

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
1 день							
Завтрак	Суп молочный с макаронными	150	4,2	3,9	13,1	132,2	№1-93
	Какао с молоком	177	3,5	3,3	19,5	103,5	№1-397
	Бутерброд с маслом сливочным	20/3	1,4	4,6	8,8	78,1	№1-1
	Итого:	350	9,1	11,8	41,4	313,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	13,0	46,0	№1-418
	Итого:	100	0,7	0	10,0	46,0	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,7	0,3	3,1	20,1	№1-10
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,8	3,7	4,3	69,2	№ 1-67
	Котлеты рыбные любительские	50	5,2	4,8	7,3	78,4	№ 1-256
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	5,5	5,9	20,1	154,8	№1-168
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0,0	0,0	20,1	92,1	№1-384
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,7	47,3	
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,4	6,3	33,1	
	Итого:	525	16,3	15,2	70,9	495,7	
Полдник	Пирожок печёный с картошкой	60	4,8	7,5	22,4	158,2	№1-454
	Чай сладкий с лимоном	150	1,0	0	8,2	41,4	№1-393
	Итого:	210	5,8	7,5	30,6	199,6	
	Итого за 1 день:	1185	31,9	34,4	152,9	1055,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
2 день							
Завтрак	Каша молочная пшённая	150	4,1	4,5	15,7	129,6	№1-185
	Кофейный напиток с молоком	170	3,3	3,0	16,6	100,4	№1-395
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/3/5	2,7	4,5	9,5	88,1	№1-2
	Итого:	350	10,1	12,0	41,8	318,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10,1	46	№1-418
	Итого:	100	0	0	10,0	46	
Обед	Свекла отварная долькой	30	0,4	0,0	2,3	10,1	№2-18
	Суп с клёцками на курином бульоне	150	2,1	3,6	13,5	85,6	№ 1-45
	Жаркое по-домашнему	150	9,3	11,5	16,7	206,0	№ 1-276
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	20,8	92,2	№ 1-376
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,7	47,3	
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,4	6,3	33,1	
	Итого:	515	14,1	15,6	69,3	474,3	
Полдник	Запеканка из творога	70	5,1	4,2	19,6	112,1	№ 1-237
	Соус молочный сладкий	20	0,1	0,3	1,9	8,8	№1-351
	Кисломолочный напиток	110	2,5	3,6	10,1	102,9	

	Итого:	200	7,7	8,1	31,6	223,8	
	Итого за 2 день:	1165,0	31,9	35,7	152,7	1062,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
3 день							
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,3	4,9	14,8	138,3	№1-185
	Чай с молоком	170	2,6	2,0	17,1	86,8	№1-394
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/3/5	2,7	4,5	9,5	88,1	№1-2
	Итого:	350	9,6	11,4	41,4	313,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10,0	46,0	№1-418
	Итого:	100	0	0	10,0	46,0	
Обед	Горошек консервированный	30	0,9	0,5	4,1	20,7	№1-10
	Суп с рыбными консервами	150	4,2	4,9	10,2	97,6	№1 - 87
	Капуста тушеная в соусе	110	2,2	5,2	8,9	76,6	№ 1-336
	Тефтели мясо-крупяные	50	4,6	5,5	10,6	119,8	№1-108
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0,0	0,0	20,1	82,1	№1-384
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,7	47,3	

	Хлеб ржаной	15	0,8	0,4	6,3	35,1	
	Итого:	525	14,0	16,6	69,9	479,2	
Полдник	Макароны, запечённые с яйцом	80	3,8	3,7	14,4	92,1	№1-216
	Кисломолочный напиток	110	3,0	3,8	9,6	110,2	
	Кондитерские	10	0,5	0,3	6,9	22,1	
	Итого:	200	7,3	7,8	30,9	224,4	
	Итого за 3 день:	1175	31,6	35,8	152,2	1062,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
4 день							
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,2	4,3	15,2	133,4	№1-185
	Какао с молоком	170	3,7	3,5	19,5	103,2	№1-397
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/3/5	2,7	4,5	9,5	88,1	№1-2
	Итого:	350	10,6	12,3	44,2	324,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,7	0	10,0	46	№1-418
	Итого:	100	0,7	0	10	46	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,7	0,3	3,1	20,1	№1-10
	Борщ с фасолью	150	2,2	3,7	10,2	84,8	№1-63
	Гуляш из отварного мяса	50	6,3	5,4	2,6	79,4	№1-277
	Пюре картофельное	110	2,6	6,6	15,3	112,7	№1-321
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	20,8	92,2	№ 1-376
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,7	47,3	

