

Представителя профкома

Е.Н.Потапенко

протокол № 4 от 01.08.2023

С учетом мнения

Заведующий

МАДОУ "Детский сад № 11"

М.П.Казанцева

УТВЕРЖДАЮ



Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,16	4,82	20,40	133,64	8/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,6	13/10
	Хлеб с маслом	50	2,75	2,72	12,90	78,03	1/13
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	380	9,62	10,13	45,32	292,27	
10:00	Молоко кипяченое	100	2,90	2,50	4,90	70	4
ИТОГО ЗА 10:00							
		100	2,90	2,50	4,90	70	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,40	2,50	2,05	32	20/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,75	4,89	4,59	70,8	6/2
	Плов из мяса свинины	150	9,30	13,13	34,82	247,7	4/8
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	15,60	61,97	6/10
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		510	16,12	21,51	69,81	490,27	
ПОЛДНИК	Фрукт	200	2,80	0,40	16,20	94	1/2
	Кондитерские изделия	30	2,50	4,36	14,98	98,4	1/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		230	5,30	4,76	31,18	192,4	
УЖИН	Макаронные изделия отварные с сыром	110	6,60	7,26	22,70	120,1	43-2/3
	Сдоба обыкновенная	60	4,86	3,18	22,94	136,6	8/12
	Чай черный	180	0,40	0,00	6,83	26,25	10/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	4,05	0,50	14,76	116,5	1
ИТОГО ЗА УЖИН							
		400	15,91	11,00	67,23	399,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1620	49,85	49,90	218,44	1444,39	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,50	3,98	23,04	150,8	14/4
	Какао с молоком	150	2,25	2,18	17,18	96	13/10
	Хлеб с маслом и сыром	50	3,79	5,19	16,50	128,38	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,54	11,35	56,70	375,18	
10:00	Сок	100	0,70	0,00	13,20	65,78	3/1
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,70	0,00	13,20	65,78	
ОБЕД	Горошек зеленый	40	2,83	3,16	3,42	43,24	1/1
	Рассольник со сметаной	150	3,90	6,21	10,72	100,3	
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	120	9,02	9,24	26,10	207,4	36/8
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	15,60	61,97	6/10
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	18,45	19,60	68,59	490,71	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,80	140	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,80	5,00	9,80	140	
УЖИН	Тефтели рыбные в соусе	60	5,11	5,82	5,05	66,75	11/7
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,69	3,86	27,22	133,3	2/6
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,01	55,09	12/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	4,05	0,50	14,76	116,5	1
ИТОГО ЗА УЖИН		400	13,11	11,46	57,04	371,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	48,60	47,41	205,33	1443,31	

День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	2,62	3,15	14,65	122	22/2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,6	13/10
	Хлеб с маслом	50	2,75	2,72	12,90	78,03	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	8,08	9,46	39,57	280,63	
10:00	Кефир	100	3,79	1,00	4,80	60	4/3
ИТОГО ЗА 10:00		100	3,79	1,00	4,80	60	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	30	0,52	2,04	3,16	33,3	4/2
	Свекольник со сметаной	150	3,83	5,15	8,77	92,98	5/2
	Гуляш из отварного мяса говядины	60	5,10	7,16	2,24	89,76	12/8
	Каша гречневая вязкая	110	4,35	5,01	27,73	135,02	3/4
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	15,60	61,97	6/10
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	16,50	20,35	70,25	490,83	
ПОЛДНИК	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	94	1/1
	Кондитерские изделия	20	2,16	0,26	13,78	68,81	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	2,96	1,06	33,38	162,81	
УЖИН	Вареники ленивые	140	16,10	15,96	32,26	281,6	5/5
	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	2,00	3,30	33,27	10/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	4,05	0,50	14,76	116,5	1
	Чай черный	180	0,04	0,00	6,83	26,25	10/10
ИТОГО ЗА УЖИН		400	20,54	18,46	57,15	457,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	51,97	50,33	205,15	1461,91	

