

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюзного
комитета МБДОУ – ЦРР
детского сада №1
«Малыш»

 Моисеева Н.В.

ПРИНЯТО

на Общем собрании
трудоового коллектива
протокол от 29.01.2021г. №1

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ – ЦРР
детским садом №1
«Малыш»
Лесовая М.Н.



**Меню приготавливаемых блюд
в МБДОУ – ЦРР детском саду №1 «Малыш»
в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20
с 1 года до 3 лет**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1						
Завтрак						
Дети с 1 до 3-х лет						
Каша манная вязкая с маслом	135/155	3,4	3,96	22,94	141	168
Какао с молоком	150/180	3,15	2,72	12,96	89	397
Бутерброд с маслом сливочным	30/	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак	315/343	9	14,23	50,52	366	
2 завтрак						
Ряженка	130/150	4,35	3,75	6,3	76	401
Вафля	15/20	0,45	0,53	11,6	53,1	
Итого за 2 завтрак	145/170	4,8	4,28	17,9	129,1	
Обед						
Салат из свежих помидор с репчатым луком	30/40	0,45	2,47	1,89	36,64	14
Суп картофельный с горохом лущеным	150/180	3,95	3,79	11,75	97,02	81
Перец фаршированный рисом и мясом	160/180	8,13	4,2	8	105	299
Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,33	0,015	20,83	84,75	376
Хлеб пшеничный	30/40	2,37	0,3	14,49	70,5	
Хлеб ржаной	40/50	2,64	0,48	13,36	69,8	
Итого за обед	560/670	17,87	11,255	70,32	463,71	
Полдник						
Рыба, запеченная в омлете	50/60	10,3	3,56	2,57	84	249
Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28	392
Яблоко	95/100	0,38	0,38	9,31	41,8	368
Икра кабачковая	30/30	0,57	2,673	2,31	103	
Итого за полдник	325/370	11,29	6,623	21,18	256,8	
Итого за весь день	1345/1553	42,96	36,388	159,92	1215,61	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2						
Завтрак						
Дети с 1 до 3-х лет						
Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»	130/150	4,44	4,45	13,45	11,6	94
Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34	2	10,63	70,91	395
Бутерброд с сыром «Российский»	30/	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак	310/345	11,51	13,33	38,64	221,51	
2 завтрак						
Ряженка	130/150	4,35	3,75	6,3	76	401
Пряник	15/20	1,5	1,3	21,5	106,8	
Итого за 2 завтрак	145/170	5,85	5,05	27,8	182,8	
Обед						
Салат из свежих огурцов	30/40	0,3	2,43	0,95	26,9	13
Суп картофельный с пшенной крупой	150/180	1,57	2,05	10,29	65,88	80
Плов из бройлер-цыпленка	160/180	15,12	12,76	26,76	282	304
Компот из свежих плодов	150/180	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Хлеб пшеничный	30/40	2,37	0,3	14,49	70,5	
Хлеб ржаной	40/50	2,64	0,48	13,36	69,8	
Итого за обед	560/670	22,12	18,14	83,76	588,28	
Полдник						
Ленивые вареники отварные с маслом	65/75	8,91	7,89	9,21	144	230
Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28	392
Апельсин	95/100	0,63	0,14	15,65	62,7	371
Итого за полдник	310/355	9,58	8,04	31,85	234,7	
Итого за весь день	1340/1540	49,06	44,56	182,05	1227,29	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3						
Завтрак						
Дети с 1 до 3-х лет						
Суп молочный с гречневой крупой	130/150	4,48	4,11	12,81	106,2	94
Чай с молоком	150/180	2,65	2,33	11,31	77	394
Бутерброд с маслом сливочным	30/	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак	310/338	9,58	13,99	38,74	319,2	
2 завтрак						
Кефир	130/150	4,35	3,75	6	75	401
Пряник	15/20	1,5	1,3	21,5	106,8	
Итого за 2 завтрак	145/170	5,85	5,05	27,5	181,8	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	30/40	0,34	2,04	1,04	23,92	19
Щи из свежей капусты с картофелем	150/180	1,25	3,52	6,1	61,02	67
Тефтели мясные из говядины (II-вариант)	50/60	4,07	4,52	5,15	77,5	287
Свекла тушеная в сметанном соусе №354	110/120	1,63	1,54	8,1	71,64	134
Компот из свежих плодов	150/180	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Хлеб пшеничный	30/40	2,37	0,3	14,49	70,5	
Хлеб ржаной	40/50	2,64	0,48	13,36	69,8	
Итого за обед	560/670	12,42	12,52	66,15	447,58	
Полдник						
Рыба тушеная с овощами	50/60	5,74	2,89	1,54	55	247
Икра кабачковая	30/30	0,57	2,673	2,31	103	
Сок	150/180	0,75	0	15,15	64	399
Яблоко	95/100	0,38	0,38	9,31	41,8	368
Итого за полдник	325/370	7,44	5,943	28,31	263,8	
Итого за весь день	1340/1548	35,29	37,503	160,7	1212,38	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4						
