

Утверждаю _____

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 35 г.Выборга»

Третьякова А. Р.

Приказ 12.01.2024

Основное меню приготавливаемых блюд на 2024 г.

Возрастная категория: от 1 – 3 лет

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша пшеничка молочная, сладкая с маслом.	150	5,7	9,06	28,9	220,0	51
	Кофейный напиток сладкий с молоком.	150	2,18	2,01	11,97	75,83	59
	Печенье.	15	1,14	1,47	11,16	62,55	74
	Яйцо.	40	5,08	4,6	0,28	63,0	46
Итого за завтрак:			14,1	17,14	52,31	421,38	
2 завтрак	Сок.	100	0,5	0	10,0	42,22	61
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	150	4,37	3,42	10,19	89,1	19
	Капуста, тушенная с мясом.	160	3,3	5,18	15,09	120,16	39
	Компот из сухофруктов сладкий.	150	0,33	0	20,82	84,75	64
	Хлеб ржаной.	30	1,84	5,66	10,96	102,0	72
Итого за обед:			9,84	14,26	57,06	396,01	
Полдник уплотненный	Манные биточки со сгущенным молоком.	100/10	4,7	7,93	25,95	195,2	58/71
	Чай сладкий.	150	0,05	0,02	7,88	31,57	61
	Булка с маслом.	30/5	2,3	4,3	15,15	108,5	73/1
Итого за полдник:			7,05	12,25	48,98	335,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,49	43,65	168,35	1194,88	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная, сладкая с маслом.	150	5,97	8,91	23,46	197,35	53
	Какао сладкое с молоком.	150	3,06	2,66	13,18	89,17	60
	Булка с маслом, сыром.	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,0	3
Итого за завтрак:			13,76	18,46	51,2	425,52	
2 завтрак	Сок.	130	0,65	0	13,13	54,89	61
Обед	Суп овощной со сметаной на кур. бул.	150	8,73	1,27	4,92	174,75	24/26
	Оладьи из печени, соус.	50/20	12,83	13,99	5,18	210,0	29/31
	Рис отварной с маслом.	120	3,4	3,4	29,52	181,5	44
	Кисель сладкий.	150	0	0	21,03	85,6	63
	Хлеб ржаной.	30	1,84	5,66	10,96	102,0	72
Итого за обед:			26,8	24,32	71,61	753,85	
Полдник уплотнен ный	Сырник творожный сладкий.	100	18,6	12,66	10,76	232,0	50
	Чай сладкий.	150	0,05	0,02	7,88	31,57	61
	Булка.	30	2,3	0,2	15,1	71,0	73
Итого за полдник:			20,95	12,88	33,74	334,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			62,16	55,66	169,68	1568,83	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная, сладкая с маслом.	150	4,66	5,6	18,82	144,0	52
	Кофейный напиток сладкий с молоком.	150	2,18	2,01	11,97	75,83	59
	Булка с маслом.	30/5	2,3	4,3	15,15	108,5	73/1
Итого за завтрак:			9,14	11,91	45,94	328,33	
2 завтрак	Фрукт.	100	0,33	0,33	8,6	41,33	66
Обед	Суп рыбный со сметаной.	150	4,43	2,39	7,85	81,6	25
	Голубцы ленивые с мясом, со сметаной.	150	9,01	8,01	10,24	141,4	37
	Компот из сухофруктов сладкий.	180	0,33	0	20,82	84,75	64
	Хлеб ржаной	30	1,84	5,66	10,96	102,0	72
Итого за обед:			15,61	16,06	49,87	409,75	
Полдник уплотненный	Макароны отварные с маслом.	130	4,79	4,59	30,62	182,95	45
	Чай сладкий.	150	0,05	0,02	7,88	31,57	61
	Булка, яйцо.	30/40	7,38	4,8	15,38	134,0	73/69
Итого за полдник:			12,22	9,41	53,88	348,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37,3	37,71	158,29	1127,93	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша «Ассорти» молочная, сладкая с маслом.	150	5,06	5,79	21,87	152,4	56
	Какао сладкое с молоком.	150	3,06	2,66	13,18	89,17	60
