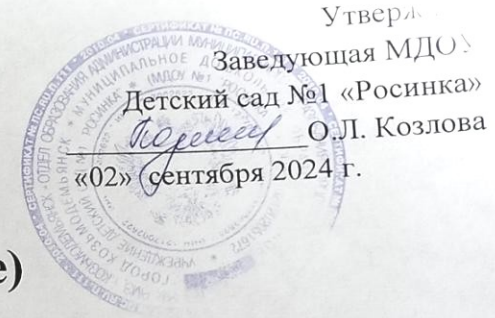


Утвердил
Заведующая МДОУ
Детский сад №1 «Росинка»
Порешко О.Л. Козлова
«02» сентября 2024 г.



Меню приготавливаемых блюд (двухнедельное)

для детских дошкольных учреждений возрастная категория: с 1 года до 3 -х лет (ясли)

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 «Росинка»

2024г

Неделя I

Прием пищи	Наименование	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг.	№	Минеральные вещества		Витамины		
	блюда					цен-	рецептуры					
						ность						
				Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)					
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:											
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая на молоке с маслом	150	4,78	6,26	19,28	154,24	185	130,57	1,11	0,13	0,13	0,55
	Бутерброд с сыром	45	4,7	6,8	14,56	139	3	95,4	0,45	0,04	0,05	0,07
День I	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,9	10,6	70	395	98,64	0,69	0,03	0,11	0,47
	ИТОГО за завтрак:		11,82	14,96	44,44	363,24		324,61	2,25	0,2	0,29	1,09
	Второй завтрак:											
	Сок яблочный	150	0,75	0	19,05	79	399	36	0,36	0,036	0,072	7,2
	Обед:											
	Суп с рыбными консервами	150	4,16	5,2	9,98	100,3	87	27,1	1,23	0,09	0,04	4,99
	Плов из птицы	160	16	14,7	23,76	202	304	17	1,51	0,07	0,07	1,44
	Свекла отварная	30	0,57	0,03	3,4	15,87	577	22,13	0,83	0,01	0,02	2,68
	Кисель из клюквы	150	0	0	19,5	79,5	378	5,39	0,15	0,003	0,003	1,08
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,07	0,03	0
	ИТОГО за обед:		23,13	20,18	71,84	472,07		83,22	5,28	0,243	0,163	10,19
	Полдник:											
	Чай с лимоном	150	1,5	2,42	14,44	70	391/393	3,99	0,28	0,002	0,004	1,13
	Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	20	0,1	0,01	8,5	34,17		0	0	0	0	0
	Яйцо вареное	40 (1 шт.)	5,08	4,6	0,28	63	213	19,36	0,87	0,02	0,14	0
	Итого за полдник:		6,68	7,03	23,22	167,17		23,35	1,15	0,022	0,144	1,13
	ИТОГО за день		42,38	42,17	158,55	1081,5		467,18	9,04	0,501	0,669	19,61

Прием пищи	Наименование	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины			
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы								
	1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
		Завтрак:											
	Каша кукурузная на молоке с маслом «Солнышко»	150	4,2	6,45	15,5	159	174	113,94	1,06	0,07	0,07	0,52	
	Бутерброд с маслом	35	1,9	3,8	14,5	91,1	1	9,2	0,45	0,04	0,02	0	
День II	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	4,66	18,67	391	1,51	0,24	0,0002	0,002	0,01	
	ИТОГО за завтрак:		6,13	10,26	34,66	268,77		124,65	1,75	0,1102	0,092	0,53	
	Второй завтрак:												
	Фрукты (яблоко)	150	0,87	0,66	16,25	74,54	368	28,8	3,96	0,054	0,054	0	
	Обед:												
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	150	6,9	8,63	5,6	127,5	67	42,22	1,65	0,07	0,08	12,27	
	Биточки рубленые из птицы паровые «Гнездышко»	60	8,9	9,3	6	143	306	94,98	0,76	0,04	0,04	0,39	
	Пюре картофельное	120	2,94	3,74	18,18	116	321	63,01	1,03	0,11	0,08	10,24	
	Морковь отварная	30	0,38	0,86	2,13	17	320	23,02	0,34	0,02	0,03	1,06	
	Компот из сухофруктов (Вит. С 50мг)	150	0,33	0,01	20,82	41,75	376	35,81	0,08	0,0004	0,001	0,01	
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0	
	ИТОГО за обед:		21,85	22,79	67,93	519,65		270,64	5,42	0,3084	0,263	23,97	
	Полдник:												
	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	17,98	132,3	458	49,56	0,64	0,06	0,09	0,05	
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	79,5	400	190,08	0,162	0,0522	0,216	0,936	
	Итого за полдник:		9	7,44	25,03	211,8		239,64	0,802	0,1122	0,306	0,986	
	ИТОГО за день		37,85	41,15	143,87	1074,8		663,73	11,93	0,5848	0,715	25,49	

