

Утверждено:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 5»
А.В. Махаева
« 31 » *сентября* 2021 г.



**Основное меню приготавливаемых блюд
В МБДОУ «Детский сад № 5»**

Возрастная категория: 1-3 года

Сезон: весна - лето

Разработчик меню:

*Старшая медицинская сестра
МБДОУ «Детский сад № 5» Кулькова О.Н.*

**Основное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Пюре фруктовое	.040			4	22	80
618	Каша гречневая молочная	.150	6	8	23	189	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11	Печенье	.020	2	2	15	83	
	итого	0.36	13	15	59	426	84
Завтрак 2							
1.18	Сок фруктовый	.050	1		30	138	6
	итого	0.05	1		30	138	6
Обед							
520.01	Горошек зеленый отварной	.045/3	1	3	3	44	4
38	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	.150	2	1	9	47	
441.11	Голубцы ленивые из курицы	.160	24	24	10	353	39
714	Соус молочный густой	.030	1	3	4	47	
88	Компот из апельсинов с курагой	.150	1		17	72	15
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.27	Хлеб пшеничный	.030	1		6	28	
	итого	0.605	31	31	58	646	59
Полдник 1							
1.09	Яблоко свежее	.060			9	44	9
	итого	0.06			9	44	9
Полдник 2							
913	Омлет с отварным картофелем	.130	7	9	12	160	14
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.27	Хлеб пшеничный	.030	1		6	28	
	итого	0.31	12	14	25	278	15
	ВСЕГО	1.385	59	61	182	1532	173

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Пюре фруктовое	.040			4	22	80
64	Каша рисовая молочная	.150	5	7	26	193	2
912	Омлет натуральный	.063	6	8	1	105	
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.37	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	.020/5	2	1	14	72	70
итого		0.423	18	21	62	524	154
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый	.050			5	23	1
итого		0.05			5	23	1
Обед							
521.01	Пюре из свеклы с растительным маслом	.045	1	2	5	39	4
35	Суп гороховый на мясном бульоне	.150	3	2	9	71	3
451	Рыба по-польски	.060	10	4	1	84	
711	Соус рыбный с томатом	.030		1	2	24	1
517.1	Картофельное пюре	.130	3	5	19	133	21
812	Компот из свежих яблок	.150			14	61	4
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
итого		0.625	21	16	70	520	35
Полдник 1							
1.06	Яблоко свежее	.060			6	28	6
итого		0.06			6	28	6
Полдник 2							
914	Сырники с морковью	.145	24	9	27	285	2
0.04	Сметана	.015		2	1	24	
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
11	Печенье	.020	2	2	15	83	
итого		0.35	32	18	59	534	4
ВСЕГО		1.508	72	56	203	1630	200

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
67	Каша манная молочная	.150	5	7	22	177	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.030/5	3	3	6	61	
итого		0.37	14	16	65	484	404
Завтрак 2							
1.19	Сок овощной	.050	1		6	28	1
итого		0.05	1		6	28	1
Обед							
519.01	Пюре морковное	.045	1	2	4	31	3
310	Суп из сборных овощей на мясном бульоне	.150	1	2	4	41	10
459	Тефтели мясо-крупяные из говядины	.060	10	9	7	148	1
72	Соус томатный на мясном бульоне	.030		1	2	22	1
523.13	Капуста тушеная в томатном соусе	.100	2	2	7	57	42
84	Кисель из яблочного сока	.150			21	86	1
11.09	Хлеб ржаной	.020	1		5	28	
11.05	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
итого		0.585	16	17	55	442	58
Полдник 1							
1.09	Яблоко свежее	.095	1	1	14	70	15
итого		0.095	1	1	14	70	15
Полдник 2							
540	Розовое пюре	.130	3	4	15	111	16
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
452	Рыба под омлетом	.060	9	4	1	71	
11.3	Хлеб ржаной	.020	1		5	28	
итого		0.36	14	10	35	290	17
ВСЕГО		1.46	45	43	175	1314	495