День 4							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,40		
	Какао с молоком	150	2,25	2,18	17,18	134,5	11/4
	Хлеб с маслом и сыром	50	3,79	5,19	16,50	96	13/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,92	11,87	57,08	128,38	4/13
10:00	Сок	100	0,70	0,00	13,20	358,88	
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,70	0,00	13,20	65,78	3/1
ОБЕД							
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,40	2,50	3,33		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,95	1,50	12,60	32,35	20/1
	Суфле из мяса кур паровое	70	13,09	9,55	9,64	87,96	18/2
	Капуста тушеная	110	2,56	2,12	9,98	160,98	8/9
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	15,60	68,94	8/3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,97	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	20,70	16,66	63,90	77,8	2
ПОЛДНИК							
	Ватрушка со сметаной	50	4,31	6,46	26,25		
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	171,54	6/12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8,66	11,26	33,30	90	4/1
УЖИН							
	Суп картофельный с рыбой	150	5,40	3,07	9,75		
	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	50	0,75	3,41	5,34	91,45	19/2
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	4,05	0,50	14,76	36,56	28/1
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,01	116,5	1
ИТОГО ЗА УЖИН		430	11,21	8,16	39,86	55,09	12/10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	43,19	47,95	207,34	299,6	1474,38

День 5							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,50	4,35	31,80		
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,35	139,5	7/4
	Хлеб с маслом	50	2,75	2,72	12,90	90	4/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,60	10,82	52,05	78,03	1/13
10:00	Кефир	100	3,79	1,00	4,80	307,53	
ИТОГО ЗА 10:00							
ОБЕД							
	Суп картофельный с крупой	100	3,00	1,00	4,80	60	4/3
	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	150	5,87	5,15	13,62	60	
	Рагу из овощей	60	6,40	7,90	12,99	107,98	
	Напиток из шиповника	110	2,68	3,72	9,90	148,9	23/8
	Хлеб ржаной	150	0,43	0,17	18,19	116,9	18/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	1,98	0,36	10,02	66,93	15/10
ПОЛДНИК							
	Фрукт	500	17,36	17,30	64,72	49,5	2
	Кондитерские изделия	200	2,80	2,50	16,20	490,21	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		30	2,50	4,36	14,98	94	1/2
УЖИН							
	Запеканка из творога	230	5,03	6,86	31,18	98,4	1/2
	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	110	10,90	9,68	16,20	193,38	
	Чай с лимоном	60	0,80	4,90	12,20	160,01	9/5
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	180	0,07	0,00	8,90	39,45	25/1
ИТОГО ЗА УЖИН		50	4,05	0,50	14,76	35,41	12/10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		400	15,82	15,06	52,06	116,5	1
		1580	51,81	51,06	204,81	351,37	1401,96

День 6							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,80	4,82	20,40	83,64	8/4
	Какао с молоком	150	2,25	2,18	17,18	96	13/10
	Хлеб с маслом и сыром	50	3,79	5,19	16,50	128,38	4/13
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	10,84	12,19	54,08	308,02	
10:00	Сок	100	0,70	0,00	13,20	65,78	3/1
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,70	0,00	13,20	65,78	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	30	0,40	2,95	2,20	36,5	21/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,35	5,30	6,25	66	31/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,55	8,33	3,90	92,91	14/8
	Макаронные изделия отварные	110	3,94	3,99	18,05	137,86	43/3
	Кисель из сухофруктов	150	0,75	0,08	21,45	86,25	9/10
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,8	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	16,97	21,01	64,60	497,32	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	200	0,80	0,22	18,19	89,24	1/1
	Кондитерские изделия	20	0,80	0,26	13,78	68,71	1/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	1,60	0,48	31,97	153,9	
УЖИН	Омлет запеченный или паровой	150	10,62	12,68	2,62	124,87	22/2
	Сдоба обыкновенная	60	4,86	3,18	22,94	136,6	8/12
	Чай черный	150	0,04	0,00	6,83	26,25	10/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	4,05	0,50	14,76	116,5	1
ИТОГО ЗА УЖИН		410	19,57	16,36	46,54	404,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	48,68	49,78	210,39	1429,24	

День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,82	4,43	20,23		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	129	18/4
	Хлеб с маслом и сыром	50	3,79	5,19	16,50	66,75	13/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,86	11,80	46,78	128,38	4/13
10:00	Кефир	100	3,79	1,00	4,80	324,13	
ИТОГО ЗА 10:00		100	3,79	1,00	4,80	60	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	30	0,48	2,80	3,27		
	Борщ со сметаной	150	3,87	5,20	6,45	14,13	6/1
	Печень по-строгановски	60	10,09	10,53	3,15	78,3	2/2
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,45	2,24	24,79	144	9/8
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	15,60	121,18	45/3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,97	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	19,56	21,76	66,01	497,38	2
ПОЛДНИК	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60		
	Кондитерское изделие	20	2,16	0,26	13,78	94	1/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	2,96	1,06	33,38	68,81	
УЖИН	Тефтели рыбные с рисом в соусе	80	6,81	7,76	6,73		
	Картофельное пюре	100	2,10	4,60	8,50	89	12/7
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	4,05	0,50	14,76	81,7	2/6
	Кисель из клюквы	180	0,09	0,00	22,05	116,5	1
ИТОГО ЗА УЖИН		410	13,05	12,86	52,04	86,4	11/10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	47,68	47,00	203,01	373,6	1417,79

