



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №43 «Теремок»  
Еремеева И.М.  
Приказ № 15 от 01.04.2021г.

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №43 «Теремок»  
п. Красногорняцкий  
346474 Ростовская обл., Октябрьский район, п.Красногорняцкий, ул. Борзик, 34 А. т.3-31-07

# МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (лето-осень)

## 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		
<b>Неделя 1 День1</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,77	24,3	177,16	<b>№283</b>
	Чай с молоком	160	1,08	0,93	13,08	65,34	<b>№ 507</b>
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,21	<b>№ 107</b>
		10					
<b>Завтрак 2</b>							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	<b>№ 532</b>
<b>Итого за завтрак</b>		450	6,6	16,13	52,5	386,71	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,50	<b>№ 120</b>
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,06	3,08	6,74	60,94	<b>№142</b>
	Рыба , тушеная в томате с овощами	60	5,7	3,08	2,5	60,92	<b>№ 354</b>
	Картофельное пюре	110	2,73	4,66	10,32	106,54	<b>№441</b>
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,19	0,15	17,51	78,20	<b>№ 522</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	69,60	<b>№ 123</b>
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,35	35,25	<b>№ 122</b>
<b>Итого за обед</b>		555	13,79	11,63	58,86	418,95	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	130	3,6	2,8	5,3	61,40	<b>№530</b>
	Омлет натуральный	80	7,16	11,1	1,87	136,04	<b>№311</b>
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,82	6,18	8,7	98,45	<b>№68</b>
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,35	35,25	<b>№ 122</b>
	Чай с сахаром	160	0	0,00	12,03	48,09	<b>№ 505</b>
	Кондитерские изделия	20	1,94	2,4	20,49	119	<b>№ 602</b>
<b>Итого за полдник</b>		505	15,66	22,6	55,74	498,23	
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>36,0</b>	<b>50,4</b>	<b>167,1</b>	<b>1303,9</b>	

## 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		
<b>День 2</b>							
<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	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,50	№ 120
	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	17,77	93,63	638,56	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	130	3,6	2,8	5,3	61,40	№530
	Сырники из творога запеченные ,со сметаной	70	12,2	6,8	15,3	161,1	№ 331
		25					
	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>		480	16,18	9,98	41,94	312,39	
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>48,3</b>	<b>42,61</b>	<b>177,94</b>	<b>1297,98</b>	

## 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		
<b>День 3</b>							
<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>							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 126
<b>Итого за завтрак</b>		450	6,24	18,14	44,89	369,00	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,50	№ 120
	Суп картофельный с горохом	150	1,38	3,57	5,95	60,30	№ 158
	Гуляш из говядины	60	6,25	7,11	2,94	101,20	№378
	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	40	2,64	0,48	13,3	69,60	№ 123
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,35	35,25	№ 122
<b>Итого за обед</b>		555	15,98	16,06	73,01	513,65	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	130	3,6	2,8	5,3	61,40	№530
	Котлета рыбная любительская	60	7,4	1,8	3,6	61,21	№357
	Сок фруктовый	160	0,7	0,15	12,03	76,2	№ 532
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,35	35,25	№ 122
	Кондитерские изделия	20	1,94	2,4	20,49	119	№ 602
<b>Итого за полдник</b>		385	14,78	7,27	48,77	353,06	
	<b>Итого за 3 день:</b>		<b>37</b>	<b>41,47</b>	<b>166,67</b>	<b>1235,71</b>	

## 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		
<b>День 4</b>							
<i>Завтрак 1</i>	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,31	23,17	161,23	№ 277
	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
<b>Итого за завтрак</b>		450	8,5	16,34	50,3	387,83	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,50	№ 120
	Борщ с капустой и картофелем	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
<b>Итого за обед</b>		550	15,9	13,41	79,59	509,34	
<b>Полдник</b>							
	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	90	1,38	0,47	19,95	90,25	№ 126	
<b>Итого за полдник</b>		510	19,81	14,57	52,25	422,14	
	<b>Итого за 4 день:</b>		<b>44,2</b>	<b>44,3</b>	<b>182,1</b>	<b>1319,3</b>	

## 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		
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак 1</b>	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					
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 126
<b>Итого за завтрак</b>		450	6,57	13,59	40,81	314,90	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,50	№ 120
	Суп с рыбными консервами	150	5,8	3,29	7,66	85,55	№ 168
	Жаркое по домашнему	170	17,19	17,63	13,26	280,50	№379
	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
<b>Итого за обед</b>		555	27,29	21,73	60,22	556,60	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	130	3,6	2,8	5,3	61,40	№530
	Яйцо вареное	1шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	№310
	Икра кабачковая	100	1,30	4,88	5,03	69,26	№128
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,35	35,25	№ 122
	Какао с молоком	150	2,54	0,52	24,55	113,15	№509
	Кондитерские изделия	20	1,94	2,4	20,49	119	№ 602
<b>Итого за полдник</b>		415	15,62	15,32	63,02	461,06	
	<b>Итого за 5 день:</b>		<b>49,48</b>	<b>50,64</b>	<b>164,05</b>	<b>1332,56</b>	