	Хлеб ржаной	15	0,8	0,4	6,3	35,1	
	Итого:	525	14,1	16,5	68,0	471,6	
Полдник	Сырники из творога	60	7,5	6,8	22,1	171,2	№1-231
	Чай с сладкий с лимоном	150	0	0	6,2	39,9	№1-392
	Итого:	210	7,5	6,8	28,3	211,1	
	Итого за 4 день:	1185	32,9	35,6	150,5	1053,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
5 день							
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	5,1	4,8	15,5	134,5	№1-185
	Кофейный напиток с молоком	177	3,3	3,0	16,6	100,2	№1-395
	Бутерброд с маслом сливочным	20/3	1,4	4,6	8,8	78,1	№1-1
	Итого:	350	9,8	12,4	40,9	312,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,7	0	10,0	46,0	№1-418
	Итого:	100	0,7	0	10,0	46,0	
Обед	Свекла отварная долькой	30	0,5	0,1	2,6	14,7	№1-18
	Суп картофельный с бобовыми	150	4,3	3,7	11,2	88,2	№1-81
	Рыба тушёная с овощами	50	7,6	6,3	2,1	86,3	№1 247
	Рис отварной с маслом сливочным	110	2,2	5,9	15,3	121,1	№1-315

	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0,0	0,0	20,1	92,1	№1-384
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,7	47,3	
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,4	6,3	35,1	
	Итого:	525	16,7	18,5	71,1	484,8	
Полдник	Плюшка	60	3,8	4,4	13,8	118,1	№1-474
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0	16,5	92,3	№1-376
	Итого:	210	4,3	4,4	30,3	210,4	
	Итого за 5 день:	1185	31,5	35,3	152,3	1054,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
6 день							
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,9	4,4	21,4	161,6	№1-93
	Чай сладкий с лимоном	177	1,5	0,4	9,4	49,7	№1-393
	Бутерброд с маслом сливочным	20/3	1,4	3,4	8,8	78,1	№1-1
	Итого:	350	7,8	8,2	39,6	289,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,7	0	10,0	46,0	№1-418
	Итого:	100	0,7	0	10,0	46,0	
Обед	Горошек консервированный	30	0,1	1,1	3,7	20,7	№1-10
	Суп картофельный с макаронными	150	4,4	5,3	11,9	94,6	№1-82
	Рагу овощное с мясом	150	8,3	12,4	17,3	198,8	№1-331

	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	20,8	98,2	№1-376
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,7	47,3	
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,4	6,3	35,1	
	Итого:	515	15,1	19,3	69,7	494,7	
Полдник	Пирожок печёный с повидлом	60	4,6	3,7	16,1	126,2	№1-458
	Какао с молоком	150	3,1	2,9	17,2	93,9	№1-397
	Итого:	210	7,7	6,6	33,3	220,1	
	Итого за 6 день:	1175	31,3	347,1	152,6	1050,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
7 день							
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,6	4,1	15,1	127,3	№1-185
	Кофейный напиток с молоком	170	3,3	3,1	16,6	90,4	№1-395
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/3/5	2,7	4,5	9,5	88,1	№1-2
	Итого:	350	10,6	11,7	41,2	305,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10,0	46,0	№1-418
	Итого:	100	0	0	10,0	46,0	
Обед	Свекла отварная долькой	30	0,5	0,1	2,6	14,7	№2-18
	Рассольник на мясном бульоне	150	3,4	5,3	11,1	106,9	№1-73

