

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 19

Жукова Н.А.
Приказ № 102 от 01.09.2025

**Основное меню
приготавливаемых блюд
возрастная категория: от 1,5 до 3 лет
(осенне-зимний период)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углев.		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша сборная	150	8,1	8,45	23,49	190,8	№ 314
	Хлеб пшеничный, масло	30\5\10	4,64	7,92	14,47	151,9	№ 3
	Кофейный напиток	150	4,44	4,97	13,31	112,95	№ 397
Итого						455,6	
2 завтрак	Сок	120	0	0	13,8	59	
Обед	Суп картофельный с мясом с мясом	150	10,66	4,51	22,91	165,2	№ 81
	Тефтели мясные в соусе сметанно-луковом	70\25	10,81	8,45	5,92	138,8	№ 287
	Макароны отварные с маслом сливочным	110	3,15	4,07	22,6	135	№ 317
	Компот из ягод протерт.	150	0	0	15,8	62,0	№ 398
	Хлеб ржаной, пшеничный	40 25	1,88 2,31	0,28 0,9	19,92 14,43	85,6 78,3	
Итого						666,7	
Уплот. полдник	Пудинг рыбный	120	13,95	7,67	7,65	138,1	№ 269
	Салат из свеклы	60	1,26	1,99	1,62	52,46	№ 33
	Кондитерское изделие	24	0,08	01,	13,22	81,3	
	Чай	150	0	0	11,9	44,8	№ 391
Итого						266,7	
Итого за день						1448	
День 2							
Завтрак	Каша рисовая	150	5,4	8,22	26,56	196,4	№ 314
	Хлеб пшеничный, масло	30\5	2,34	5,02	14,47	115,7	№ 1
	Кофейный напиток	150	4,2	4,8	13,83	113,1	№ 395
Итого			11,94	18,04	54,86	325,2	
2 завтрак	Фрукты	120	0,42	0	14,28	57	
Обед	Огурец сол.долькой	40	0,59	02,99	3,72	44,28	№ 20
	Щи с мясом и сметаной	150	3,76	2,73	9,79	79,57	№ 66
	Картофельное пюре	110	1,86	3,22	15,71	96,21	№ 321
	Котлета мясная	70	10,47	6,45	4,76	124,7	№ 282
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	18,35	72,24	№ 376
	Хлеб ржаной, пшеничный	40 25	1,88 2,31	0,28 0,9	19,92 14,43	85,6 78,3	
Итого			20,85	13,45	82,2	545,3	
Уплот. полдник	Запеканка творожно-манная с повидлом	150\30	11,23	10,39	23,53	281,52	№ 237
	Салат из свежей моркови с яблоком	60	0,79	1,99	7,28	43,9	№ 44
	Чай	150	0	0	11,9	44,8	№ 391
Итого			22,4	29,83	63,4	610,1	
Итого за день						1537	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углев.		
Неделя 1							
<u>День 3</u>							
	Каша пшенная	150	6,4	8,62	22,49	191,9	№ 168
	Хлеб пшеничный, масло	30\5\10	4,64	7,92	14,47	151,9	№ 3
	Кофейный напиток	150	4,44	4,97	13,31	112,95	№ 397
Итого			14,18	22,74	49,79	460,45	
2 завтрак	Сок	120	0	0	13,8	59	
Обед	Рассольник с курицей и сметаной	150	3,66	4,17	9,04	88,74	№ 81
	Котлета куриная	75	14,59	14,38	3,3	200,8	№306
	Капуста тушеная	120	2,81	6,67	10,34	111,4	№ 336
	Компот из ягод протерт.	150	0	0	15,8	62,0	№ 398
	Хлеб ржаной, пшеничный	40 25	1,88 2,31	0,28 0,9	19,92 14,43	85,6 78,3	
Итого			13,72	17,04	75,74	665	
Уплот. полдник	Запеканка рисово-рыбная	130	13,71	8,08	19,73	200,5	№ 334
	Соус сметанно-луковый	40	0,94	2,17	4,01	38,52	№356