Завтрак						
Дети с 1 до 3-х лет						
Каша пшеничная вязкая с маслом	130/150	4,08	4,08	25,05	153	168
Какао с молоком	150/180	3,15	2,72	12,96	89	397
Бутерброд с сыром «Российский»	30/	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак	325/375	11,96	13,68	52,57	381	
2 завтрак						
Кефир	130/150	4,35	3,75	6	75	401
Вафля	15/20	0,45	0,53	11,6	53,1	
Итого за 2 завтрак	145/170	4,8	4,28	17,6	128,1	
Обед						
Суп с рыбными консервами	150/180	6,19	6,05	10,32	120,42	87
Салат из свежих помидор с репчатым луком	30/40	0,45	2,47	1,89	36,64	14
Жаркое по-домашнему	160/180	20,8	5,33	18,5	205	276
Кисель из яблок сушеных	150/180	0,17	0,009	26,45	106,65	379
Хлеб пшеничный	30/40	2,37	0,3	14,49	70,5	
Хлеб ржаной	40/50	2,64	0,48	13,36	69,8	
Итого за обед	560/670	32,62	14,639	85,01	609,01	
Полдник						
Пудинг из творога запеченный	65/70	7,86	6,06	14,15	142,22	235
Соус молочный сладкий	15/15	0,29	0,68	1,98	15,22	351
Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28	392
Яблоко	95/100	0,38	0,38	9,31	41,8	368
Итого за полдник	335/375	8,57	7,13	32,43	227,24	
Итого за весь день	1360/1555	57,95	39,729	187,61	1345,35	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5						
Завтрак						
Дети с 1 до 3-х лет						
Суп молочный с рисовой крупой	130/150	3,61	3,8	12,64	99,3	94
Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34	2	10,63	70,91	395
Бутерброд с маслом сливочным	30/	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак	318/338	8,4	13,35	37,89	306,21	
2 завтрак						
Ряженка	130/150	4,35	3,75	6,3	76	401
Печенье	15/20	1,15	1,49	11,15	62,55	
Итого за 2 завтрак	145/170	5,5	5,24	17,45	138,55	
Обед						
Винегрет овощной с луком репчатым	30/40	0,55	2,47	3,37	37,92	45
Рассольник «Ленинградский» с перловой крупой	150/180	1,51	3,68	11,94	86,94	73
Котлета мясная рубленая (с молоком)	50/60	9,32	7,07	9,64	139	282
Картофельное пюре	110/120	3,06	4,8	20,44	137,25	321
Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,33	0,015	20,83	84,75	376
Хлеб пшеничный	30/40	2,37	0,3	14,49	70,5	
Хлеб ржаной	40/50	2,64	0,48	13,36	69,8	
Итого за обед	560/570	19,78	18,815	94,07	626,16	
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	65/70	5,73	11,04	1,1	127	215
Икра кабачковая промышленного производства	20/20	0,57	2,67	2,31	103	
Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28	392
Банан	95/100	1,4	0,4	20	90	368
Итого за полдник	340/380	7,74	14,12	30,4	348	
Итого за весь день	1363/1458	41,42	51,525	179,81	1418,92	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6						
Завтрак						
Дети с 1 до 3-х лет						
Суп молочный с ячневой крупой	130/150	4,17	3,87	13,76	106,65	94
Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34	2	10,63	70	395
Бутерброд с маслом сливочным	30/	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак	318/338	8,96	13,42	39,01	312,65	
2 завтрак						
Ряженка	130/150	4,35	3,75	6,3	76	401
Печенье	15/20	1,15	1,49	11,15	62,55	
Итого за 2 завтрак	145/170	5,5	5,24	17,45	138,55	
Обед						
Салат из свеклы и яблок	30/40	0,44	2,06	4,57	38,68	35
Борщ вегетарианский мелко шинкованный овощной	150/180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
Шницель рыбный натуральный	50/60	8,98	2,68	5,84	83	258
Пюре картофельное	110/120	3,06	4,8	20,44	137,25	321
Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,33	0,015	20,83	84,75	376
Хлеб пшеничный	30/30	3,16	0,4	19,32	94	
Хлеб ржаной	40/40	3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед	560/650	21,24	14,835	97,55	610,54	
Полдник						
Запеканка из макарон с творогом	125/135	10,49	10,35	27,95	247	211
Сок фруктовый	150/180	0,75	0	15,15	64	399
Банан	95/95	1,4	0,4	20	90	368
Итого за полдник	370/340	12,64	10,75	63,1	401	
Итого за весь день	1385/1568	48,34	44,245	217,11	1462,74	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7						
Завтрак						
Дети с 1 до 3-х лет						
Суп молочный с пшенной крупой	130/150	4,34	4,1	13,93	110,1	94
Какао с молоком	150/180	3,15	2,72	12,96	89	397
Бутерброд с маслом сливочным	30/	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак	318/338	9,94	14,37	41,51	335,1	
2 завтрак						
Сок фруктовый	100/100	0,75	0	15,15	64	399
Итого за 2 завтрак	100/100	0,75	0	15,15	64	399
Обед						
