

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 19

Жукова Н.А.  
Приказ № 10 от 11.02 2021

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углев.		
Неделя 1							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	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						<b>455,6</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	120	0	0	13,8	<b>59</b>	
<b>Обед</b>	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						<b>666,7</b>	
<b>Уплот. полдник</b>	Пудинг рыбный	120	13,95	7,67	7,65	<b>138,1</b>	№ 269
	Салат из свеклы	60	1,26	1,99	1,62	<b>52,46</b>	№ 33
	Кондитерское изделие	24	0,08	01,	13,22	81,3	
	Чай	150	0	0	11,9	44,8	№ 391
Итого						<b>266,7</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1448</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	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	<b>325,2</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты	120	0,42	0	14,28	<b>57</b>	
<b>Обед</b>	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	<b>545,3</b>	
<b>Уплот. полдник</b>	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	<b>610,1</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1537</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углев.		
Неделя 1							
<b>День 3</b>							
	Каша пшеничная	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	<b>460,45</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	120	0	0	13,8	<b>59</b>	
<b>Обед</b>	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	<b>665</b>	
<b>Уплот. полдник</b>	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	<b>380,22</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1564</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	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	<b>446,6</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты	120	0,42	0	14,28	<b>57</b>	
<b>Обед</b>							
	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
	Греча 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	<b>507,88</b>	
<b>Уплот. полдник</b>	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	101,75	<b>457,28</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1468,76</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углев		
Неделя 1							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	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	<b>458,9</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты (сок)	120	0	0	13,8	<b>55</b>	
<b>Обед</b>							
	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	<b>572,04</b>	
<b>Уплот. полдник</b>	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	<b>504</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1589</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	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	<b>426,3</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	120		0	13,8	<b>59</b>	
<b>Обед</b>							
	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	<b>584,07</b>	
<b>Уплот. полдник</b>	Суфле рыбное	90	13,98	5,47	4,36	123,9	№ 268
	Макароньы 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	<b>370,1</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1439</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Угле в.		
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	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	<b>423,55</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	120	0	0	13,8	<b>55</b>	
<b>Обед</b>	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	<b>549,05</b>	
<b>Уплот. полдник</b>	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	<b>489,4</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1517</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречне геркулесовая	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	<b>429,6</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты	120			13,8	<b>59</b>	
	Свекла с соленым огурцом	40	0,65	1,99	1,0	34,73	№ 36
<b>Обед</b>	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	<b>675,9</b>	
<b>Уплот. полдник</b>	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	<b>457,22</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1539</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углев		
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	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	<b>419,85</b>	
<b>2 завтрак</b>	сок (фрукты)	120	0	0	13,8	<b>55</b>	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	40	0,59	2,99	3,72	44,28	
	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	<b>588,3</b>	
<b>Уплот. полдник</b>							
	Пудинг из творога с яблоками с ягодами протертыми	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	<b>340,9</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1404</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	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	<b>420,7</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты (сок)	120	0,42	0	14,28	<b>57</b>	
<b>Обед</b>							
	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	<b>548,7</b>	
<b>Уплот. полдник</b>							
	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						<b>320,5</b>	
<b>Итого за день</b>						<b>1394,4</b>	