

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность 1-3 года	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		1-3 года					
День 1							
завтрак	Каша вязкая пшенная со сливочным маслом	150	3.4	3.96	27.83	161	2
	Кофейный напиток с молоком	150	1.05	1.5	16.8	87	12
	Хлеб пшеничный	25	2.68	1.12	10.88	68.5	54
	Масло сливочное порциями	6	0.06	4.92	0.06	45	9
итого за завтрак		331	7.19	11.50	55.57	361.50	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	130	3.9	2.99	5.85	115.3	68
обед	Суп картофельный с фасолью или зеленым горошком	150	1.87	2.26	13.31	81	23
	со сметаной	10	0.28	2	0.32	20.6	59
	Ежики мясные с подливой	70/50	24.39	19.84	21.04	211.87	67
	Хлеб ржаной	35	2.3	0.42	11.34	57.75	55
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0	18.57	70.65	14
итого за обед		345	32.77	27.51	70.43	441.87	
полдник, совмещенный с ужином	Вареники из творога	100	18.2	15.22	31.8	264.65	44
	Молоко сгущеное	30	1.92	0.75	16.38	81.3	58
	Хлеб пшеничный	25	2.68	1.12	10.88	68.5	54
	Чай черный байховый с сахаром	150	0.15	0	10.5	36.48	15
итого за полдник		305	22.95	17.09	69.56	450.93	
Итого за день:		1111	67	59	201	1370	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		1-3 года				1-3 года	
День 2							
завтрак	Каша вязкая молочная манная со сливочным маслом	150	3,4	3,96	27,83	161	1
	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	13
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,12	10,88	68,5	54
	Масло сливочное порциями	6	0,06	4,92	0,06	45	9
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,6	0	43,6	10
итого за завтрак		343	11,58	16,39	57,89	427,00	
2 завтрак	Фрукт свежий	120	1,08	0,36	16,2	76,4	57
обед	Суп с макаронными изделиями (с курицей)	150	1,5	4,35	17,58	122,06	27
	Овощи тушеные (с курицей)	180	2,92	15,62	16,43	217,8	33
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,34	57,75	55
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	54
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	14
итого за обед		535	8,89	21,29	72,62	523,06	
полдник, совмещенный с ужином	Рыба в омлетной массе ИЛИ Суфле рыбное	120	19,61	6,56	3,86	153	49/50
	Кукуруза/зел.горошек консервированная	30	0,75	0,15	6,15	29,1	61
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,12	10,88	68,5	54
	Чай черный байховый с сахаром	150	0,15	0	10,5	36,48	15
итого за полдник		325	23,19	7,83	31,39	287,08	
Итого за день:		1323	45	46	178	1314	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Возрастная категория: 1-3 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		1-3 года				1-3 года	
День 3							
завтрак	Запеканка с творогом	120	18.2	15.2	31.8	264.65	44
	Кисель	40	0	0	5.52	22	66
	Кофейный напиток с молоком	150	1.05	1.5	16.8	87	12
	Хлеб пшеничный	25	2.68	1.12	10.88	68.5	54
	Масло сливочное порциями	6	0.06	4.92	0.06	45	9
итого за завтрак		341	21.99	22.74	65.06	487.15	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0.72	0.24	10.8	50.93	57
обед	Борщ мясной со сметаной	156	2.83	4.07	9.61	113.69	19
	Суфле из печени ИЛИ Оладьи из печени	80	15.5	15.11	5.3	161.6	35/36
	Каша гречневая рассыпчатая	100	13.86	2.86	74.8	185.53	43
	Хлеб ржаной	35	2.3	0.42	11.34	57.75	55
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0	18.57	70.65	14
итого за обед		521	34.52	22.46	119.62	589.22	
полдник, совмещенный с ужином	Выпечка (ватрушка с мармеладом)	80	3.78	6.5	28.03	202.16	53
	Морковь с сахаром/овощи тушеные	120	1.96	3.6	9.8	82.25	39
	Чай черный байховый с сахаром	150	0.15	0	10.5	36.48	15
итого за полдник		350	5.89	10.10	48.33	320.89	
Итого за день:		1292	63	56	244	1448	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		1-3 года				1-3 года	
День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная (геркулесовая) со сливочным маслом	150	4,76	6,38	16,4	140,25	4
	Какао с молоком	150	1,05	1,5	16,8	87	13
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,12	10,88	68,5	54
	Масло сливочное порциями	6	0,06	4,92	0,06	45	9
итого за завтрак		331	8,55	13,92	44,14	340,75	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9,6	40	56
обед	Суп картофельный с горохом	150	4,39	4,22	13,06	107,8	22
	Голубцы ленивые (порциями или шт.)	160	13,15	10,18	9,57	182,02	29
	Соус томатный/сметана	40	0,43	1,49	2,77	26,77	38
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,34	57,75	55
	Хлеб пшеничный (гренки)	20	2,14	0,9	8,7	54,8	54
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	14
итого за обед		555	22,44	17,21	64,01	499,79	
полдник, совмещенный с ужином	Рулет рыбный	70	10,64	3,76	7,67	107	51
	Зелёный горошек/овощная икра	30	0,93	0	1,95	11,4	62/64
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,12	10,88	68,5	54
	Кондитерское изделие (вафли, печенье)	18	1,71	1,71	12,96	81	65
