СОГЛАСОВАНО

Медицинский работник

Юрченко Е.А.

23.05.2022г

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий НРМДОБУ "ЦРР-д/с "Улыбка

О.А.Усольцева

23.05.2022 № 264-0

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	155	5,19	7,60	21,00	172,82	130
	Чай с молоком и сахаром	180	1,44	1,42	8,10	50,45	287
	Бутерброды с джемом 25/30 б	25	1,51	0,19	13,53	57,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**360**	**8,14**	**9,21**	**42,63**	**280,57**	
ЗАВТРАК 2	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43	210102
	Сок фруктовый 50/90	50	0,20	0,04	6,55	27,5	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**150**	**1,10**	**0,24**	**14,65**	**70,5**	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	180	6,75	6,25	8,60	118,04	39
	Каша перловая рассыпчатая	130/4	3,64	3,81	23,31	144,73	124
	Биточки паровые 50/75	60	7,57	6,02	6,07	106,48	289
	Соус томатный	20	0,20	0,62	1,18	11,24	159
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	12,22	46,47	205
	Хлеб пшеничный 20/25	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Хлеб ржаной 15/30	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**575**	**20,76**	**17,08**	**66,05**	**495,78**	
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	165	4,95	1,65	6,60	66	535
	Булочка "Ванильная"	45	3,55	2,95	26,30	147,03	273
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**210**	**8,50**	**4,60**	**32,90**	**213,03**	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	30	1,10	2,75	1,30	34,5	7
	Картофель отварной с маслом 120/150	120/2	2,59	1,99	20,87	111,98	102
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	10,70	3,25	2,90	83,77	54
	Чай с лимоном и сахаром 180/200	190	0,15	0,00	7,71	31,26	288
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701
	Хлеб ржаной 20/25	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		**465**	**17,84**	**8,48**	**51,53**	**349,71**	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1760**	**56,34**	**39,61**	**207,76**	**1409,59**	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,50	5,02	19,56	141,6	132
	Кофейный напиток на молоке 180/200	180	3,01	3,19	11,74	86,65	287
	Хлеб с маслом 20/35	20	1,36	2,21	8,11	54,45	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**8,87**	**10,42**	**39,41**	**282,7**	
ЗАВТРАК 2	Яблоки печеные	100	0,50	0,50	17,24	78,7	452
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,50**	**0,50**	**17,24**	**78,7**	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	3,04	3,48	8,25	75,89	162
	Рагу из птицы	145	12,80	16,25	13,96	255,52	407
	Сок фруктовый	160	0,66	0,13	20,96	88	399.7
	Хлеб ржаной 20/25	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		**495**	**19,40**	**20,30**	**59,51**	**496,93**	
ПОЛДНИК	Молоко пастеризованное	160	4,80	5,12	7,52	96	435б
	Ватрушка с джемом	40	2,03	1,72	23,53	117,18	511
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**6,83**	**6,84**	**31,05**	**213,18**	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	35	0,58	2,38	3,69	38,49	4/1
	Омлет с овощами	140	10,36	17,86	5,57	225,2	220
	Компот из свежих плодов 180/0	200	0,16	0,16	13,90	56,7	206
	Напиток с витаминами "Витошка"		0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Хлеб пшеничный 10/25	10	0,79	0,10	4,83	21,36	701
	Хлеб ржаной 15/15	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
ИТОГО ЗА УЖИН		**400**	**12,88**	**20,68**	**33,00**	**367,85**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1545**	**48,48**	**58,74**	**180,21**	**1439,36**	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	140,28	33
	Какао с молоком 180/200	180	3,78	3,82	10,76	92,23	397
	Бутерброд с маслом и сыром	20	2,43	3,39	5,77	60,91	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**11,16**	**13,96**	**32,01**	**293,42**	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый 50/80	50	0,20	0,04	6,55	27,5	399.5
	Сливы свежие	90	0,72	0,27	8,64	44,1	396
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**140**	**0,92**	**0,31**	**15,19**	**71,6**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180/5	2,86	2,70	9,41	73,44	36
	Картофельное пюре	120	2,63	3,43	17,62	112,25	104
	Гуляш из отварной говядины	50/50	8,09	8,47	1,80	115,96	67
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	701
	Хлеб ржаной 20/25	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**585**	**18,12**	**15,19**	**68,88**	**476,01**	
ПОЛДНИК	Снежок 150/180	170	4,76	4,25	18,36	132,6	б/н
	Блинчики с джемом	30	2,30	2,75	11,91	82,16	549