Основное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд							
День:		четверг					
Неделя:		первая					
Сезон:		Весна - Лето					
Возрастная категория:		1 - 3 лет					
№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
65	Каша пшённая	.150	5	6	22	167	1
826	Какао на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/5	2	2	4	41	
итого		0.36	13	14	62	454	403
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый	.050			5	23	1
итого		0.05			5	23	1
Обед							
221.01	Икра кабачковая с растительным маслом	.045/3	1	5	3	63	3
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
326	Борщ с картофелем	.150	1	4	8	72	10
450.1	Макаронник с отварным протертым мясом	.170	16	15	35	333	1
714	Соус молочный густой	.30	11	30	39	470	3
89	Компот из апельсинов с изюмом	.150			18	75	14
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.5	Хлеб пшеничный	.018	1	1	9	47	
итого		0.9	35	56	138	1210	32
Полдник 1							
1.09	Яблоко свежее	.095	1	1	14	70	15
итого		0.095	1	1	14	70	15
Полдник2							
520.1	Горошек зеленый отварной	.060	2	4	4	58	6
912.1	Омлет натуральный	.095	9	12	2	150	
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
итого		0.325	16	21	23	350	8
ВСЕГО		1.73	65	92	243	2107	459

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд							
День: пятница							
Неделя: первая							
Сезон: Весна - Лето							
Возрастная категория: 1 - 3 лет							
№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
613	Макароны запеченные с яйцом	.150	8	7	35	233	
714	Соус молочный густой	.030	1	3	4	47	
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/5	2	2	4	41	
итого		0.39	14	14	76	515	401
Завтрак 2							
1.22	Сок фруктовый	.055			6	25	1
итого		0.055			6	25	1
Обед							
214.01	Томаты свежие с растительным маслом	.045/2		2	2	29	11
332	Уха ростовская	.150	7	3	9	97	13
417	Биточки из говядины	.060	9	10	3	138	1
73	Соус молочный для запекания	.030	1	2	3	37	
517.01	Картофельное пюре	.130	3	4	18	126	20
814	Компот из кураги, изюма, чернослива	.150	1		21	87	1
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.35	Хлеб пшеничный	.030	2	1	15	78	
итого		0.635	26	23	81	648	46
Полдник 1							
1.09	Яблоко свежее	.095	1	1	14	70	15
итого		0.095	1	1	14	70	15
Полдник 2							
108	Пирожки с рисом и яйцом печеные	.080	7	7	32	215	
820	Чай с сахаром и лимоном	.150			10	40	
итого		0.23	7	7	42	255	
ВСЕГО		1.405	47	45	218	1513	464

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд							
День: понедельник							
Неделя: вторая							
Сезон: Весна - Лето							
Возрастная категория: 1 - 3 лет							
№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
623	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	.150	6	7	24	184	1
912	Омлет натуральный	.063	6	8	1	105	
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11	Печенье	.020	2	2	15	83	
итого		0.423	19	23	77	618	404
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
итого		0.06			6	28	1
Обед							
222	Томаты консервированные	.045			2	9	7
336	Суп из овощей с клецками	.150	2	3	9	73	8
456	Пудинг из риса с отварной курицей запеченный	.160	15	16	24	301	2
71	Соус красный с кореньями	.030		1	2	24	1
833	Компот из изюма	.150			20	82	
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.02	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
итого		0.6	21	21	72	568	18
Полдник1							
1.09	Яблоко свежее	.095			9	45	9
итого		0.095			9	45	9
Полдник 2							
546.01	Запеканка овощная	.150	6	6	25	185	31
714	Соус молочный густой	.030	1	3	4	47	
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.02	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
итого		0.355	10	12	47	336	32
ВСЕГО		1.533	51	56	211	1595	464

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд							
День: вторник							
Неделя: вторая							
Сезон: Весна - Лето							
Возрастная категория: 1 - 3 лет							
№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
64	Каша рисовая молочная	.150	5	7	26	193	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.37	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	.020/5	2	1	14	72	70
Итого		0.36	13	14	76	511	474
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый Я	.060			6	28	1
Итого		0.06			6	28	1
Обед							
521.01	Пюре из свеклы с растительным маслом	.045	1	2	5	39	4
317	Суп картофельный с зеленым горошком	.150	1	2	8	60	10
425.02	Мясо порционное	.018	6	5		65	
413	Суфле рыбное	.060	14	5	3	113	
73	Соус молочный для запекания	.030	1	2	3	37	
517.01	Картофельное пюре	.130	3	4	18	126	20
846	Компот из апельсинов	.150			15	64	22
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
Итого		0.643	30	22	72	612	57
Полдник 1							
1.09	Яблоко свежее	.072			11	53	11
Итого		0.072			11	53	11
Полдник 2							
91	Запеканка творожная с морковью	.150/15	24	12	21	290	2
0.04	Сметана	.015		2	1	24	
823.01	Молоко без сахара Я	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
11.48	Печенье	.020	2	2	15	83	
Итого		0.355	31	21	54	539	4
ВСЕГО		1.49	75	57	219	1742	547