Прием пищи	Наименование	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины							
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы												
	1	2	3	4	5	6	7						8	Ca	Fe	B1	B2
	Завтрак:																
	Каша манная жидкая на молоке с маслом	150	4,66	5,6	18,82	144	185	121,93	0,42	0,06	0,14	0,55					
	Какао с молоком сгущенным	150	3,1	2,1	18,6	100	694	110,09	0,46	0,02	0,07	0,34					
День III	Бутерброд с джемом	45	2,8	4,1	16	91,4	2	9,8	0,43	0,04	0,0193	0,48					
	ИТОГО за завтрак:		10,56	11,8	53,42	335,4		241,82	1,31	0,12	0,229	1,37					
	Второй завтрак:																
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	401	108	0,1	0,24	0,2	0,7					
	Обед:																
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	8,04	4,22	11,52	88,2	84,1	25,97	1,02	0,09	0,09	7,27					
	Тефтели мясные	60	5	7,2	9,3	118,5	286	10,02	1,05	0,19	0,06	0,85					
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,5	4,3	27,8	143,1	165	16,58	4,06	0,2144	0,12	0					
	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30	54	15,75	0,6	0,01	0,01	2,23					
	Компот из кураги и изюма (Вит. С 50мг)	150	0,6	0	18,2	68,6	376	33,73	0,87	0,03	0,03	0,27					
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0					
	ИТОГО за обед:		22,24	17,35	85,72	522,8		113,65	9,16	0,6024	0,342	10,62					
	Полдник:																
	Запеканка из творога	130	17,54	12	15	169,7	237	314,582	1,28	0,1	0,476	0,534					
	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76	391	57,456	0,8034	0,015	0,068	0,3					
	Итого за полдник:		20,19	14,32	26,31	245,7		372,04	2,083	0,115	0,544	0,834					
	ИТОГО за день		57,09	44,97	171,35	1157,4		835,51	12,65	1,0774	1,315	13,52					

Прием пищи	Наименование	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг.	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
	блюда					цен-						
					ность							
					(ккал)							
		Белки	Жиры	Углеводы								
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:											
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	150	4,55	8,32	13,72	148,1	93	155,47	0,39	0,06	0,18	0,73
	Бутерброд с сыром	45	4,7	6,8	14,56	139	3	95,4	0,45	0,04	0,05	0,07
День IV	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,9	10,6	70	395	98,64	0,69	0,03	0,11	0,47
	ИТОГО за завтрак:		11,59	17,02	38,88	357,1		349,51	1,53	0,13	0,34	1,27
	Второй завтрак:											
	Фрукты (мандарины)	150	1,05	0	12,9	60	368	63	0,18	0,108	0,108	68,4
	Обед:											
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	150	4,3	6,05	6,04	100,8	57	38,2	1,77	0,05	0,08	6,34
	Рыба , тушеная с овощами	60	8,74	4,08	2,05	80	247	23,65	0,7	0,07	0,11	1,6
	Рис отварной	120	2,94	5,42	30,87	181,6	315	8,24	0,51	0,03	0,02	0
	Свекла отварная	30	0,57	0,03	3,4	15,87	577	22,13	0,83	0,01	0,02	2,68
	Кисель из клюквы (Вит. С 50мг)	150	0	0	19,5	79,5	378	5,39	0,15	0,003	0,003	1,08
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	ИТОГО за обед:		18,95	15,83	77,06	532,17		109,21	5,52	0,231	0,265	11,7
	Полдник:											
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,17	391/393	3,9908	0,28	0,002	0,004	1,13
	Пирожки печеные с картошкой	50	2,5	15,4	6,11	89,5	454	12,34	0,68	0,07	0,03	2,08
	Итого за полдник:		2,6	15,41	14,61	123,67		16,331	0,96	0,072	0,034	3,21