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**7,06**	**7,00**	**30,27**	**214,76**	
УЖИН	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,69	4,19	4,03	56,56	17
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	120	10,46	11,18	22,64	232,46	238
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	6,68	26,46	286
	Хлеб пшеничный 10/15	10	0,79	0,10	4,83	21,36	701
	Хлеб ржаной 20/25	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		**400**	**13,38**	**15,71**	**44,86**	**371,64**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1675**	**50,64**	**52,17**	**191,21**	**1427,43**	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,19	5,57	26,85	179,27	186
	Чай с молоком и сахаром180/200	180	1,44	1,42	8,10	50,45	287
	Бутерброды с джемом 25/30 б	25	1,51	0,19	13,53	57,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**355**	**8,14**	**7,18**	**48,48**	**287,02**	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные 50/90	50	0,20	0,04	6,55	27,5	399.5
	Яблоки 100	90	0,45	0,45	8,78	42,3	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**140**	**0,65**	**0,49**	**15,33**	**69,8**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	160	3,47	2,37	12,58	85,76	42
	Жаркое по-домашнему	165	10,96	11,05	17,89	215,14	68
	Гренки (сухарики)	12	1,14	0,14	6,96	30,76	34/2
	Кисель из концентрата плодового или ягодного 150/180	150	0,01	0,00	18,42	73,54	516
	Хлеб пшеничный 25/30	25	1,98	0,25	12,07	53,4	701
	Хлеб ржаной 20/25	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**532**	**18,88**	**14,05**	**74,60**	**493,4**	
ПОЛДНИК	Печенье	35	2,62	4,13	26,22	145,99	609
	Кефир, ряженка	165	4,95	1,65	6,60	66	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**7,57**	**5,78**	**32,82**	**211,99**	
УЖИН	Оладьи из печени	40	6,22	2,78	4,62	67,44	34/8
	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100/6	5,77	8,12	21,67	182,65	151
	Огурец свежий 40/50	40	0,32	0,04	1,00	5,58	Б/н
	Чай с лимоном и сахаром 205/200	200/12/5	0,10	0,00	15,18	59,62	196
	Хлеб ржаной 20/25	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		**400**	**13,73**	**11,18**	**49,15**	**350,09**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1627**	**48,97**	**38,68**	**220,38**	**1412,3**	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,41	5,16	23,07	160,46	133
	Кофейный напиток на молоке 180/200	180	3,01	3,19	11,74	86,65	287
	Хлеб с маслом 20/30	20	1,36	2,21	8,11	54,45	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**9,78**	**10,56**	**42,92**	**301,56**	
ЗАВТРАК 2	Груши 100	90	0,36	0,27	9,27	42,3	Б/н
	Сок фруктовый 50/80	50	0,20	0,04	6,55	27,5	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**140**	**0,56**	**0,31**	**15,82**	**69,8**	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/б	170/5	6,17	6,70	11,78	132,28	35
	Капуста тушеная	120	2,89	4,13	12,31	99,01	105