	Кондитерское изделие	30	0,62	6,06	16,36	96,4	
	Чай	150	0	0	11,9	44,8	№ 391
Итого			15,27	16,31	52	380,22	
Итого за день						1564	
<u>День 4</u>							
Завтрак	Лапша молочная	150	5,8	8,23	22,38	181,6	№ 93
	Хлеб пшеничный, масло	30\5\10	4,64	7,92	14,47	151,9	№ 3
	Кофейный напиток	150	4,2	4,8	13,83	113,1	№ 395
Итого			14,64	20,95	50,68	446,6	
2 завтрак	Фрукты	120	0,42	0	14,28	57	
Обед							
	Борщ с мясом и сметаной	150	3,76	2,73	7,82	79,54	№ 62
	Гуляш мясной	70	9,5	5,83	2,48	106,5	№ 277
	Гречка с маслом сливочным	100	3,82	3,68	20,46	46,9	№ 313
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	18,35	72,24	№ 376
	Хлеб ржаной, пшеничный	40 25	1,88 2,31	0,28 0,9	19,92 14,43	85,6 78,3	
Итого			21,47	16,22	86,44	507,88	
Уплот. полдник	Сложный гарнир (картофельное пюре 80, капуста тушеная 80)	80\80	0,21	0,02	1,46	6,58	№ 535
	Бутерброд с повидлом	30\20	2,49	3,93	27,56	156	№ 2
	Чай	150	0	0	11,9	44,8	№ 391
Итого			10,06	14,02	101,7 5	457,28	
Итого за день						1468,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углев.		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая	150	6,34	9,14	22,87	193,9	№ 168
	Хлеб пшеничный, масло	30\5\10	4,64	7,92	14,47	151,9	№ 3
	Кофейный напиток	150	4,2	4,8	13,83	113,1	№ 395
Итого			15,18	21,86	51,17	458,9	
2 завтрак	Фрукты (сок)	120	0	0	13,8	55	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	40	0,59	02,99	3,72	44,28	№ 20
	Суп картофельный с курицей и макарон. изд.	150	3,46	1,85	11,78	77,7	№ 82
	Картофель по-домашнему	150	11,9	7,55	18,63	188,7	№ 304
	Компот из ягод протерт.	150	0	0	15,8	62,0	№ 398
	Хлеб ржаной, пшеничный	40 25	1,88 2,31	0,28 0,9	19,92 14,43	85,6 78,3	
Итого			23,8	14,95	89,92	572,04	
Уплот. полдник	Винегрет	115	2,05	2,99	10,63	91,27	№ 45
	Булочка с творогом	85	8,61	11,12	42,46	206,5	№ 488
	Чай	150	0	0	11,9	44,8	№ 391
Итого			26,76	40,8	64,66	504	
Итого за день						1589	
День 6							
Завтрак	Каша Дружба	150	5,81	8,45	26,14	197,5	№ 314
	Хлеб пшеничный, масло	30\5	2,34	5,02	14,47	115,7	№ 1
	Кофейный напиток	150	4,2	4,8	13,83	113,1	№ 395
Итого			12,35	18,27	54,44	426,3	
2 завтрак	Сок	120		0	13,8	59	
Обед							
	Свекольник с мясом и сметаной	150	3,66	2,73	7,32	82,74	№ 75
	Картофельное пюре	110	1,86	3,22	15,71	96,21	№ 321
	Рулет мясной	85	12,81	7,72	9,51	140,6	№ 295
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	18,35	72,24	№ 376
	Хлеб ржаной, пшеничный	40 25	1,88 2,31	0,28 0,9	19,92 14,43	85,6 78,3	
Итого			20,93	16,57	84,21	584,07	
Уплот. полдник	Суфле рыбное	90	13,98	5,47	4,36	123,9	№ 268
	Макароны отварные	110	3,15	4,07	22,6	135	№ 317
	Кондитерское изделие	20	0,62	6,06	16,36	66,4	№ 152
	Чай	150	0	0	11,9	44,8	
Итого			17,75	15,6	55,22	370,1	
Итого за день						1439	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углев.		