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд							
День: среда							
Неделя: вторая							
Сезон: Весна - Лето							
Возрастная категория: 1 - 3 лет							
№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
66	Каша молочная из геркулеса	.150	6	9	21	190	2
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/6	2	2	4	41	
итого		0.36	11	13	58	425	403
Завтрак 2							
1.19	Сок овощной	.060	1		8	34	2
итого		0.06	1		8	34	2
Обед							
519.01	Пюре морковное	.045	1	2	4	31	3
39.01	Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне	.150/4	1	4	5	60	18
433	Запеканка картофельная с отварным протертым мясом	.150	12	13	16	232	17
72	Соус томатный на мясном бульоне	.030		1	2	22	1
811	Кисель из повидла или джема	.150			28	110	
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
итого		0.585	18	21	75	562	39
Полдник 1							
1.09	Яблоко свежее	.075			11	55	12
итого		0.075			11	55	12
Полдник 2							
520.01	Горошек зеленый отварной	.045	1	3	3	44	4
99.1	Омлет-драчена	.100	9	11	6	164	
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.27	Хлеб пшеничный	.020	1		4	19	
итого		0.315	16	19	20	316	7
ВСЕГО		1.395	45	54	172	1393	462

Основное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд							
День: четверг							
Неделя: вторая							
Сезон: Весна - Лето							
Возрастная категория: 1 - 3 лет							
№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
67	Каша манная молочная	.150	5	7	22	177	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/5	2	2	4	41	
итого		0.36	13	15	63	464	404
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый Я	.060			6	28	1
итого		0.06			6	28	1
Обед							
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
520.01	Горошек зеленый отварной	.045					
319	Борщ украинский	.150	1	4	10	81	15
439	Пюре из печени	.060	13	14	16,6	248	18
63	Каша гречневая рассыпчатая	.100	6	4	26	159	
814	Компот из кураги, изюма, чернослива	.150	1		21	87	1
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
итого		0.592	24	23	95	688	16
Полдник 1							
1.21	Яблоко свежее	.070			7	34	7
итого		0.07			7	34	7
Полдник 2							
920	Пудинг из творога с рисом	.130	23	11	19	265	1
722	Соус из повидла или джема	.030			6	22	
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
11.25	Печенье	.020	2	2	15	83	
итого		0.35	27	15	63	502	1
ВСЕГО		1.432	65	53	234	1716	429

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд													
День: пятница													
Неделя: вторая													
Сезон: Весна - Лето													
Возрастная категория: 1 - 3 лет													
№ рецептур	Наименование блюд			Выход блюда (кг)	Пищевые вещества								
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)				
1	2			3	4	5	6	7	8				
Завтрак													
1.04	Пюре фруктовое			.040	1	1	19	114	400				
622	Суп молочный с макаронными изделиями			.150	5	7	22	175	2				
828	Кофейный напиток на половинном молоке			.150	2	2	14	86	1				
11.33	Хлеб пшеничный с сыром			.030/5	3	3	6	66					
итого				0.37	12	13	61	441	403				
Завтрак 2													
1.05	Сок фруктовый			.060			6	28	1				
итого				0.06			6	28	1				
Обед													
549	Кукуруза сахарная			.030/3	0,6	0,1	3	15,6	4				
311	Суп рыбный с картофелем			.150	8	3	3	68	4				
449	Капуста, тушенная с мясным фаршем			.190	15	15	9	235	58				
88	Компот из апельсинов с курагой			.150	1		17	72	15				
11.08	Хлеб ржаной			.040	2		10	55					
11.05	Хлеб пшеничный			.030	1		6	29					
итого				0.605	26	21	46	483	81				
Полдник 1													
1.09	Яблоко свежее			.075			11	55	12				
итого				0.075			11	55	12				
Полдник 2													
1014	Булочка с изюмом			.084	7	8	41	267					
819	Чай с сахаром			.150			10	40					
итого				0.234	7	8	51	307					
ВСЕГО				1.344	47	43	175	1314	497				