	Котлета "Здоровье"	60	7,34	7,18	1,28	99,22	72
	Сок фруктовый	160	0,66	0,13	20,96	88	399.7
	Хлеб пшеничный 15/35	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701
	Хлеб ржаной 20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		**545**	**19,57**	**18,53**	**60,25**	**485,35**	
ПОЛДНИК	Молоко пастеризованное 180/195	180	5,22	5,76	8,46	108	435б
	Сырники из творога	40	7,90	4,44	7,57	103,34	157
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**220**	**13,12**	**10,20**	**16,03**	**211,34**	
УЖИН	Салат "Студенческий"	30	2,14	3,63	5,22	61,48	24
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	1/6
	Суп рыбный из консервов	150	5,51	5,51	9,80	110,96	42
	Компот из смеси сухофруктов 150/180	200	0,06	0,00	22,86	86,92	205
	Хлеб ржаной20/30	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		**440**	**14,13**	**13,98**	**44,86**	**357,16**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1695**	**57,16**	**53,58**	**179,88**	**1425,21**	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,50	5,02	19,56	141,6	132
	Какао с молоком 180/200	180	3,78	3,82	10,76	92,23	397
	Бутерброд с сыром	20	2,79	1,90	6,68	52,18	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**11,07**	**10,74**	**37,00**	**286,01**	
ЗАВТРАК 2	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43	210102
	Сок фруктовый 50/90	50	0,20	0,04	6,55	27,5	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**150**	**1,10**	**0,24**	**14,65**	**70,5**	
ОБЕД	Суп с клецками	150	3,04	1,12	14,49	81,41	43
	Капуста тушеная с мясом	160	19,06	16,06	12,21	270,7	115
	Хлеб ржаной 20/25	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		**530**	**25,45**	**17,62**	**59,51**	**494,43**	
ПОЛДНИК	Кефир 180/200	180	5,40	1,80	7,20	72	191
	Вафли	40	1,28	1,12	32,44	136,84	5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**220**	**6,68**	**2,92**	**39,64**	**208,84**	
УЖИН	Винегрет овощной	30	0,36	1,85	2,52	28,26	45
	Рагу из овощей 110/130	120	2,27	6,54	13,28	122,09	111
	Кнели рыбные припущенные	60/3	8,98	3,21	3,61	78,38	57
	Хлеб ржаной 10/10	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный 15/25	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701
	Чай с сахаром 180/190	190	0,04	0,00	11,38	43,57	194
ИТОГО ЗА УЖИН		**445**	**14,82**	**12,11**	**48,05**	**356,54**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1695**	**59,12**	**43,63**	**198,85**	**1416,32**	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,10	4,05	19,08	129,09	14/4
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) 180/200	180	3,08	3,28	10,03	81,16	513

	Бутерброд с маслом и сыром	20	2,43	3,39	5,77	60,91	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**9,61**	**10,72**	**34,88**	**271,16**	
ЗАВТРАК 2	Яблоки печеные	100	0,50	0,50	17,24	78,7	452
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,50**	**0,50**	**17,24**	**78,7**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	1,20	2,34	5,45	48,25	33
	Плов из птицы или кролика	130	13,23	17,23	24,24	306,84	291
	Кисель из концентрата плодового или ягодного 150/180	150	0,01	0,00	18,42	73,54	516
	Хлеб ржаной 15/25	15	0,99	0,18	5,01	26,1	700
	Хлеб пшеничный 15/20	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		**460**	**16,62**	**19,90**	**60,36**	**486,77**	
ПОЛДНИК	Снежок 100	180	4,86	4,50	19,44	142,2	б/н
	Оладьи	25	1,97	2,01	10,96	70,82	168
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**205**	**6,83**	**6,51**	**30,40**	**213,02**	
УЖИН	Салат из редьки с овощами	40	0,54	2,02	2,31	29,39	49
	Омлет с морковью	160	12,78	17,66	6,06	235,07	313
	Чай с лимоном и сахаром 180/200	190	0,15	0,00	7,71	31,26	288
	Хлеб ржаной 20/25	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный 10/30	10	0,79	0,10	4,83	21,36	701
ИТОГО ЗА УЖИН		**420**	**15,58**	**20,02**	**27,59**	**351,88**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1535**	**49,14**	**57,65**	**170,47**	**1401,53**	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,67	4,08	23,92	150,3	270
	Чай с молоком и сахаром	180	1,44	1,42	8,10	50,45	287
	Бутерброд с маслом 20/30	20	1,20	4,30	7,30	73	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**8,31**	**9,80**	**39,32**	**273,75**	
ЗАВТРАК 2	Сливы свежие	90	0,72	0,27	8,64	44,1	396
	Сок фруктовый 50/80	50	0,20	0,04	6,55	27,5	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**140**	**0,92**	**0,31**	**15,19**	**71,6**	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,91	4,11	12,71	111,71	38
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	110	2,40	3,21	13,55	93,31	440
	Котлеты, биточки, шницели	60/5	7,62	10,88	5,96	150,11	70
	Напиток с витаминами "Витошка"		0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из свежих плодов 180/0	200	0,16	0,16	13,90	56,7	206
	Хлеб ржаной 20/25	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		**560**	**18,99**	**18,80**	**62,46**	**489,35**	
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	165	4,95	1,65	6,60	66	535
	Печенье	35	2,62	4,13	26,22	145,99	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**7,57**	**5,78**	**32,82**	**211,99**	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	0,67	2,07	3,80	36	5
	Вареники ленивые	120	19,16	11,24	16,81	248,75	156
	Сметана 10/20	20	0,54	2,00	0,78	23,8	488