	Булка с маслом.	30/5	2,3	4,3	15,15	108,5	73/1
Итого за завтрак:			10,42	12,75	50,2	350,07	
2 завтрак	Сок.	130	0,65	0	13,13	54,89	61
Обед	Борщ со сметаной вегетарианский.	150	1,27	3,62	5,01	57,75	22
	Котлета рыбная.	50	13,87	7,85	6,53	150,0	34
	Картофельное пюре с маслом.	120	2,72	5,25	20,19	139,06	41
	Кисель сладкий.	150	0	0	21,03	85,6	63
	Хлеб ржаной.	30	1,84	5,66	10,96	102,0	72
Итого за обед:			19,7	22,38	63,72	534,41	
Полдник уплотненный	Запеканка творожная сладкая.	100	13,48	6,63	13,2	190,0	48
	Чай сладкий.	150	0,05	0,02	7,88	31,57	61
	Булка.	30	2,3	0,2	15,1	71,0	73
Итого за полдник:			15,83	6,85	36,18	292,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,6	41,98	163,23	1231,94	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша кукурузная молочная, сладкая с маслом.	150	5.27	8.51	11.66	192,76	55
	Кофейный напиток сладкий с молоком.	150	2.18	2.01	11.97	75,83	59
	Булка с маслом, сыром.	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139,0	3
Итого за завтрак:			12,18	17,4	38,19	407,59	
2 завтрак	Фрукт.	100	0,33	0,33	8,6	41,33	66
Обед	Суп гороховый на кур. бул.	150	3,59	3,24	9,8	83,0	21/26
	Гуляш из мяса (говядина).	60	7,71	6,2	1,98	94,5	35
	Греча отварная с маслом.	120	6,88	5,84	29,52	192,48	43
	Напиток из повидла сладкий.	150	0,05	0	14,03	57,58	
	Хлеб ржаной	30	1,84	5,66	10,96	102,0	72
Итого за обед:			20,07	20,94	66,29	529,56	
Полдник уплотненный	Яйцо отварное.	40	5,08	4,6	0,28	63,0	46
	Чай сладкий.	150	0,05	0,02	7,88	31,57	61
	Сдоба сладкая.	70	5,43	3,3	36,6	198,8	68
Итого за полдник:			10,56	7,92	44,76	293,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			43,14	46,59	157,84	1271,85	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша рисовая молочная, сладкая с маслом.	150	4,86	8,48	22,23	183,86	52
	Кофейный напиток сладкий с молоком.	150	2,18	2,01	11,97	75,83	59
	Печенье.	15	1,14	1,47	11,16	62,55	74
Итого за завтрак:			8,18	11,96	45,36	322,24	
2 завтрак	Сок.	130	0,65	0	13,13	54,89	61
Обед	Рассольник со сметаной на кур. бул.	150	2,22	4,47	8,01	78,84	20/26
	Запеканка вермишелевая с мясом, соус.	160	13,98	11,92	21,13	232,59	45/31
	Компот из сухофруктов сладкий.	150	0,33	0	20,82	84,75	64
	Хлеб ржаной.	30	1,84	5,66	10,96	102,0	72
Итого за обед:			18,37	22,05	60,92	498,18	
Полдник уплотнен ный	Бигус с сосисками.	160	6,8	13,25	11,48	187,24	40
	Чай сладкий.	150	0,05	0,02	7,88	31,57	61
	Булка.	30	2,3	0,2	15,1	71,0	73
Итого за полдник:			9,15	13,47	34,46	289,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			36,35	47,48	153,87	1165,12	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная, сладкая с маслом.	150	5.87	9.51	20.16	188,76	54
	Какао сладкое с молоком.	150	3.06	2.66	13.8	89,17	60
	Булка с маслом.	30/5	2.3	4.3	15.15	108,5	73/1
	Яйцо.	40	5.08	4.6	0.28	63,0	46
Итого за завтрак:			16,31	21,07	49,39	449,43	
2 завтрак	Сок.	130	0.65	0	13.13	54,89	61
Обед	Щи со сметаной на кур. бул.	150	1.35	3.01	5.09	53,1	18/26
	Бефстроганов из печени.	60	7.53	7.79	2.41	109,35	30
	Рис отварной с маслом.	120	2.72	2.72	28.0	145,20	44
	Кисель сладкий.	150	0	0	21.03	85,6	63
