

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад «Радуга»
(МБДОУ «Радуга»)**



**Меню приготавливаемых блюд
(Основное меню)**

Возрастная категория детей: 1 – 3 года

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 11 – 12 часов

г. Красновишерск

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 1.							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,3	172,0	274
	Чай с молоком (1 – вариант)	180	1,3	1,1	14,3	72,9	506
	Бутерброд с повидлом	20	0,6	2,1	10,2	62,0	101
Итого за завтрак:		350	6,05	9,66	48,8	306,9 22%	
2 – ой завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	118
Итого за 2 – ой завтрак:		100	1,5	0,5	21,0	96,0 (6,0%)	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,8	2
	Свекольник	150	1,46	3,87	7,45	71,1	136
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5,7	3,0	2,7	61,2	349
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	11,9	101,2	434
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,0	20,2	82,5	527
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		540	13,5	15,1	59,8	435,4 31%	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7,2	79,5	534
	Булочка «Домашняя»	60	4,6	7,8	36,1	232,0	583
Итого за полдник:		210	8,9	11,5	43,3	311,5 22%	
Ужин	Макароны отварные с овощами	160	3,2	8,3	24,4	185,6	300
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	502
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
Итого за ужин:		400	6,2	8,5	59,0	346,8 25%	
Итого за день:		1600	36	45	231	1496	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 3.							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,3	182,2	270
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	3,2	2,9	22,5	129,0	513
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	117
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,9	111
Итого за завтрак:		354	10,2	12,3	60,0	393,5 28%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 – ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46,0 (3,0%)	
	Суп картофельный с клёцками	150	2,82	3,03	11,2	136,0	151
	Тефтели рыбные	60	5,22	3,18	5,76	72,6	355
	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,2	106,0	297
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,6	462
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,1	17,0	72,7	538
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		540	15,5	8,31	70,44	476,5 34%	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	535
	Ватрушка с творожным фаршем	60	8,36	4,3	25,3	172,9	560
Итого за полдник:		210	12,7	8,05	31,3	248,0 (18,0%)	
Ужин	Ленивые голубцы	150	12,7	12,4	6,0	187,5	377
	Соус сметанный	30	0,4	3,18	1,01	34,5	451
	Чай с лимоном (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,6	46,0	504
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
Итого за ужин:		400	16,1	15,8	40,2	369,2 (27%)	
Итого за день:		1604	55	44	212	1534	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 2.							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,85	7,09	26,8	212,7	273
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	3,2	2,9	22,5	129,0	508
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	117
	Сыр	10	2,56	2,61	-	34,3	107
Итого за завтрак:		360	13,1	13,1	59,5	428,4 30%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 - ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46,0 3%	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	30	0,4	3,03	2,5	39,2	57
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,15	4,18	4,9	46,1	147
	Котлета мясная	60	10,6	10,4	8,5	171,6	386
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,29	5,74	27,0	185,0	243
	Соус томатный	20	0,2	0,74	1,38	13,0	462
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	150	0,37	0,15	17,3	72,0	526
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		560	21,6	24,6	74,7	596,5 42%	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Вафля	20	0,56	0,66	15,4	70,0	607
Итого за полдник:		200	5,78	5,16	24,0	165,4 12%	
Ужин	Суп картофельный с рыбой	180	10,2	3,18	9,07	86,1	156
	Чай с лимоном (1 - вариант)	180	0,07	0,0	11,4	46,0	504
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
Итого за ужин:		400	13,2	3,3	43,8	248,3 18%	
Итого за день:		1620	54	46	212	1484	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 4.							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,1	161,5	268
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	508
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	117
	Сыр	10	2,56	2,61	-	34,3	107
Итого за завтрак:		360	9,67	12,1	52,7	341,1 24%	
2 – ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	118
Итого за 2 - ой завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	47,0 (3,0%)	
	Суп картофельный с бобовыми (1 – вариант)	150	1,38	2,6	9,07	64,8	149
	Птица отварная	60	14,1	9,7	0,6	145,0	409
	Рис отварной	110	2,64	4,4	24,7	149,6	419
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,6	462
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,0	20,2	82,5	527
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		540	21,4	18,2	69,8	531,1 38%	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,4	534
	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4	609
Итого за полдник :		200	6,7	6,4	23,4	178,8 13%	
Ужин	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	11,9	101,2	434
	Печень говяжья по- строгановски	80	12,8	10,0	3,1	154,4	403
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,0	54,0	502
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,5	114
Итого за ужин:		400	17,4	15,0	42,7	380,1 27%	
Итого за день:		1600	56	52	200	1488	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1. День 5.							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171,3	272
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	513
	Батон нарезной	30	2,0	0,87	15,3	78,6	117
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,9	111
Итого за завтрак:		364	12,2	12,6	46,1	329,1 24%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 – ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46,0 (3,2%)	
Обед	Свежий огурец	10	0,08	0,01	0,25	1,4	
	Суп крестьянский с крупой	150	1,43	4,26	8,94	80,4	160
	Плов из отварной говядины	130	9,7	9,62	26,5	228,8	375
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	150	0,37	0,15	17,3	72,0	526
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		520	17,0	14,4	87,6	563,9 33%	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,0	534
	Пряник	20	1,1	0,9	15,0	73,2	608
Итого за полдник:		200	6,3	5,4	13,6	168,2 12%	
Ужин	Вареники ленивые	180	25,2	19,3	24,5	374,4	331
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,0	54,0	502
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
Итого за ужин:		400	29,3	19,5	70,2	585,4 41%	
Итого за день:		1584	65	52	227	1692	