	Чай черный байховый с сахаром	150	0,15	0	10,5	36,48	15
итого за полдник		293	16,11	6,59	43,96	304,38	
Итого за день:		1259	47	38	162	1185	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		1-3 года				1-3 года	
День 5							
завтрак	Мкаронные изделия отварные со сливочным маслом и тертым сыром	90/4/12	8.1	7.84	23.73	199	42
	Кофейный напиток с молоком	150	1.05	1.5	16.8	87	12
	Хлеб пшеничный	25	2.68	1.12	10.88	68.5	54
	Масло сливочное порциями	6	0.06	4.92	0.06	45	9
итого за завтрак		181	11.89	15.38	51.47	399.50	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0.71	0.24	10.8	50.93	57
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	2.58	2.29	6.27	105.06	23
	Котлета из мяса	55	9.33	6.93	9.42	137.25	28
	Свекла тушеная	120	1.96	3.6	9.8	82.25	39
	Хлеб ржаной	35	2.3	0.42	11.34	57.75	55
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0	18.57	70.65	14
итого за обед		510	16.91	13.48	66.20	452.96	
полдник, совмещенный с ужином	Блины	100	8.32	10.8	45.75	312	52
	Джем (ягода, протертая с сахаром)	30	0	0	15	60	60
	Чай черный байховый с сахаром	150	0.15	0	10.5	36.48	15
итого за полдник		280	8.47	10.80	71.25	408.48	
Итого за день:		1051	38	40	200	1312	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		1-3 года				1-3 года	
День 6							
завтрак	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом	150	2,32	3,96	28,97	161	7
	Кофейный напиток с молоком	150	1,05	1,5	16,8	108,9	12
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,12	10,88	68,5	54
	Масло сливочное порциями	6	0,06	4,92	0,06	45	9
итого за завтрак		331	6,11	11,50	56,71	383,40	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	130	3,9	2,99	5,85	115,3	68
обед	Щи из свежей капусты	150	3,99	3,2	9,61	85,76	18
	Колбаски с яйцом/рулет с яйцом	150	15,68	13,78	12,22	283,3	31
	Икра овощная	30	0,36	1,37	2,31	23,4	64
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,34	57,75	55
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	14
итого за обед		515	22,36	18,77	54,05	520,86	
полдник, совмещенный с ужином	Сырники творожные	120	18,2	15,2	31,8	264,65	44
	Кисель	40	0	0	5,52	22	66
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	54
	Чай черный байховый с сахаром	150	0,15	0	10,5	36,48	15
итого за полдник		330	20,49	16,1	56,52	377,93	
Итого за день:		1306	53	49	173	1397	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность 1-3 года	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		1-3 года					
День 7							
завтрак	Каша вязкая молочная гречневая со сливочным маслом	150	3.4	3.96	27.83	161	3
	Кофейный напиток на молоке	150	1.05	1.5	16.8	87	12
	Хлеб пшеничный	25	2.68	1.12	10.88	68.5	54
	Масло сливочное порциями	6	0.06	4.92	0.06	45	9
	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2.8	3.6	0	43.6	10
итого за завтрак		343	9.99	15.10	55.57	405.10	
2 завтрак	Фрукт свежий	120	1.08	0.36	16.2	76.4	57
обед	Суп картофельный (с курицей)	150	1.87	2.26	13.31	81	26
	Плов с курицей	180	17.09	14.32	30.05	287.24	34
	Овощи свежие/консервированные	40	0.4	0	1.6	10	69/70
	Хлеб ржаной	35	2.3	0.42	11.34	57.75	55
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0	18.57	70.65	14
итого за обед		555	21.69	17.00	74.87	506.64	
полдник, совмещенный с ужином	Котлеты из рыбы	70	10.64	3.76	7.67	107	51
	Икра овощная	30	0.36	1.37	2.31	23.4	64
	Хлеб пшеничный	25	2.68	1.12	10.88	68.5	54
	Чай черный байховый с сахаром	150	0.15	0	10.5	36.48	15
итого за полдник		275	13.83	6.25	31.36	235.38	
Итого за день:		1293	47	39	178	1224	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		1-3 года				1-3 года	
День 8							
завтрак	Запеканка творожная	120	19,05	15,22	31,8	264,64	44
	Джем фруктовый	30	0	0	19,6	80	60
	Какао с молоком	150	3,52	3,72	25,49	145,2	13
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,12	10,88	68,5	54
	Масло сливочное порциями	6	0,06	4,92	0,06	45	9
итого за завтрак		331	25,31	24,98	87,83	603,34	
2 завтрак	Фрукт свежий	80	0,72	0,24	10,8	50,93	57
обед	Свекольник со сметаной	156	3,29	3,24	13,47	98,11	20
	Печень говяжья по-строгановски	90	12,96	5,2	3,2	109,36	37
	Макароны отварные	100	4,35	3,56	20,8	132,72	42
	Овощи свежие/консервированные	40	0,4	0	1,6	10	69/70
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,34	57,75	55
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	14
итого за обед		571	23,33	12,42	68,98	478,59	
полдник, совмещенный с ужином	Выпечка (коржик)	80	4,04	7,7	26,82	152,64	53
	Овощное рагу/салат из свежей капусты	120	3,1	4,7	9,27	105,25	71
	Чай черный байховый с сахаром	150	0,15	0	10,5	36,48	15
итого за полдник		350	7,29	12,40	46,59	294,37	
Итого за день:		1332	57	50	214	1427	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Меню приготавливаемых блюд на