Салат из свежих огурцов	30/40	0,3	2,43	0,95	26,9	13
Суп картофельный с макаронными изделиями	150/180	1,93	2,04	12,34	75,42	82
Бройлер – цыпленок отварной	50/60	12,66	8,16	0	124	300
Капуста тушеная	110/120	2,21	3,87	8,63	78,24	336
Компот из свежих плодов	150/180	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Итого за обед	560/650	22,23	17,4	67,68	517,86	
Полдник						
Оладьи с повидлом	135/135	4,56	4,06	27,75	166	449
Ряженка	130/130	4,35	3,75	6,3	76	401
Яблоко	95/95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
Итого за полдник	360/360	9,29	8,19	43,36	283,8	
Итого за весь день	1330/1448	42,21	39,96	167,7	1200,76	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 8						
Завтрак						
Дети с 1 до 3-х лет						
Суп молочный с макаронными изделиями	130/150	4,31	3,9	14,12	108,9	93
Чай с молоком	150/180	2,65	2,33	11,31	77,8	394
Бутерброд с сыром «Российский»	30/	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак	325/345	11,69	13,11	39,99	325,7	
2 завтрак						
Ряженка	130/150	4,35	3,75	6,3	76	401
Вафля	15/20	0,45	0,53	11,6	53,1	
Итого за 2 завтрак	145/170	4,8	4,28	17,9	129,1	
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	30/40	0,67	1,67	3,27	30,84	34
Щи со свежей капусты и картофеля	150/180	1,25	3,52	6,1	61,02	67
Гуляш из отварной говядины	50/60	7,71	6,2	1,98	94,5	277
Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	110/120	8,86	5,98	39,81	248	165
Кисель из яблок сушеных	150/180	0,17	0,009	26,45	106,65	379
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Итого за обед	560/650	23,67	18,159	105,46	681,11	
Полдник						
Рыбная котлета любительская (с водой)	50/60	8,09	2,54	6,41	81	256
Яйцо вареное	20/20	5,08	4,6	0,28	63	213
Икра кабачковая промышленного производства)	30/30	0,57	2,673	2,31	103	
Сок фруктовый	150/180	0,75	0	15,15	64	399
Мандарин	95/95	0,56	0,14	15,23	60,8	371
Итого за полдник	345/385	15,05	9,953	39,38	371,8	
Итого за весь день	1360/1550	55,21	45,502	202,73	1507,71	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 9						
Завтрак						
Дети с 1 до 3-х лет						
Суп молочный с кукурузной крупой	130/150	3,72	3,82	12,37	98,85	94
Какао с молоком	150/180	3,15	2,72	12,96	89	397
Бутерброд с маслом сливочным	30/	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак	310/338	9,32	14,09	39,95	323,85	
2 завтрак						
Сок фруктовый	100/100	0,75	0	15,15	64	399
Итого за 2 завтрак	100/100	0,75	0	15,15	64	399
Обед						
Салат из свежих огурцов	30/40	0,3	2,43	0,95	26,9	13
Суп картофельный с фасолью	150/180	3,68	3,84	11,61	95,94	81
Картофельная запеканка с печенью	160/180	7,64	3,91	20,36	147	291
Компот из свежих плодов	150/180	0,12	0,12	17,91	73,2	372
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Итого за обед	560/650	16,75	11,08	78,68	483,14	
Полдник						
Сырники из творога	95/95	9,3	6,33	5,38	116	231
Кефир	130/130	4,35	3,75	6	75	401
Мандарин	95/95	0,56	0,14	15,23	60,8	
Итого за полдник	320/330	14,21	10,22	26,61	251,8	
Итого за весь день	1290/1418	41,03	35,39	160,39	1122,79	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 10						
Завтрак						
Дети с 1 до 3-х лет						
Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»	130/150	4,44	4,45	13,45	116	94
Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34	2	10,63	70	395
Бутерброд с сыром «Российский»	30/	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак	325/375	11,51	13,33	38,64	325	
2 завтрак						
Ряженка	130/150	4,35	3,75	6,3	76	401
Пряник	15/20	1,5	1,3	21,5	106,8	
Итого за 2 завтрак	145/170	5,85	5,05	27,8	182,8	
Обед						
Салат из свежих огурцов	30/40	0,3	2,43	0,95	26,9	8
Борщ из свежей капусты и картофеля	150/180	1,31	3,53	9,17	73,8	57
Птица тушенная в соусе с овощами (соус №355)	160/180	9,09	6,5	16,49	161	302
Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,33	0,015	20,83	84,75	376
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
Итого за обед	560/650	16,04	13,255	75,29	486,55	
Полдник						
Пирожки простые печеные с повидлом из дрожжевого теста	35/40	2	0,81	19,32	93	454
Яблоко	95/95	0,38	0,38	9,31	41,8	368
Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за полдник	280/315	2,42	1,2	35,62	162,8	
Итого за весь день	1310/1510	35,82	32,835	177,35	1157,15	