## 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		
<b>День 6</b>							
<i>Завтрак 1</i>	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					
<i>Завтрак 2</i>							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
<b>Итого за завтрак</b>		450	9,3	18,84	52,8	423,53	
<b>Обед</b>							
	Овощи отварные	30	0,33	1,12	1,86	19,92	№434
	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
<b>Итого за обед</b>		565	19,95	16	80,34	571,14	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого за полдник</b>		445	14,09	15,09	59,8	457,06	
	<b>Итого за 6 день:</b>		<b>43,3</b>	<b>49,9</b>	<b>193,0</b>	<b>1451,7</b>	

## 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		
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак 1</b>	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
<b>Завтрак 2</b>							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
<b>Итого за завтрак</b>		450	11,8	18,48	56,9	446,60	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,50	№ 120
	Суп картофельный с фасолью	150	3,10	3,36	8,8	86,05	№ 159
	Котлета мясная	60	10,75	10,11	8,58	168,39	№ 391
	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
<b>Итого за обед</b>		570	22,02	19,06	74,35	586,78	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	130	3,6	2,8	5,3	61,40	№530
	Сырники из творога запеченные со сметаной	100	12,2	6,8	15,3	161,1	№ 331
		30					
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	№ 126
Чай с сахаром	150	0	0	12,03	48,09	№ 505	
<b>Итого за полдник</b>		505	16,18	9,98	41,94	312,39	
	<b>Итого за 7 день:</b>		<b>50,0</b>	<b>47,5</b>	<b>173,2</b>	<b>1345,8</b>	

## 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		
<b>День 8</b>							
<i>Завтрак 1</i>	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,31	23,17	161,23	№277
	Чай с сахаром	150	0	0	12,03	48,09	№ 505
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,2	№107
		10					
<i>Завтрак 2</i>							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	№126
<b>Итого за завтрак</b>		440	5,86	14,04	50,00	351,53	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,50	№ 120
	Борщ с капустой и картофелем	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
<b>Итого за обед</b>		535	23,86	18,29	72,04	559,99	
<b>Полдник</b>							
	Кисломолочный напиток	130	3,6	2,8	5,3	61,40	№530
	Котлета рыбная	60	8,87	1,65	5,18	73,55	№356
	Салат из свеклы и моркови	100	1,28	10,1	6,85	124,49	№61
	Чай с сахаром	160	0	0	12,03	48,09	№505
	Кондитерские изделия	30	1,94	2,4	20,49	119	№ 602
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,35	35,25	№ 122
<b>Итого за полдник</b>		495	16,83	17,07	57,2	461,78	
	<b>Итого за 8 день:</b>		<b>46,55</b>	<b>49,40</b>	<b>179,24</b>	<b>1373,30</b>	

## 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		
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная « Дружба »	150	3,95	8,45	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	98,2	№107
		10					
	Сыр твердый	10	2,56	2,6	0	34,3	№114
<b>Завтрак 2</b>							
	Соки фруктовые и ягодные	100	0,5	0,10	10,1	46,00	№ 532
<b>Итого за завтрак</b>		460	8,9	20,41	45,19	405,30	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,50	№ 120
	Суп картофельный с клецками	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 с кабачками	110	2,13	8,00	8,60	121,20	№211
	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
<b>Итого за обед</b>		580	22,53	21,76	71,15	602,02	
<b>Полдник</b>							
	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					
	Чай с сахаром	160	0	0	12,03	48,09	№505
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	№126
<b>Итого за полдник</b>		510	18,88	13,16	49,54	373,79	
	<b>Итого за 9 день:</b>		<b>50,31</b>	<b>55,33</b>	<b>165,88</b>	<b>1381,11</b>	

## 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		
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,93	12,93	107,35	№180
	Чай с сахаром	160	0	0	12,03	48,09	№505
	Бутерброд с маслом	30	0,81	8,33	5	98,2	№107
		10					
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	№126
<b>Итого за завтрак</b>		450	5,49	12,66	39,76	297,65	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,50	№ 120
	Суп с рыбными консервами	150	5,80	3,29	7,66	85,55	№168
	Гуляш из говядины	60	6,25	7,17	2,94	101,20	№378
	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
<b>Итого за обед</b>		570	23,76	17,14	62,65	601,56	
<b>Полдник</b>							
	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 овощная	100	1,82	5,19	6,43	81,87	№132
	Какао с молоком	150	2,54	0,52	24,55	113,15	№509
	Кондитерские изделия	30	1,94	2,4	20,49	119	№ 602
<b>Итого за полдник</b>		490	17,06	22,01	58,64	511,46	
<b>Итого за 10 день:</b>			<b>46,31</b>	<b>51,81</b>	<b>161,05</b>	<b>1410,67</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575834

Владелец Еремеева Ирина Михайловна

Действителен с 27.03.2022 по 27.03.2023