,04	457,68	0,
	351	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,44	0,
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,40	90,69	1,
		Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,40	10,
ИТОГО за 1 день				82,8	64,0	192,2	1675,6	27
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

**возраст 1-3**

Приём пищи	№ реце птур ы	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть, ккал	Витам ин С
				Б	Ж	У		
День 10=5								
Завтрак								
	2	Бутерброд с повидлом	45	2,49	3,93	27,6	155,57	0,10
		Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	11,39	16,7	231,55	
	*	Овощи свежие	40	0,32	0,04	1,1	6,12	
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,30	88,94	1,20
		Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75	
2 завтрак								
	399	Сок	180	0,54	0,18	27,4	105,3	7,7
		Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00
Обед								
	16	Салат летний	40	0,49	2,08	2,58	31,00	7,48
	75	Рассольник домашний	180	1,87	4,56	10,64	91,06	8,51
		Шницель рубленный из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132,26	
	336	Капуста, тушеная	100	1,85	3,22	7,19	65,16	10,26
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,82	0,30
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	46,76	
		Хлеб ржаной/ржано- пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	34	Пудинг из печени с морковью	60	13,54	5,88	5,40	128,68	
		Сметана	10	0,17	1,33	0,21	13,49	
	321	Пюре картофельное	120	2,44	4,8	20,4	134,7	18,18
	401	Напиток кисломолочный	180	4,69	4,05	6,80	82,41	0,48
	479	Булочка творожная	50	7,30	2,30	29,25	166,90	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	46,76	
ИТОГО за 1 день				69,7	54,6	243,5	1736,0	64,2
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	