	ИТОГО за день		34,19	48,26	143,45	1072,9		538,05	8,19	0,541	0,747	84,58
--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--	---------------	-------------	--------------	--------------	--------------

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C		
	Завтрак:													
	Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом	150	5,6	5,71	26,52	180,25	185	124,22	1,78	0,12	0,12	0,52		
	Бутерброд с маслом	45	1,9	3,8	14,5	91,1	1	9,2	0,45	0,04	0,02	0		
День V	Какао с молоком	150	3,15	2,7	13	89	397	118,6328	0,51	0,03	0,14	0,57		
	ИТОГО за завтрак:		10,65	12,21	54,02	360,35		252,05	2,74	0,19	0,28	1,09		
	Второй завтрак:													
	Сок (абрикосовый)	150	0,75	0	19,05	79	399	36	0,36	0,036	0,072	7,2		
	Обед:													
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	2,4	2,83	13,3	88,3	85,1	11,76	0,56	0,05	0,04	3,68		
	Котлета рубленая из птицы	60	9,4	9,7	10	136	305	6,498	0,659	0,034	0,034	0,317		
	Пюре картофельное	120	2,94	3,74	18,18	116	321	63,01	1,03	0,11	0,08	10,24		
	Капуста тушеная	30	0,62	0,97	2,82	22,53	132	41,27	0,55	0,02	0,03	15,84		
	Чай с сахаром (Вит. С 50мг)	150	0,03	0,01	4,66	18,67	391	1,507	0,244	0,0002	0,002	0,012		
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0		
	ИТОГО за обед:		17,79	17,5	64,16	455,9		135,65	4,603	0,2822	0,218	30,09		
	Полдник:													
	Омлет натуральный с маслом сливочным	130	10,71	20,655	2,0655	239,14	215	84,8997	2,0655	0,0612	0,3825	0,1836		
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	79,5	400	190,08	0,162	0,0522	0,216	0,936		

	Итого за полдник:		14,91	24,405	9,1155	318,64		274,98	2,228	0,1134	0,599	1,12
	ИТОГО за день		44,1	54,115	146,35	1213,9		698,68	9,931	0,6216	1,169	39,5
	Среднее значение за Пнеделю (за5 дней)		43,12	46,13	152,71	1120,09		640,63	10,35	0,67	0,92	36,54

