

Согласовано:  
Совет по питанию  
Протокол от 15.01.2021 № 15

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ д/с № 5  
И.Ю. Поддубная  
Приказ от 15.01.2021 № 48

**Меню**  
**Приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 1 – 3 лет**  
**(весенне-летнее)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>День 1</b>							
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным	120	8,4	9,5	24,1	214,2	<b>211</b>
	Бутерброд с маслом	40	1,5	4,7	10,3	89,8	
	Чай с сахаром	150	0,1		6,1	24,7	<b>к/к</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,0</b>	<b>14,2</b>	<b>40,2</b>	<b>40,5</b>	
2 завтрак	Ряженка	150	4,4	3,8	6,3	81,0	<b>435</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>81,0</b>	
Обед	Икра кабачковая консервированная	30	0,6	2,7	2,3	35,7	<b>55</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,8	5,3	7,6	90,2	<b>67</b>
	Пюре картофельное	100	2,0	4,8	12,3	100,5	<b>335</b>
	Котлета, рубленая из говядины в томатном соусе	120/10	16,4	15,9	12,3	257,8	<b>272</b>
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150			6,3	25,1	<b>к/к</b>
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,8	0,3	17,9	85,6	<b>к/к</b>
<b>Итого за обед</b>			<b>23,6</b>	<b>29,0</b>	<b>58,7</b>	<b>594,9</b>	
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,2	5,0	15,5	123,6	<b>189</b>

Полдник	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
	Какао с молоком	150	2,8	2,3	10,2	73,5	<b>397</b>
Итого за полдник			<b>8,5</b>	<b>9,3</b>	<b>40,6</b>	<b>280,5</b>	
Итого за день			<b>46,5</b>	<b>56,3</b>	<b>146,1</b>	<b>1285,1</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	150	4,9	7,3	20,4	167,9	<b>189</b>
	Чай с сахаром	150	0,1		9,7	39,1	<b>к/к</b>
	Бутерброд с маслом	40	1,5	6,4	10,4	104,8	
Итого за завтрак			<b>6,5</b>	<b>13,7</b>	<b>40,5</b>	<b>311,8</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Итого за 2 завтрак			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед	Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,2	94,4	<b>82</b>
	Капуста тушеная	100	2,3	4,0	6,9	74,2	<b>132</b>
	Суфле из печени	50	11,1	5,0	3,8	115,6	<b>к/к</b>
	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	64,5	<b>442</b>
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед			<b>19,4</b>	<b>11,9</b>	<b>60,2</b>	<b>437,5</b>	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	23,9	15,7	29,7	359,5	<b>224</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	11,4	71,3	<b>395</b>
Итого полдник			<b>26,2</b>	<b>17,5</b>	<b>41,1</b>	<b>430,8</b>	
Итого за день			<b>52,5</b>	<b>43,5</b>	<b>151,6</b>	<b>1227,1</b>	
<b>3 День</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	100	9,8	16,8	1,8	197,9	<b>214</b>
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	227,4	16,9	477,5	2957,4	
	Бутерброд с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110,0	<b>1</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	11,4	71,3	<b>395</b>
Итого за завтрак			<b>240,6</b>	<b>43,9</b>	<b>498,2</b>	<b>3336,6</b>	