	Хлеб ржаной.	30	1.84	5.66	10.96	102,0	72
Итого за обед:			13,44	19,18	67,49	495,25	
Полдник уплотнен ный	Пудинг творожный со сгущ. молоком.	100/10	12.05	8.92	23.8	223.3	49/71
	Чай сладкий.	150	0.05	0.02	7.88	31,57	61
	Булка.	30	2.3	0,2	15.1	71,0	73
Итого за полдник:			14,4	9,14	46,78	325,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,8	49,39	176,79	1325,44	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Вермишель молочная, сладкая с маслом.	150	4,4	6,23	25,93	205,2	57
	Чай сладкий.	150	0,05	0,02	7,88	31,57	61
	Булка с маслом.	30/5	2,3	4,3	15,15	108,5	73/1
Итого за завтрак:			6,75	10,55	48,96	345,27	
2 завтрак	Фрукт	100	0,33	0,33	8,6	41,33	66
Обед	Свекольник со сметаной на кур. бул.	150	2,02	4,1	11,2	90,8	23/26
	Рыба, тушенная с овощами.	60	5,74	2,89	1,54	55,0	36
	Картофельное пюре с маслом.	120	2,72	5,25	20,19	139,06	41
	Компот из сухофруктов сладкий.	150	0,33	0	20,82	84,75	64
	Хлеб ржаной.	30	1,84	5,66	10,96	102,0	72
Итого за обед:			12,65	17,9	64,71	471,61	
Полдник уплотнен- ный	Греча рассыпчатая с маслом.	120	6,88	5,84	29,52	192,48	43
	Молоко.	150	4,57	4,07	7,56	85,0	62
	Булка.	30	2,3	0,2	15,1	71,0	73
Итого за полдник:			13,75	10,11	52,18	348,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			33,48	38,89	174,45	1206,69	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша ячневая молочная, сладкая с маслом.	150	5,7	9,06	28,9	220,0	51
	Какао сладкое с молоком.	150	3,06	2,66	13,8	89,17	60
	Булка с маслом.	30/5	2,3	4,3	15,15	108,5	73/1
Итого за завтрак:			11,06	16,02	57,85	417,67	
2 завтрак	Сок.	130	0,65	0	13,13	54,89	61
Обед	Суп картофельный с крупой на кур. бул.	150	1,61	1,78	8,57	57,15	16/26
	Котлета мясная.	50	7,78	5,78	7,85	114,38	27
	Свекла, тушенная с маслом.	110	1,56	6,69	9,2	51,65	42
	Компот из свежих яблок сладкий.	150	0,15	0,15	16,28	66,53	65
	Хлеб ржаной.	30	1,84	5,66	10,96	102,0	72
Итого за обед:			12,94	17,06	52,86	391,71	
Полдник уплотнен ный	Омлет.	130	15,18	25,83	2,01	224,77	47
	Чай сладкий.	150	0,05	0,02	7,88	31,57	61
	Булка с повидлом.	30/10	2,33	0,2	21,12	95,8	4
Итого за полдник:			17,56	26,05	31,01	352,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,21	59,13	154,85	1216,41	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя							
День 10							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная, сладкая с маслом.	150	5.32	8.64	23.34	191,72	55
	Кофейный напиток сладкий с молоком.	150	2.18	2.01	11.97	75.83	59
	Булка с маслом, сыром.	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139,0	3
Итого за завтрак:			12,23	17,53	49,87	406,55	
2 завтрак	Фрукт.	100	0.33	0.33	8.6	41,33	66
Обед	Суп вермишелевый на кур. бул.	150	1.88	1.78	10.28	65,1	17/26
	Овощи, тушеные с курой.	160	1.38	4.34	11.47	84.85	38
	Кисель сладкий.	150	0	0	21.03	85,6	63
	Хлеб ржаной.	30	1.84	5.66	10.96	102,0	72
Итого за обед:			5,1	11,78	53,74	337,55	
Полдник уплотненный	Ватрушка с творогом.	100	6.28	6.54	12.37	172,38	69
	Чай сладкий.	150	0.05	0.02	7.88	31,57	61
Итого за полдник:			6,33	6,56	20,25	203,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			23,99	36,2	132,46	989,38	