	Зразы рыбные с яйцом	50	4,6	3,4	5,1	78,9	№1-265
	Картофель тушёный в соусе	110	2,7	6,3	13,2	114,9	№1-133
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0,0	0,0	20,1	84,6	№1-384
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,7	47,3	
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,4	6,3	35,1	
	Итого:	525	13,5	15,6	69,6	482,4	
Полдник	Пудинг из творога	70	4,3	4,6	11,9	115,1	№1-235
	Соус молочный сладкий	10	0,1	0,3	0,8	4,6	№1-351
	Кисломолочный напиток	110	2,5	3,6	10,1	92,1	
	Кондитерские	10	0,1	0,9	7,4	23,1	
	Итого	200	7,0	8,4	30,2	234,9	
	Итого за 7 день:	1175	31,3	36,7	151	1069,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
8 день							
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	5,0	4,2	18,7	146,7	№1-185
	Какао с молоком	177	3,5	3,2	14,2	96,7	№1-397
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/3/5	2,7	4,5	9,5	88,1	№1-2
	Итого:	350	11,2	11,9	42,4	331,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10,0	46	№1-418
	Итого:	100	0	0	10,0	46	
Обед	Горошек консервированный	30	0,1	1,1	3,7	20,7	№1-10
	Суп картофельный с крупой	150	3,6	5,4	7,3	83,7	№1-80

	Бефстроганов из отварного мяса	50	4,5	4,8	4,2	94,2	№1-278
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2,6	5,0	15,9	89,1	№ 1-204
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	20,8	98,2	№1-376
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,7	47,3	
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,4	6,3	35,1	
	Итого:	525	13,1	16,8	67,9	468,3	
Полдник	Омлет натуральный	85	4,2	3,7	8,7	87,7	№1-454
	Кисломолочный напиток	100	2,5	2,8	16,5	84,1	
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0	7,2	35,4	
	Итого:	200	7,4	6,5	32,4	207,2	
	Итого за 8 день:	1175	31,7	35,2	152,7	1053,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
1	2	3	4	5	6	7	9
9 день							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,5	4,2	15,1	129,8	№1-185
	Чай сладкий с молоком	170	2,9	2,5	15,6	92,3	№1-394
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/3/5	2,7	4,5	9,5	88,1	№1-2
	Итого:	350	10,1	11,2	40,2	310,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10,0	46,0	№1-418

	Итого:	100	0	0	10,0	46,0	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,1	1,3	3,7	20,7	№1-10
	Борщ с мясом	150	2,7	6,4	9,7	98,4	№1 - 62
	Котлеты рыбные паровые	50	4,6	2,9	4,4	79,7	№1-257
	Горошница	110	5,5	6,4	15,7	93,2	№2-211
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0,0	0,0	20,1	84,6	№1-384
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,7	47,3	
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,4	6,3	35,1	
	Итого:	525	15,0	17,5	69,6	459,0	
Полдник	Булочка Творожная	60	6,5	7,2	14,7	146,7	№1 -483
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	18,8	88,2	№1-376
	Итого:	210	6,5	7,2	33,5	234,9	
	Итого за 9 день:	1185	31,6	35,9	153,3	1050,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	9
10 день							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5,1	4,7	16,1	127,5	№1-185
	Кофейный напиток с молоком	177	3,3	3,1	16,6	102,4	№1-395
	Бутерброд с маслом сливочным	20/3	1,4	3,4	8,8	78,2	№1-1
	Итого:	350	9,8	11,2	41,5	308,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	10,0	46,0	№1-418

	Итого:	100	0,7	0	10,0	46,0	
Обед	Свекла отварная долькой	30	0,5	0,1	2,6	14,7	№2-18
	Суп картофельный с гренками	150	2,6	6,7	16,7	84,1	№1-77
	Голубцы ленивые с мясом	150	9,8	9,4	13,3	209,5	№3-92
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	20,8	98,2	№1-376
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,7	47,3	
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,4	6,3	35,1	
	Итого:	515	15,2	16,7	69,4	488,9	
Полдник	Крендель сахарный	60	6,6	7,2	23,6	175,1	№1-460
	Чай сладкий с лимоном	150	0	0	8,2	35,8	№1- 392
	Итого:	210	6,6	7,2	31,8	210,9	
	Итого 10 день:	1175	31,6	35,1	152,7	1053,9	
	Среднее значение за период:		31,8	35,4	152,3	1057,4	

Используемые сборники:

№1 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.И., Гутельян В.А. , Де Ли принт2011г.

№2 "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях", под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г.

№3 Технологическая инструкция по приготовлению блюд М.2006г

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Колокольчик» р.п. Духовницкое
Духовницкого района Саратовской области**

Утверждаю: заведующий МДОУ "Детский сад "
Колокольчик" р.п.Духовницкое О.В. Балтаева
Приказ №8 от 12.01.2022

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

возрастная категория: от 1,6 года до 3 лет

режим работы 10,5 часов