

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ д/с № 43 «Теремок»

И.М. Еремеева

(Приказом от 01.04.2021 № 15)

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 43 «Теремок»
п. Красногорняцкий**

346474, Ростовская область, Октябрьский район, п. Красногорняцкий, ул. Борзик, 34 А т.: 3 – 31 – 07

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД *(зима – весна)*

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День1							
<i>Завтрак 1</i>	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,77	24,3	177,16	№283
	Чай с молоком	160	1,08	0,93	13,08	65,34	№ 507
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,21	№ 107
		10					
<i>Завтрак 2</i>							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
<i>Итого за завтрак</i>		450	6,6	16,13	52,5	386,71	
<i>Обед</i>							
	Овощи соленые	30	0,33	0,03	0,72	4,80	№ 121
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,06	3,08	6,74	60,94	№142
	Тефтели из говядины с рисом	60	7,6	11,9	9,1	175,00	№400
	Картофельное пюре	110	2,73	4,66	10,32	106,54	№441
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,19	0,15	17,51	78,20	№ 522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,60	№ 123
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,35	35,25	№ 122
<i>Итого за обед</i>		555	15,69	20,42	65,04	530,33	
<i>Полдник</i>	Кисломолочный напиток	130	3,6	2,8	5,3	61,40	№530
	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63,00	№310
	Икра кабачковая (пром.выпуска)	80	0,96	3,76	6,1	62,00	№129
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,35	35,25	№ 122
	Чай с сахаром	160	0	0,00	12,03	48,09	№ 505
	Кондитерские изделия	20	1,94	2,4	20,49	119	№ 602
<i>Итого за полдник</i>		405	12,74	13,68	51,57	388,74	
	Итого за 1 день:		35,0	50,2	169,1	1305,8	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
<i>Завтрак 1</i>	Суп молочный с гречневой крупой	150	3,6	3,8	12,39	100,6	№ 179
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,2	№ 107
		10					
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,03	14,88	67,92	№ 514
	Сыр твердый	10	2,56	2,6	0	34,3	№114
<i>Завтрак 2</i>	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
<i>Итого за завтрак</i>		450	9,56	14,86	42,37	347,03	
Обед							
	Овощи соленые	30	0,33	0,03	0,72	4,80	№ 121
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,73	10,03	62,19	№173
	Котлета мясная	60	10,75	10,11	8,58	168,39	№ 391
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,76	5	28,37	182,18	№258
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,19	0,15	17,51	78,20	№ 522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,6	№ 123
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,5	№ 122
<i>Итого за обед</i>		570	22,56	17,74	93,21	635,86	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	130	3,6	2,8	5,3	61,40	№530
	Вареники ленивые со сметаной	100	14,83	11,30	14,97	222,40	№335
		30					
	Чай с сахаром	160	0	0,00	12,03	48,09	№ 505
Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	№ 126	
<i>Итого за полдник</i>		515	18,81	14,48	41,61	373,69	
Итого за 2 день:			50,93	47,08	177,19	1356,58	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
<i>Завтрак 1</i>	Каша молочная « Дружба »	150	3,95	8,48	17,01	161,45	№ 275
	Чай с молоком	160	1,08	0,93	13,08	65,34	№ 507
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,21	№ 107
		10					
<i>Завтрак 2</i>							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
Итого за завтрак		450	6,34	17,84	45,19	371,00	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,04	0,97	33,78	№58
	Суп картофельный с горохом	150	1,38	3,57	5,95	60,30	№ 158
	Мясо тушеное	60	10,64	8,80	1,6	128,80	№374
	Макаронные изделия отварные	110	4,05	4,57	24,82	161,60	№432
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,19	0,15	17,51	78,20	№ 522
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,65	34,80	№ 123
	Гренки из пшеничного хлеба	16	1,89	0,19	10,9	56,20	№ 185
Итого за обед		536	19,95	20,56	68,4	553,68	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	130	3,6	2,8	5,3	61,40	№530
	Рыба ,тушеная в томате с овощами	120	11,4	6,1	5,2	121,8	№354
	Чай с сахаром	160	0	0,00	12,03	48,09	№ 505
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,3	69,60	№ 123
	Кондитерские изделия	20	1,94	2,4	20,49	119	№ 602
Итого за полдник		450	19,58	11,78	56,32	419,89	
Итого за 3 день:			45,87	50,18	169,91	1344,57	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