Неделя II

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины														
			Белки	Жиры	Углеводы																			
			1	2	3								4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C		
				Завтрак:																				
				Каша рисовая на молоке жидкая с маслом	150								3,87	5,48	20	129,17	185	118,64	0,41	0,05	0,14	0,55		
	Какао с молоком сгущенным	150	3,1	2,1	18,6	100	694	110,09	0,46	0,02	0,07	0,34												
День VI	Бутерброд с джемом	45	2,8	4,1	16	91,4	2	11,6	0,53	0,05	0,022	0,48												
	ИТОГО за завтрак:		9,77	11,68	54,6	320,57		240,33	1,4	0,12	0,232	1,37												
	Второй завтрак:																							
	Сок (виноградный)	150	0,75	0	19,05	79	399	40	0,8	0,04	0,02	4												
	Обед:																							
	Суп картофельный с бобовыми с мясом цыплят	150	3,8	3,98	11,9	102	81	13,66	0,67	0,05	0,05	3,87												
	Гуляш из отварного мяса	60	12,9	9,2	3,28	152	277	12,91	1,71	0,35	0,11	1,11												
	Макаронные изделия отварные	150	4,6	3,76	22	140	204	12,97	0,74	0,06	0,02	0												
	Икра морковная	30	0,7	1,38	3,7	30	54	12,23	0,36	0,02	0,02	1,43												
	Компот из сухофруктов (Вит. С 50мг)	150	0,33	0,01	20,82	41,75	376	35,81	0,08	0,0004	0,001	0,01												
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0												
	ИТОГО за обед:		24,73	18,58	76,9	540,15		99,18	5,12	0,5484	0,233	6,42												
	Полдник:																							
	Ватрушка с повидлом	50	4,8	3,69	17,98	114	458	12,33	0,62	0,05	0,03	0,72												

	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76	391	54,3268	0,29	0,01	0,06	0,27
	Итого за полдник:		7,45	6,01	29,29	190		66,657	0,91	0,06	0,09	0,99
	ИТОГО за день		42,7	36,27	179,84	1129,7		446,17	8,23	0,7684	0,575	12,78

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C		
	Завтрак:													
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	150	4,55	8,32	13,72	148,1	93	155,47	0,39	0,06	0,18	0,73		
	Бутерброд с сыром	45	4,7	6,8	14,56	139	3	95,4	0,45	0,04	0,05	0,07		
День VII	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,9	10,6	70	395	98,64	0,69	0,03	0,11	0,47		
	ИТОГО за завтрак:		11,59	17,02	38,88	357,1		349,51	1,53	0,13	0,34	1,27		
	Второй завтрак:													
	Фрукты (груши)	150	0,6	0	14,25	63	368	34,2	4,14	0,036	0,036	9		
	Обед:													
	Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	150	10,7	10,3	3,5	148,5	76	23,69	1,25	0,07	0,08	5,37		
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	160	20,8	5,3	18,5	205	276	22,48	2,05	0,15	0,11	10,58		
	Свекла отварная	30	0,57	0,03	3,4	15,87	577	22,13	0,83	0,01	0,02	2,68		
	Чай с лимоном (Вит. С 50мг)	150	0,1	0,01	8,5	34,17	391/393	3,991	0,283	0,002	0,004	1,132		
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0		
	ИТОГО за обед:		34,57	15,89	49,1	477,94		83,891	5,973	0,3	0,246	19,76		
	Полдник:													
	Булочка «Домашняя»	50	2,8	2	24,3	132,3	469	9,64	0,62	0,07	0,03	0		
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	400	190,08	0,162	0,0522	0,216	0,936		

	Итого за полдник:		7,15	5,75	31,5	213,3		199,72	0,782	0,1222	0,246	0,936
	ИТОГО за день		53,91	38,66	133,73	1111,3		667,32	12,43	0,5882	0,868	30,97

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C		
	1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C	
		Завтрак:												
		Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	185	124,22	1,78	0,12	0,12	0,52	
	Бутерброд с маслом	35	1,9	3,8	14,5	91,1	1	9,2	0,45	0,04	0,02	0		
День VIII	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	4,66	18,67	391	1,5068	0,244	0,0002	0,002	0,01		
	ИТОГО за завтрак:		7,19	9,88	40,45	269,52		134,93	2,474	0,1602	0,142	0,53		
	Второй завтрак:													
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	401	108	0,1	0,24	0,2	0,7		
	Обед:													
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	150	9,84	11,55	9,84	182,45	57	38,2	1,77	0,05	0,08	6,34		
	Котлеты рыбные (паровые) «Ежики»	60	9,8	2,4	5,9	80	257	31,79	1,2	0,04	0,12	0,14		
	Пюре картофельное	120	2,94	3,74	18,18	116	321	63,01	1,03	0,11	0,08	10,24		
	Морковь отварная	30	0,38	0,86	2,13	17	320	23,02	0,34	0,02	0,03	1,06		
	Компот из свежих яблок (Вит. С 50мг)	150	0,7	0,15	16,9	75,8	399	6,76	0,93	0,01	0,01	4,03		
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0		
	ИТОГО за обед:		26,06	18,95	68,15	545,65		174,38	6,83	0,298	0,352	21,81		
	Полдник:													
	Пудинг из творога со	130	15,14	10,76	24,32	255	231	234,2	1,12	0,08	0,38	0,3		