5 День							
Завтрак	Каша молочная из пшеницы и риса «Дружба»	130	3,8	5,0	15,9	123,9	<b>190</b>
	Бутерброд с маслом	25	1,5	4,7	10,3	89,8	
	Чай с сахаром	150	0,1		6,1	24,7	к/к
Итого за завтрак			<b>5,4</b>	<b>9,7</b>	<b>32,3</b>	<b>238,4</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	105	0,4	0,4	10,3	49,4	к/к
Итого за завтрак			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,3</b>	<b>49,4</b>	
Обед	Суп перловый	200	6,8	7,2	14,2	149,3	<b>80</b>
	Пюре картофельное	100	2,0	4,8	12,3	100,5	<b>321</b>
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,0	3,5	2,0	79,6	<b>231</b>
	Кисель из сока фруктового	150	0,5	0,1	15,5	64,5	<b>382</b>
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,8	0,3	18,2	86,8	к/к
Итого за обед			<b>22,1</b>	<b>15,9</b>	<b>62,2</b>	<b>480,7</b>	
Полдник	Рагу овощное	110	1,6	3,0	8,5	68,0	<b>351</b>
	Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Кофейный напиток	150	0,1		6,3	25,7	к/к
Итого за полдник			<b>3,2</b>	<b>3,6</b>	<b>25,1</b>	<b>146,1</b>	
Итого за день			<b>31,1</b>	<b>29,6</b>	<b>129,9</b>	<b>914,6</b>	
6 День							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,6	5,0	16,5	125,1	<b>181</b>
	Бутерброд с маслом	25	1,5	4,7	10,3	89,8	<b>1</b>
	Чай с сахаром	150	0,1		7,1	28,6	к/к
Итого за завтрак			<b>5,2</b>	<b>9,7</b>	<b>33,9</b>	<b>243,5</b>	
2 Завтрак	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	79,5	<b>435</b>
Итого за 2 завтрак			<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>79,5</b>	
Обед	Икра кабачковая консервированная	60	0,8	3,2	4,5	50,5	<b>55</b>
	Суп картофельный с горохом и гречкой	150/10	4,1	1,9	24,3	133,4	<b>99</b>
	Пюре картофельное	100	2,2	4,8	14,5	110,6	<b>321</b>
	Гуляш из говядины	70	16,5	16,6	3,0	227,6	<b>259</b>
	Сок фруктовый	140	0,7	0,1	14,1	60,2	<b>442</b>
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,4	17,0	81,6	к/к
Итого за			<b>27,5</b>	<b>27,0</b>	<b>77,4</b>	<b>663,9</b>	

обед							
Полдник	Булочка российская	100	18,8	5,8	36,1	271,5	<b>474</b>
	Какао с молоком	150	2,8	2,3	11,2	77,4	<b>397</b>
Итого за полдник			<b>21,6</b>	<b>8,1</b>	<b>47,3</b>	<b>348,9</b>	
Итого за день			<b>58,7</b>	<b>48,6</b>	<b>164,6</b>	<b>1335,8</b>	
<b>7 День</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	100	11,2	12,4	4,2	174,8	<b>214</b>
	Салат из горошка консервированного	20	2,5	0,7	5,3	37,2	
	Батон нарезной	35	2,6	1,0	18,0	91,7	<b>к/к</b>
	Какао с молоком	150	3,6	3,0	11,5	88,2	<b>к/к</b>
Итого за завтрак			<b>19,9</b>	<b>17,1</b>	<b>39,0</b>	<b>391,9</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	110	0,4	0,4	10,8	51,7	<b>к/к</b>
Итого за 2 завтрак			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,8</b>	<b>51,7</b>	
Обед	Огурец свежий	40	0,3		1,0	5,6	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4,0	10,0	82,5	<b>57</b>
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,0	3,5	21,3	127,8	<b>181</b>
	Печень по-строгановски	50/30	14,2	6,1	2,1	141,2	<b>256</b>
Обед	Компот из свежих яблок с Витамином «С»	150	0,2	0,2	10,0	43,3	<b>к/к</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,3	18,2	86,8	<b>к/к</b>
Итого за обед			<b>22,0</b>	<b>14,1</b>	<b>62,6</b>	<b>487,2</b>	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	17,6	14,5	30,9	328,5	<b>224</b>
	Кофейный напиток	150	0,1		6,3	25,7	<b>к/к</b>
Итого за полдник			<b>17,7</b>	<b>14,5</b>	<b>37,2</b>	<b>354,2</b>	
Итого за день			<b>60,0</b>	<b>46,1</b>	<b>149,6</b>	<b>1285,0</b>	
<b>8 День</b>							
Завтрак	Каша пшеничная Молочная жидкая	150	4,2	5,0	15,5	123,6	<b>189</b>
	Бутерброд с маслом	25	1,5	4,7	10,3	89,8	<b>1</b>
	Чай с сахаром	150	0,1		6,1	24,7	<b>к/к</b>
Итого за завтрак			<b>5,8</b>	<b>9,7</b>	<b>31,9</b>	<b>238,1</b>	
2 Завтрак	Ряженка	150	4,5	1,5	6,3	59,8	<b>435</b>
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
Итого за 2 завтрак			<b>6,0</b>	<b>3,5</b>	<b>21,2</b>	<b>143,2</b>	
	Салат из белокочанной	40	0,9	1,0	3,0	25,4	