<i>Завтрак 1</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,93	12,93	107,35	№180
	Чай с сахаром	150	0	0	12,03	48,09	№ 505
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,2	№ 107
		10					
	Сыр твердый	10	2,56	2,6	0,00	34,3	№ 114
<i>Завтрак 2</i>							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
Итого за завтрак		450	8,2	14,96	40,1	333,95	
Обед							
	Овощи соленые	30	0,33	0,03	0,72	4,80	№ 121
	Борщ с капустой и картофелем на к/б	150	1,06	3,08	6,74	60,94	№142
	Плов из отварной птицы	150	9,4	9,4	26,2	222,6	№ 416
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,19	0,15	17,51	78,20	№ 522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,6	№ 123
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,5	№ 122
Итого за обед		550	15,9	13,38	79,17	506,64	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	130	3,6	2,8	5,3	61,40	№530
	Пудинг творожный запеченный, со сметаной	100	14,89	9,95	22,98	222,59	№329
		30					
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,03	90	№529
Фрукты свежие	90	1,38	0,47	19,95	90,25	№ 126	
Итого за полдник		500	24,06	18	55,26	464,24	
	Итого за 4 день:		48,1	46,3	174,5	1304,8	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
<i>Завтрак 1</i>	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,31	23,17	161,23	№277
	Чай с молоком	160	1,08	0,93	13,08	65,34	№ 507
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,2	№ 107
		10					
<i>Завтрак 2</i>							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
Итого за завтрак		450	7,04	14,67	51,35	370,78	
Обед							
	Овощи соленые	30	0,33	0,03	0,72	4,80	№ 121
	Суп картофельный с крупой	150	1,21	3,15	6,8	63,95	№ 169
	Голубцы ленивые	60	5,1	4,90	2,1	85,60	№382
	Картофельное пюре	110	2,73	4,66	10,32	106,54	№441
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,19	0,15	17,51	78,20	№ 522
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,35	35,25	№ 122
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,60	№ 123
Итого за обед		555	13,34	13,49	58,1	443,94	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	130	3,6	2,8	5,3	61,40	№530
	Омлет натуральный	80	7,16	11,1	1,87	136,04	№311
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,82	6,18	8,70	98,45	№68
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,35	35,25	№ 122
	Чай с сахаром	150	0	0	12,03	48,09	№ 505
	Кондитерские изделия	20	1,94	2,4	20,49	119	№ 602
Итого за полдник		495	15,66	22,6	55,74	498,23	
	Итого за 5 день:		36,04	50,76	165,19	1312,95	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая	150	6,90	9,48	24,66	213,98	№ 263
	Чай с молоком	160	1,08	0,93	13,08	65,34	№ 507
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,2	№ 107
		10					
Завтрак 2							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
Итого за завтрак		450	9,3	18,84	52,8	423,53	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,04	0,97	33,78	№58
	Свекольник	150	1,3	2,6	7,2	69,47	№ 145
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	10,3	6,96	8,3	137,1	№409
	Макаронные изделия отварные	110	4,05	4,57	24,82	161,60	№ 432
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,19	0,15	17,51	78,20	№ 522
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,35	35,25	№ 122
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,60	№ 123
Итого за обед		565	20,1	17,92	79,45	585,00	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	130	3,6	2,8	5,3	61,40	№530
	Пирожок печеный с повидлом	60	3,29	3,81	28,72	187,32	№556
	Яйцо вареное	1шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	№ 310
	Икра кабачковая (пром.выпуска)	80	0,96	3,76	6,1	62,00	№129
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,35	35,25	№ 122
	Чай с сахаром	160	0	0,00	12,03	48,09	№505
Итого за полдник		445	14,09	15,09	59,8	457,06	
	Итого за 6 день:		43,5	51,9	192,1	1465,6	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,84	7,42	26,93	200,17	№282
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,2	№ 107
		10					
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,03	14,88	67,92	№ 514
	Сыр твердый	10	2,56	2,6	0,00	34,3	№ 114
Завтрак 2							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
Итого за завтрак		450	11,8	18,48	56,9	446,60	
Обед							
	Сельдь с луком	30	3	2,3	1,2	38,70	№364
	Суп картофельный с фасолью	150	3,10	3,36	8,8	86,05	№ 159
	Гуляш из говядины	60	6,25	7,17	2,94	101,20	№378
