

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 72



Е.Ю. Дюгурова

Меню приготавливаемых блюд

Сезон Весна-Лето

Возрастная группа от 1 до 3 лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша вязкая гречневая	150	5	5	21	146	106,1
	Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	417
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Масло порциями	5		4		33	5
Итого за завтрак		325	13	10	32	265	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Суп картофельный с клецками	150	2	2	8	58	65
	Гуляш из отварного мяса (ясли)	60	8	6	2	95	177
	Пюре гороховое с маслом	120	11	5	28	204	120
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб ржаной	25	1		11	53	311
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	310
Итого за обед		535	24	13	85	567	
Уплотненный							
	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	60	4	3	31	169	290,1
	Рагу из овощей	120	3	5	12	104	87
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		333	10	10	54	350	
Итого за день		1 293	47	33	180	1223	

Итого за период	1 293	47	33	180	1223	
Среднее значение за период		4,7	3,3	18	122,3	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшенная жидкая молочная	150	3	4	23	144	111,6
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Масло порциями	5		4		33	5
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
Итого за завтрак		325	7	10	44	294	
2 завтрак							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак		100	1		10	43	
обед							
	Борщ на воде	150	1	3	7	56	51
	Сметана	5		1		8	319
	Рыба, запечённая в сметанном соусе	60	7	4	1	71	162
	Картофель, тушённый в соусе	120	3	7	19	152	85
	Чай с сахаром	150			10	42	261
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
Итого за обед		525	14	15	56	418	
Уплотненный							
	Запеканка из творога	90	16	11	12	209	149
	Джем, повидло	20			11	42	313
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	269
	Соль	3					314

Итого за Уплотненный полдник	263	21	15	31	336	
Итого за день	1 213	43	40	141	1091	
Итого за период	1 213	43	40	141	1091	
Среднее значение за период		4,3	4	14,1	109,1	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак		Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150	3	5	18	125	111,3
		Какао с молоком	150	3	3	13	89	266
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
		Сыр порциями	10	2	3		36	6
Итого за завтрак			330	10	11	41	297	
2 завтрак		Компот из изюма	100			14	57	253,1
Итого за 2 завтрак			100			14	57	
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	10	63	64
		Кнели куриные с рисом	60	13	10	4	157	207
		Капуста тушеная	120	2	4	11	90	228
		Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	417
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
		Хлеб ржаной	29	1		13	61	311
Итого за обед			529	26	17	49	457	
Уплотненный		Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	131
		Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
		Соль	3					314
		Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
Итого за Уплотненный полдник			273	14	15	23	280	
Итого за день			1 232	50	43	127	1091	
Итого за период			1 232	50	43	127	1091	
Среднее значение за период				5	4,3	12,7	109,1	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1

День: четверг

Рацион: 1-3 года		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	111,1
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Хлеб пшеничный	15	1		7	35	310
	Джем, повидло	5			3	11	313
	Итого за завтрак	320	6	6	41	243	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Итого за 2 завтрак	100			9	41	
обед	Суп картофельный с перловой крупой	150	2	2	10	62	62
	Сметана	4		1		6	319
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	9	10	12	171	187
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	120	2	4	12	92	231
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	25	1		11	53	311
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Итого за обед	529	16	17	76	517	
Уплотненный	Макаронные изделия отварные с маслом	120	7	5	33	205	124
	Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	417
	Соль	3					314
	Кабачковая икра (промышленного производства)	40		2	3	31	315
	Итого за Уплотненный полдник	313	13	8	37	275	
Итого за день		1 262	35	31	163	1076	
Итого за период		1 262	35	31	163	1076	
Среднее значение за период			3,5	3,1	16,3	107,6	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная	150	2	4	25	142	111,2
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Сыр порциями	10	2	3		36	6
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Итого за завтрак	330	8	9	46	295	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
	Итого за 2 завтрак	100	1		10	43	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	51	56
	Сметана	5		1		8	319
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	60	10	3	2	75	159
	Пюре картофельное	120	2	4	16	110	216
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб ржаной	25	1		11	53	311
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Итого за обед	530	16	11	65	430	
Уплотненный	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	60	8	3	22	148	279,11
	Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	417
	Яйцо отварное	40	5	5		63	130
	Соль	3					314
	Винегрет овощной	40	1	2	3	38	8
	Итого за Уплотненный полдник	293	20	11	26	288	
Итого за день		1 253	45	31	147	1056	
Итого за период		1 253	45	31	147	1056	
Среднее значение за период			4,5	3,1	14,7	105,6	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая пшеничная	150	4	4	25	153	106,5
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Масло порциями	5		4		33	5
	Чай с сахаром	150			10	42	261
	Итого за завтрак	325	6	8	45	275	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
	Итого за 2 завтрак	100			9	41	
обед	Суп картофельный с рисом	150	1	2	9	54	62
	Сметана	5		1		8	319
	Гуляш из отварного мяса (ясли)	60	8	6	2	95	177
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	7	5	33	205	124
	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	38	34
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб ржаной	25	1		11	53	311
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	310
	Итого за обед	575	20	16	91	598	
Уплотненный	Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)	60	4	3	38	190	283
	Пюре морковное	120	2	1	10	58	218
	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	269
	Соль	3					314
	Итого за Уплотненный полдник	333	11	8	56	333	
Итого за день		1 333	37	32	201	1247	
Итого за период		1 333	37	32	201	1247	
Среднее значение за период			3,7	3,2	20,1	124,7	