День 8							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,50	3,98	26,04		
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,01	150,8	14/4
	Хлеб с маслом	50	2,75	2,72	12,90	55,09	12/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	8,51	7,98	48,95	78,03	1/13
10:00	Сок	100	0,70	0,00	13,20	283,92	
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,70	0,00	13,20	65,78	
ОБЕД							
	Суп картофельный со сметаной	150	3,00	7,50	19,50		
	Тефтели из мяса говядины	80	9,40	7,87	8,33	103	12/2
	Рагу из овощей	100	2,43	3,38	9,00	141,4	20/8
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	15,60	106,27	18/3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,97	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	17,53	19,74	65,18	77,8	2
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,35	490,44	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	50	3,14	2,29	17,20	105	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,49	6,04	24,55	101,43	9/12
УЖИН							
	Запеканка из творога	110	10,90	9,68	16,20	206,43	
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,80	4,90	12,20	160,01	9/6
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	8,90	94	25/1
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	4,05	0,50	14,76	35,41	8/10
ИТОГО ЗА УЖИН		400	15,82	15,08	52,06	116,5	1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	50,05	48,84	203,94	405,92	1452,49

День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6,15	6,45	29,70	133,9	15/4
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,35	105	4/1
	Хлеб с маслом и сыром	50	2,25	2,18	10,05	66,75	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	12,75	12,38	47,10	305,65	
10:00	Кефир	100	3,00	1,00	4,80	60	3
ИТОГО ЗА 10:00		100	3,00	1,00	4,80	60	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	3,00	3,30	33,27	10/1
	Суп-пюре из разных овощей	150	4,17	5,12	9,16	102,2	27/2
	Гренки (сухарики)	10	0,91	0,12	5,90	29,43	34/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	8,94	7,31	7,44	131,88	5/9
	Капуста тушеная	110	2,56	2,12	9,98	67,41	8/3
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	15,60	61,97	6/10
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	19,63	18,66	64,13	503,96	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	100	0,28	0,11	12,12	89,24	15/12
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	15/12
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,68	0,51	21,92	136,24	
УЖИН	Суфле из рыбы	60	8,10	5,68	3,97	66,56	14/7
	Сдоба обыкновенная	60	4,86	3,18	22,94	136,6	
	Картофель отварной	110	2,11	3,88	18,06	101,93	1/3
	Чай с молоком	180	1,26	1,28	10,01	55,09	12/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	4,05	0,50	14,76	116,5	1
ИТОГО ЗА УЖИН		460	20,38	14,52	70,54	476,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	56,44	47,07	207,69	1482,53	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	5,50	23,40	134,5	11/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	80,6	13/10
	Хлеб с маслом	50	2,75	2,72	12,90	78,03	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,34	10,81	48,32	293,13	
10:00	Сок	100	0,70	0,00	13,20	65,75	4/3
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,70	0,00	13,20	65,75	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	30	0,75	3,41	5,34	65,83	28/1
	Суп-пюре гороховый, с мясом говядины	150	6,27	5,33	10,08	110,2	18/2
	Гренки(сухарики)	10	0,91	0,10	11,80	29,43	
	Голубцы с мясом свинины и рисом	130	7,99	7,61	6,51	145,1	30/8
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	15,60	61,97	6/10
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,8	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		500	18,62	17,44	56,18	490,33
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,80	140	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,80	5,00	9,80	140	
УЖИН	Сырники из творога	120	20,55	13,54	24,41	184,1	12/1
	Повидло	50	0,16	0,00	30,00	80,3	16/5
	Чай черный	180	0,06	0,00	8,19	31,5	11/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	4,05	0,50	14,76	116,5	3/13
ИТОГО ЗА УЖИН		400	24,82	14,04	77,36	412,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	60,28	47,29	204,86	1401,61	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15960	508,55	486,63	2070,16	14409,61	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1596	50,85	48,66	207,01	1440,96	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060016

Владелец Казанцева Марина Павловна

Действителен с 18.12.2024 по 18.12.2025