	Картофельное пюре	110	2,73	4,66	10,32	106,54	№441
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,19	0,15	17,51	78,20	№ 522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,5	№ 122
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,6	№ 123
Итого за обед		570	20,19	18,36	68,77	550,79	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	130	3,6	2,8	5,3	61,40	№530
	Пудинг из творога с рисом и сметаной	100	14,9	9,98	22,9	222,5	№328
		25					
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	№ 126
Чай с сахаром	150	0	0	12,03	48,09	№ 505	
Итого за полдник		500	18,88	13,16	49,54	373,79	
	Итого за 7 день:		50,9	50,0	175,2	1371,2	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
<i>Завтрак 1</i>	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,31	23,17	161,23	№277
	Чай с молоком	160	1,08	0,93	13,08	65,34	№ 507
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,2	№107
		10					
<i>Завтрак 2</i>							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
Итого за завтрак		450	7,04	14,67	51,35	370,78	
Обед							
	Овощи соленые	30	0,33	0,03	0,72	4,80	№ 121
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	150	1,06	3,08	6,74	60,94	№142
	Плов из отварной говядины	150	18,50	14,40	26,00	308,50	№380
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,19	0,15	17,51	78,20	№ 522
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,35	35,25	№ 122
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,6	№ 123
Итого за обед		535	23,86	18,26	71,62	557,29	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	130	3,6	2,8	5,3	61,40	№530
	Рыба запеченная в омпете	100	16,87	10,03	2,28	166,87	№348
	Чай с сахаром	150	0	0	12,03	48,09	№ 505
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,35	35,25	№ 122
	Кондитерские изделия	20	1,94	2,4	20,49	119	№ 602
Итого за полдник		415	23,55	15,35	47,45	430,61	
	Итого за 8 день:		54,45	48,28	170,42	1358,68	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак 1	Каша молочная « Дружба »	150	3,95	8,45	17,01	161,45	№ 275
	Чай с сахаром	150	0	0	12,03	48,09	№ 505
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,2	№107
		10					
	Сыр твердый	10	2,56	2,6	0	34,3	№114
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100	0,38	0,38	9,31	41,8	№ 126
Итого за завтрак		450	7,7	19,76	43,35	383,85	
Обед							
	Овощи соленые	30	0,33	0,03	0,72	4,80	№ 121
	Суп картофельный с клецками нак/б	150	3,63	4,33	15,90	123,42	№160
	Птица отварная	70	11,33	8,50	0,00	131,60	№414
	Рагу из овощей	110	1,88	7,97	9,26	118,63	№210
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,19	0,15	17,51	78,20	№ 522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,5	№ 122
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,6	№ 123
Итого за обед		580	22,28	21,7	71,39	596,75	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	130	3,6	2,8	5,3	61,40	№530
	Сырники из творога запеченные, со сметаной	100	17,46	9,8	21,9	230,1	№331
		25					
	Чай с молоком	160	1,08	0,93	13,08	65,34	№ 507
		415	22,14	13,53	40,28	356,84	
Итого за полдник	Итого за 9 день:		52,12	54,99	155,02	1337,44	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,93	12,93	107,35	№180
	Чай с молоком	160	1,08	0,93	13,08	65,34	№ 507
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,2	№107
		10					
Завтрак 2							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
Итого за завтрак		450	6,67	13,29	41,11	316,90	
Обед							
	Салат из свеклы и моркови	30	0,38	3,03	2,05	37,34	№61
	Суп с рыбными консервами	150	5,80	3,29	7,66	85,55	№168
	Котлета мясная	60	10,75	10,11	8,58	168,39	№ 391
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,75	5,4	189,01	№252
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,19	0,15	17,51	78,20	№ 522
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,5	№ 122
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,6	№ 123
Итого за обед		570	28,31	23,05	69,2	698,59	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	130	3,6	2,8	5,3	61,40	№530
	Омлет натуральный	80	7,16	11,1	1,87	136,04	№311
	Икра кабачковая (пром.выпуска)	80	0,96	3,76	6,1	62,00	№129
	Какао с молоком	150	2,54	0,52	24,55	113,15	№509
	Кондитерские изделия	30	1,94	2,4	20,49	119	№ 602
Итого за полдник		470	16,2	20,58	58,31	491,59	
	Итого за 10 день:		51,18	56,92	168,62	1507,08	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575834

Владелец Еремеева Ирина Михайловна

Действителен с 27.03.2022 по 27.03.2023