Сводная таблица по выполнению пищевых веществ и энергии за 1 неделю (5 дней).

1 неделя	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
День 1	36	45	231	1496
День 2	54	46	212	1484
День 3	55	44	212	1534
День 4	56	52	200	1488
День 5	65	52	227	1692
Итого за 5 дней:	266	239	1082	7694
Среднее за 5 дней:	53	48	216	1539

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блю д а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 1.							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	3,94	8,74	18,7	169,6	266
	Чай с молоком (1 – вариант)	180	1,3	1,1	14,3	72,9	506
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	117
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,9	111
Итого за завтрак:		354	6,76	13,7	43,2	324,8 23%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 – ой завтрак:		100	0,5	0,0	10,1	46,0 3%	
Обед	Свежий огурец	10	0,08	0,01	0,25	1,4	112
	Рассольник ленинградский	150	1,36	4,35	9,99	86,4	139
	Гуляш из говядины	60	10,2	10,8	2,1	148,4	373
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,29	5,75	27,1	185,0	243
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	150	0,37	0,15	17,3	72,0	526
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		520	20,9	21,4	69,9	562,8 40%	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,0	534
	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4	609
Итого за полдник:		200	6,7	6,46	23,4	178,4 13%	
Ужин	Сельдь с картофелем и маслом	180	13,7	18,5	13,3	275,0	358
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,5	54,0	502
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
Итого за ужин:		400	16,6	18,7	46,4	430,2 31%	
Итого за день:		1574	51	60	193	1542	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 2.							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	4,8	8,5	26,7	203,4	261
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	3,2	2,9	22,5	129,0	508
	Бутерброд с повидлом	20	0,6	2,1	10,2	62,0	101
Итого за завтрак:		350	8,6	13,5	59,4	394,4 28%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 – ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46,0 (3,0%)	
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	4,2	6,63	69,9	133
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	5,7	3,12	1,74	58,2	348
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	11,9	101,2	434
	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	150	0,37	0,15	17,3	72,0	526
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		510	12,23	12,67	50,77	370,9 (30,2%)	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
	Булочка «Дорожная»	60	4,2	8,3	33,5	226,0	584
Итого за полдник:		210	8,55	12,0	40,7	305,5 22%	
Ужин	Салат из моркови	70	0,77	7,07	6,37	92,4	19
	Омлет натуральный	110	9,8	15,2	2,5	187,2	307
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,5	54,0	502
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
Итого за ужин:		400	11,3	11,5	74,5	448,2 32%	
Итого за день:		1570	41	49	235	1566	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 3.							
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	5,59	27,7	180,0	271
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	513
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	117
	Сыр	10	2,56	2,61	-	34,3	107
Итого за завтрак:		360	11,5	11,1	52,2	337,8 24%	
2 – ой завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Итого за 2 – ой завтрак:		100	1,5	0,5	21,0	96,0 (7,0%)	
	Суп из овощей	150	1,62	1,71	11,2	66,7	35
	Тефтели из говядины с рисом	60	5,7	9,1	6,84	132,6	395
	Сложный гарнир	120	2,4	4,5	25,4	104,7	440
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,0	20,2	82,5	527
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		520	12,2	17,5	73,1	458,5 33%	
Полдник	Кефир	180	4,35	3,75	6,0	75,0	534
	Пряник	20	1,1	0,9	15,0	73,2	608
Итого за полдник:		200	5,45	4,65	21,0	148,2 11%	