	Чай черный 180/200	200	0,08	0,00	10,00	38,66	10/10
	Хлеб ржаной 20/25	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		**400**	**21,77**	**15,55**	**38,07**	**382,01**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1650**	**57,56**	**50,24**	**187,86**	**1428,7**	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	5,24	5,33	16,81	136,31	94
	Хлеб с сыром 20/25	20	2,67	1,73	6,97	51,24	3/13
	Какао с молоком 180/200	180	3,78	3,82	10,76	92,23	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**380**	**11,69**	**10,88**	**34,54**	**279,78**	
ЗАВТРАК 2	Яблоки 100	90	0,45	0,45	8,78	42,3	Б/н
	Соки фруктовые и ягодные 50/90	50	0,20	0,04	6,55	27,5	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**140**	**0,65**	**0,49**	**15,33**	**69,8**	
ОБЕД	Свекольник со сметаной и яйцом	150	1,67	3,36	6,48	63,06	67
	Макаронные изделия отварные 110/130	100	4,56	2,93	27,90	156,04	147
	Сердце в соусе	60	13,88	10,02	3,32	153,02	408
	Сок фруктовый150/200	150	0,61	0,12	19,65	82,5	399.5
	Хлеб ржаной 20/25	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный 10/20	10	0,79	0,10	4,83	21,36	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		**490**	**22,83**	**16,77**	**68,86**	**510,78**	
ПОЛДНИК	Молоко пастеризованное	170	4,93	5,44	7,99	102	435б
	Ватрушка с творогом	30	4,14	4,21	13,21	107,66	5/12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**9,07**	**9,65**	**21,20**	**209,66**	
УЖИН	Салат из свежих помидоров	35	0,29	1,40	1,58	20,42	8
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,44	4,82	5,14	87,96	56
	Пюре картофельное с морковью	120	2,45	3,40	15,97	104,9	322
	Компот из смеси сухофруктов 150/180	200	0,06	0,00	22,86	86,92	205
	Хлеб ржаной 20/25	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный 10/20	10	0,79	0,10	4,83	21,36	701
ИТОГО ЗА УЖИН		**435**	**11,35**	**9,96**	**57,06**	**356,36**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1645**	**55,59**	**47,75**	**196,99**	**1426,38**	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	4,82	6,69	17,40	149,28	66
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) 180/200	180	3,08	3,28	10,03	81,16	513
	Бутерброды с джемом и маслом 25/35	25	1,38	1,87	12,07	66,64	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**355**	**9,28**	**11,84**	**39,50**	**297,08**	
ЗАВТРАК 2	Груши 100	90	0,36	0,27	9,27	42,3	Б/н
	Соки фруктовые и ягодные 50/80	50	0,20	0,04	6,55	27,5	399.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**140**	**0,56**	**0,31**	**15,82**	**69,8**	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	1,65	1,37	12,28	68,29	40
	Рис припущенный	100	2,36	4,03	21,60	132,1	420
	Печень по-строгановски	50/20	13,77	9,67	6,24	168,2	93
	Кисель из концентрата плодового или ягодного 150/180	150	0,01	0,00	18,42	73,54	516
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701

ИТОГО ЗА ОБЕД		**470**	**19,37**	**15,27**	**68,20**	**484,85**	
ПОЛДНИК	Кефир 180/200	180	5,40	1,80	7,20	72	191
	Булочка "Городская"	45	3,62	3,00	22,20	131,45	500
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**225**	**9,02**	**4,80**	**29,40**	**203,45**	
УЖИН	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,44	2,43	2,72	34,49	53
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	120	10,46	11,18	22,64	232,46	238
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	6,68	26,46	286
	Хлеб ржаной20/30	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
ИТОГО ЗА УЖИН		**400**	**13,92**	**14,05**	**48,38**	**370,93**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1590**	**52,15**	**46,27**	**201,30**	**1426,11**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**16417**	**535,15**	**488,32**	**1934,91**	**14212,93**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1641,7**	**53,52**	**48,83**	**193,49**	**1421,29**	