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая молочная Дружба	150	5	6	21	151	107
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Масло порциями	5		4		33	5
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Итого за завтрак	325	9	12	42	301	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
	Итого за 2 завтрак	100	1		10	43	
обед	Нугулишyd (Суп картофельный с горохом и нугулями, удмуртскоеблюдо)	150	3	3	17	89	66
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70	9	5	39	97	157
	Пюре картофельное	120	2	4	16	110	216
	Чай с сахаром	165			12	46	261
	Хлеб ржаной	30	1		13	63	311
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	310
	Итого за обед	560	17	12	109	464	
Уплотненный	Сырники из творога	90	17	11	10	211	142
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Соль	3					314
	Джем, повидло	20			11	42	313
Итого за Уплотненный полдник		263	20	13	32	330	
Итого за день		1 248	47	37	193	1138	
Итого за период		1 248	47	37	193	1138	
Среднее значение за период			4,7	3,7	19,3	113,8	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	150	3	4	23	144	111,6
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	266
	Сыр порциями	10	2	3		36	6
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Итого за завтрак	330	10	10	46	316	
2 завтрак	Компот из изюма	100			14	57	253,1
	Итого за 2 завтрак	100			14	57	
обед	Рассольник ленинградский	150	1	3	10	72	60
	Сметана	4		1		6	319
	биточки рубленые из птицы	60	5	6	4	86	203
	Рагу из овощей	120	3	5	12	104	87
	Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	417
	Хлеб ржаной	25	1		11	53	311
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	310
	Итого за обед	534	18	16	50	419	
Уплотненный	Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	131
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	310
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		278	14	15	25	292	
Итого за день		1 242	42	41	135	1084	
Итого за период		1 242	42	41	135	1084	
Среднее значение за период			4,2	4,1	13,5	108,4	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	4	5	33	192	106,44
	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77	263

	Джем, повидло	10			6	21	313
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
Итого за завтрак		380	9	7	60	337	
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	100			9	41	267
Итого за 2 завтрак		100			9	41	
обед							
	Борщ с картофелем	150	1	3	8	66	53
	Сметана	4		1		6	319
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20		1	1	17	237
	Голубцы Уралочка (удмуртское блюдо)	160	14	9	20	219	191
	Морковь припущенная	40	1	1	3	25	80
	Компот из сушеных фруктов	150			21	86	253
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	310
	Хлеб ржаной	25	1		11	53	311
Итого за обед		574	19	15	76	531	
Уплотненный							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	109	68
	Ватрушки с творогом (дрожжи сухие)	60	8	5	25	173	283,11
	Чай без сахара 3 - 7 лет	150	8	2	2	58	418
	Соль	3					314
Итого за Уплотненный полдник		363	20	11	41	340	
Итого за день		1 417	48	33	186	1249	
Итого за период		1 417	48	33	186	1249	
Среднее значение за период			4,8	3,3	18,6	124,9	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года весна/лето

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	131
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70	264
	Сыр порциями	10	2	3		36	6
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Итого за завтрак	280	15	18	23	309	
2 завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	268
Итого за 2 завтрак	100	1		10	43		
обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (ясли)	150	5	2	9	71	67,1
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	9	10	12	171	187
	Пюре картофельное с морковью	120	2	4	14	100	217
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	310
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	311
	Чай без сахара 1 - 3 года	150	6	1	1	39	417
	Итого за обед	520	25	17	55	470	
Уплотненный	Каша рассыпчатая гречневая	130	7	5	33	211	208,1
	Чай с сахаром	150			10	42	261
	Соль	3					314
	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	34
	Итого за Уплотненный полдник	343	8	9	48	309	
Итого за день	1 243	49	44	136	1131		
Итого за период	1 243	49	44	136	1131		
Среднее значение за период			4,9	4,4	13,6	113,1	
Среднее значение за период:			44.3	36.5	160.9	1138.6	