<u>День 7</u>							
Завтрак	Каша манная	150	5,1	9,85	22,01	195,6	№ 314
	Хлеб пшеничный, масло	30\5	2,34	5,02	14,47	115,7	№ 1
	Кофейный напиток	150	4,44	4,97	13,31	112,95	№ 397
Итого			13,1	18,67	51,11	423,55	
2 завтрак	Сок	120	0	0	13,8	55	
Обед	Салат из консервиров. кукурузы	40	1,0		5,5	25	№12
	Суп рыбный со сметаной	150	3,36	1,95	8,08	64,05	№ 84
	Ленивые голубцы	160	11,68	10,55	14,22	209,8	№ 298
	Компот из ягод протерт.	150	0	0	15,8	62,0	№ 398
	Хлеб ржаной, пшеничный	49 25	1,88 2,31	0,28 0,9	19,92 14,43	85,6 78,3	
Итого			20,01	13	89,2	549,05	
Уплот. полдник	Азу с мясом	150	7,62	5,62	20,89	160,3	№ 34
	Пирог с повидлом	75	6,44	8,35	53,82	284,3	№ 177
	Чай	150	0	0	11,9	44,8	№ 391
Итого			14,06	13,97	86,61	489,4	
Итого за день						1517	
<u>День 8</u>							
Завтрак	Каша гречневая	150	5,58	8,42	26,63	200,8	№ 314
	Хлеб пшеничный, масло	30\5	2,34	5,02	14,47	115,7	№ 1
	Кофейный напиток	150	4,2	4,8	13,83	113,1	№ 395
Итого			12,12	18,24	54,93	429,6	
2 завтрак	Фрукты	120			13,8	59	
	Свекла с соленым огурцом	40	0,65	1,99	1,0	34,73	№ 36
Обед	Суп картофельный с курицей, яйцом и смет	150	5,13	5,05	12,28	115,68	№76
	Курица тушеная в сметанном соусе	75	12,73	11,72	2,57	166	
	Рис отварной	105	2,14	3,08	23,25	123,4	№ 315
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	18,35	72,24	№ 376
	Хлеб ржаной, пшеничный	40 25	1,88 2,31	0,28 0,9	19,92 14,43	85,6 78,3	
Итого			26,46	26,74	79,38	675,9	
Уплот. полдник	Булочка домашняя	65	6,21	21,76	40,86	209,3	№ 84
	Овощи тушеные в молочном соусе	110	2,68	5,9	13,17	115,9	№ 332
	Чай	150	4,2	4,8	19,2	131,8	№ 394
Итого			16,22	17,18	50,01	457,22	
Итого за день						1539	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углев.		
День 9							
Завтрак	Каша кукурузная	150	5,19	8,69	22,7	191,2	№ 168
	Хлеб пшеничный, масло	30\5	2,34	5,02	14,47	115,7	№ 1
	Кофейный напиток	150	4,44	4,97	13,31	112,95	№ 397
Итого			11,97	18,68	50,48	419,85	
2 завтрак	сок (фрукты)	120	0	0	13,8	55	
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,59	2,99	3,72	44,28	№ 20
	Суп крестьянский с мясом и сметаной	150	4,0	2,78	11,95	89,74	№ 80
	Суфле мясное	70	11,36	7,5	2,83	132,18	№ 310
	Картофельное пюре	110	1,86	3,22	15,71	96,21	№ 321
	Компот из сух.фруктов	150	0	0	15,8	62,0	№ 398
	Хлеб ржаной, пшеничный	40 25	1,88 2,31	0,28 0,9	19,92 14,43	85,6 78,3	
Итого			21,73	17,13	81,12	588,3	
Уплот. полдник							
	Пудинг из творога с яблоками с ягодами протертymi	165\30	16,35	13,92	16,28	211,9	№ 240
	Кондитерское изделие	24	0,08	0	13,22	84,2	
	Чай	150	0	0	11,9	44,8	№ 391
Итого			11,71	5,87	52,51	340,9	
Итого за день						1404	
День 10							
Завтрак	Каша пшенная	150	6,4	8,62	22,49	191,9	№ 168
	Хлеб пшеничный, масло	30\5	2,34	5,02	14,47	115,7	№ 1
	Кофейный напиток	150	4,2	4,8	13,83	113,1	№ 395
Итого			12,94	18,44	50,79	420,7	
2 завтрак	Фрукты (сок)	120	0,42	0	14,28	57	
Обед							
	Свекла долькой	40	0,84	0	1,08	23,04	№ 33
	Суп с курицей гречей и сметаной	150	3,36	1,85	10,8	94,31	№ 80
	Солянка с мясом	150	12,75	8,82	16,12	195,3	№ 338
	Компот из ягод прот.	150	0,16	0	18,35	72,24	№ 376
	Хлеб ржаной, пшеничный	40 25	1,88 2,31	0,28 0,9	19,92 14,43	85,6 78,3	
Итого			20,46	11,85	79,62	548,7	
Уплот. полдник							
	омлет	140	11,82	14,67	5,52	200,42	№ 223
	Салат степной	80	0,71	3,99	8,17	75,25	№ 23
	Чай	150	0	0	11,9	44,8	№ 391
Итого						320,5	
Итого за день						1394,4	