	Пирожки печеные с капустой яйцом	50	2,93	3,79	17,11	119,18	454	22,7	0,67	0,06	0,04	5,4
	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76	391	54,33	0,29	0,01	0,06	0,27
	Итого за полдник:		5,58	6,11	28,42	195,18		77,03	0,96	0,07	0,1	5,67
	ИТОГО за день		35,74	36,54	176,23	1123,5		474,59	12,07	0,6824	0,749	21,75

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:											
	Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом	150	5,6	5,71	26,52	180,25	185	124,22	1,78	0,12	0,12	0,52
	Бутерброд с сыром	45	4,7	6,8	14,56	139	3	95,4	0,45	0,04	0,05	0,07
День X	Какао с молоком	150	3,15	2,7	13	89	397	118,6328	0,51	0,03	0,14	0,57
	ИТОГО за завтрак:		13,45	15,21	54,08	408,25		338,25	2,74	0,19	0,31	1,16
	Второй завтрак:											
	Сок (абрикосовый)	150	0,75	0	19,05	79	399	36	0,36	0,036	0,072	7,2
	Обед:											
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	5	5,1	10,29	106,85	82	13,94	0,71	0,07	0,04	5,28
	Котлета рубленая из птицы	60	9,4	9,7	10	136	305	6,498	0,659	0,034	0,034	0,317
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,5	4,3	27,8	143,1	165	16,58	4,06	0,2144	0,12	0
	Соус томатный	30	0,13	0,17	9,07	37,25	348	2,6	0,07	0,003	0,005	0,25
	Капуста тушеная	30	0,62	0,97	2,82	22,53	132	27,52	0,37	0,01	0,02	10,56
	Компот из кураги (Вит. С 50мг)	150	0,33	0,15	20,82	84,75	376	47,11	0,96	0,02	0,05	0,53
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	ИТОГО за обед:		23,38	20,64	96	604,88		125,85	8,389	0,4194	0,301	16,94
	Полдник:											
	Яйцо вареное	40 (1 шт.)	5,08	4,6	0,28	63	213	19,36	0,87	0,02	0,14	0
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,17	391/393	3,9908	0,28	0,002	0,004	1,13

Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	20	1,5	2,42	14,4	70		0	0	0	0	0
Итого за полдник:		6,68	7,03	23,18	167,17		23,351	1,15	0,022	0,144	1,13
<i>ИТОГО за день</i>		44,26	42,88	192,31	1259,3		523,45	12,64	0,6674	0,827	26,43
<i>Среднее значение за II неделю (за 5 дней)</i>		45,82	39,088	168,09	1165,4		553,69	11,21	0,6975	0,819	23,27
<i>Среднее значение за за 10 дней</i>		44,37	41,81	161,04	1133,37		591,35	10,82	0,69	0,85	29,61

Меню приготавливаемых блюд составлено

**- по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для
предприятий**

**общественного питания при общеобразовательных школах,
2004 г.**

Под редакцией В.Т. Лапшиной.

**- по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях, 2014 г.**

Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Утверждаю
Заведующая МДОУ
Детский сад №1 «Росинка»
_____О.Л. Козлова
«02» сентября 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд (двухнедельное)

для детских дошкольных учреждений возрастная категория: с 1 года до 3 -х лет (ясли)

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 «Росинка»

2024r