Обед	капусты						
	Суп пшеничный с яйцом	200	3,6	7,2	15,0	141,4	<b>110</b>
	Жаркое по-домашнему	110	12,5	15,6	12,5	239,6	<b>258</b>
	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	64,5	<b>442</b>
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед			20,4	24,4	62,7	552,5	
Полдник	Овощи тушеные	120	2,0	3,0	9,2	72,8	<b>338</b>
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	к/к
	Кофейный напиток	150	2,6	2,2	11,5	76,7	к/к
Итого за полдник			<b>6,6</b>	<b>5,5</b>	<b>33,4</b>	<b>210,7</b>	
Итого за день			<b>38,8</b>	<b>43,1</b>	<b>149,2</b>	<b>1144,5</b>	

### 9 День

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,1	5,0	15,8	125,1	<b>93</b>
	Бутерброд с маслом	25	1,5	4,7	10,3	89,8	<b>1</b>
	Чай с сахаром	150	0,1		6,1	24,7	к/к
Итого за завтрак			<b>5,7</b>	<b>9,7</b>	<b>32,2</b>	<b>239,6</b>	
2 Завтрак	Яблоко свежее	110	0,4	0,4	10,8	51,7	
Итого за завтрак			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,8</b>	<b>51,7</b>	
Обед	Салат из свеклы	50	0,7	2,9	4,1	45,6	<b>33</b>
	Борщ с капустой с картофелем и со сметаной	200	2,4	4,0	12,2	100,0	<b>57</b>
	Котлета рыбная	60	12,0	4,7	11,3	134,8	<b>245</b>
	Пюре картофельное	100	2,1	4,8	12,8	102,9	<b>125</b>
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150			5,8	23,2	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,8	0,3	18,2	86,8	к/к
Итого за обед			<b>20,0</b>	<b>16,7</b>	<b>64,4</b>	<b>493,3</b>	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	75/20	15,3	10,9	23,2	257,9	<b>224</b>
	Кофейный напиток	150	2,6	2,2	11,6	77,2	к/к
Итого за полдник			<b>17,9</b>	<b>13,1</b>	<b>34,8</b>	<b>335,1</b>	
Итого за день			<b>44,0</b>	<b>39,9</b>	<b>142,2</b>	<b>1119,7</b>	

### 10 День

Завтрак	Каша манна молочная жидкая	150	4,0	4,9	15,8	124,0	<b>189</b>
---------	----------------------------	-----	-----	-----	------	-------	------------

	Бутерброд с сыром	35	4,9	4,9	10,3	105,4	<b>3</b>
	Какао с молоком	150	2,7	2,3	10,2	73,0	<b>397</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,6</b>	<b>12,1</b>	<b>36,3</b>	<b>302,4</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Яблоко свежее	110	0,4	0,4	10,8	51,7	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,8</b>	<b>51,7</b>	
<b>Обед</b>	Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,2	6,9	14,3	148,1	<b>83</b>
	Голубцы ленивые	120	16,7	15,6	9,2	244,5	<b>306</b>
	Кисель из сока фруктового	150	0,5	0,1	15,5	64,5	<b>411</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,3	18,2	86,8	<b>к/к</b>
<b>Итого за обед</b>			<b>27,6</b>	<b>23,0</b>	<b>58,7</b>	<b>553,5</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка ванильная	50	18,1	5,5	34,1	258,0	<b>467</b>
	Кофейный напиток	150	0,1		6,4	26,2	<b>432</b>
<b>Итого за полдник</b>			<b>18,2</b>	<b>5,5</b>	<b>40,5</b>	<b>284,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,8</b>	<b>41,0</b>	<b>146,3</b>	<b>1191,8</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>58,6</b>	<b>52,7</b>	<b>169,1</b>	<b>1399,2</b>	

МБДОУ д/с № 5, Поддубная Ирина Юрьевна  
24.05.2021 15:17 (MSK), Простая подпись