Ужин	Сырники творожные со сгущенным молоком	200	27,6	26,2	42,2	516,0	325
	Чай с лимоном (1 - вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0	326
Итого за ужин:		400	13,5	22,4	41,4	434,8 31%	
Итого за день:		1580	44	56	208	1475	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 4.							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,6	24,4	212,0	254
	Какао с молоком (1 – вариант)	180	3,24	2,8	22,7	129,6	508
	Батон нарезной	20	1,5	0,5	10,2	52,4	117
	Масло сливочное	4	0,02	3,3	0,03	29,9	111
Итого за завтрак:		354	13,7	15,1	48,9	369,8 26%	
2 – ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	118
Итого за 2 – ой завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0 (3,0%)	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4,04	3,4	52,4	57
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,2	66,7	152
	Суфле из кур с рисом	150	20,8	20,4	7,5	289,9	414
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,0	20,2	82,5	527
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		530	25,9	26,5	55,5	561,1 40%	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,4	534
	Вафля	20	0,56	0,66	15,4	70,0	607
Итого за полдник:		200	5,76	5,16	24,0	165,4 12%	
Ужин	Рагу из овощей	180	3,6	9,6	15,3	162,0	201
	Чай с лимоном (1 – вариант)	180	0,09	0,0	13,6	46,0	504
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
Итого за ужин:		400	5,21	9,76	38,7	255,0 18%	
Итого за день:		1584	51	57	177	1400	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2. День 5.							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	4,27	3,94	14,2	109,5	171
	Кофейный напиток с молоком (1 – вариант)	180	2,8	2,4	14,3	71,1	513
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,2	52,4	117
	Сыр	10	2,56	2,61	-	34,3	107
Итого за завтрак:		360	9,03	10,5	47,1	321,4 23%	
2 – ой завтрак	Сок «Яблочный»	100	0,5	0,1	10,1	46,0	537
Итого за 2 – ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46,0 3%	
Обед	Свежий огурец	10	0,08	0,01	0,25	1,4	112
	Суп картофельный с бобовыми (1 – вариант)	150	1,38	2,6	9,07	64,8	149
	Котлета рыбная	60	8,34	1,26	5,76	67,8	351
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	11,9	101,2	434
	Напиток из шиповника	150	0,4	0,1	17,0	72,7	538
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,6	101,2	114
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,2	69,6	115
Итого за обед:		560	18,0	9,41	76,7	478,7 34%	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,0	534
	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4	609
Итого за полдник:		200	6,7	6,46	23,4	178,4 13%	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	150	8,6	8,4	37,7	261,0	322
	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,8	65,2	449
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом (1 – вариант)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	502
Итого за ужин:		400	27,7	26,2	57,4	577,0 41%	
Итого за день:		1620	61	52	214	1601	

Сводная таблица по выполнению пищевых веществ и энергии за 2 неделю (5 дней)

Неделя 2	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
День 1	51	60	193	1542
День 2	41	49	235	1566
День 3	44	56	208	1475
День 4	51	57	177	1400
День 5	61	52	214	1601
Итого за 5 дней:	250	274	1027	7584
Среднее за 5 дней:	50	55	206	1517

Сводная таблица по выполнению пищевых норм и энергии за 2 недели (10 дней).

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
День 1	36	45	231	1496
День 2	54	46	212	1484
День 3	55	44	212	1534
День 4	56	52	200	1488
День 5	65	52	227	1692
День 6	51	60	193	1542
День 7	41	49	235	1566
День 8	44	56	208	1475
День 9	51	57	177	1400
День 10	61	52	214	1601
Итого за 10 дней:	516	513	2109	15278
Среднее за 10 дней:	52	51	211	1528

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712126

Владелец Антипина Надежда Михайловна

Действителен с 08.07.2024 по 08.07.2025