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		1-3 года				1-3 года	
День 9							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная со сливочным маслом	150	5,6	6,08	26,59	181,13	6
	Кофейный напиток с молоком	150	1,05	1,5	16,8	87	12
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,12	10,88	68,5	54
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	3	0	36,33	10
	Масло сливочное порциями	6	0,06	4,92	0,06	45	9
итого за завтрак		341	11,71	16,62	54,33	417,96	
2 завтрак	Фрукт свежий	120	1,08	0,36	16,2	76,4	57
обед	Суп картофельный	150	1,87	2,26	13,31	81	23
	Тефтели мясные	55	8,39	9,1	5,94	142,6	72
	Капуста тушеная	120	2,42	4,53	8,11	87,6	40
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	11,34	57,75	55
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	14
итого за обед		510	15,01	16,31	57,27	439,60	
полдник, совмещенный с ужином	Манная зраза/омлет	100	7,47	7,08	6,25	167,84	47/48
	Кисель/зел.горошек конс.	50/30	0	0	5,52	22	66/62
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,12	10,88	68,5	54
	Чай черный байховый с сахаром	150	0,15	0	10,5	36,48	15
итого за полдник		275	10,30	8,20	33,15	294,82	
Итого за день:		1246	38	41	161	1229	

Медицинская сестра _____

МБДОУ "Детский сад № 4"

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Лаврухина Л.М.

Возрастная категория: 1-3 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		1-3 года				1-3 года	
День 10							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная со сливочным маслом	153	4.76	6.38	16.4	140.25	4
	Какао на молоке	150	2.64	2.79	19.12	108.9	13
	Хлеб пшеничный	25	2.68	1.12	10.88	68.5	54
	Масло сливочное порциями	6	0.06	4.92	0.06	45	9
итого за завтрак		334	10.14	15.21	46.46	362.65	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0	0	9.6	40	56
обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	8	2.2	13.8	108.03	24
	Котлета мясная	55	11.4	8.47	11.5	167.75	28
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.36	109.8	41
	Хлеб ржаной	35	2.3	0.42	11.34	57.75	55
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03	0	18.57	70.65	14
	итого за обед		520	24.46	16.93	71.89	534.58
полдник, совмещенный с ужином	Булочка	80	4.04	7.7	26.82	152.64	53
	Овощи тушеные	120	1.95	3.6	9.72	82.25	39
	Кондитерские изделия	18	1.71	1.71	12.96	81	65
	Чай черный байховый с сахаром	150	0.15	0	10.5	36.48	15
итого за полдник		368	7.85	13.01	60.00	352.37	
Итого за день:		1302	42	45	188	1290	

Медицинская сестра _____