

Утверждаю
И.о. заведующего МБДОУ
«Детский сад № 236»

_____/ Ю.А. Кривошеина

Приказ от

26.09.2012 г. № 04



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория 1 до 3 лет

(Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011. – 584 с.)

Возрастная категория 1-3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Гречневая каша со сливочным маслом.	120/3	2.32	3.56	15.21	110	168
	Яйцо вареное	1шт/ 40	5.0	4.6	0.3	62	
	Чай с сахаром	150	0,11	0,01	7.76	36	411
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30 3/4	3.42	6,01	14,01	118	1/3
Итого за завтрак		350	10.55	13.68	35.29	326	
обед	Икра кабачковая	30	0,56	3.56	3.08	64	
	Суп картофельный с клецками со сметаной.	150	1.07	3.52	6.51	67	91
	Котлета мясная.	50	7.73	6.29	7.73	123	299
	Капуста тушенная	120	2.28	3.39	8.45	84	354
	Компот из сухофруктов с витамином «С»(искусственно)	150	0,33	0,02	28.25	114	394
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	1
	Хлеб ржаной	30	1.08	0,27	9.11	44	2
Итого за обед		550	14.37	17.55	71.73	536	
полдник	Молоко кипячённое	150	4.06	3.07	6.55	84	419
	Пряник	50	2.42	1.4	39.88	158	
Итого за полдник		200	6.48	4.47	46.43	242	
ужин	Ленивые вареники со сливочным маслом	135\3	8.0	10.25	36.45	186	244
	Морковь отварная	60	0.51	-	3.5	11	-
	Чай с йодированным молоком	180	1.58	.63	4.1	66	413
	Хлеб пшеничный	25	1.32	0,2	6.6	38	-
Итого за ужин		403	15.52	15.68	63.85	460	
Итого за день:		1503	42.81	47.78	204.31	1405	
Среднее значение за период							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша дружба на йодированном молоке со сливочным маслом.	180	4.3	5.02	32.07	206	182
	Кофейный напиток на йодированном молоке	150	1.98	2.0	11.9	75	414
	Бутерброд со слив. маслом	20/3	1.6	3.3	11.99	82	1
Итого за завтрак		353	7.88	10.32	56.02	363	
обед	Свекла отварная (порционно)	30	0,5	0,06	3.0	13	-
	Суп картофельный гороховый на курином бульоне со сметаной.	150	3.02	4.07	9.32	196	87
	Жаркое по домашнему с мясом	160	12.86	12.86	20.85	198	292
	Компот из изюма с витамином «С»(искусственно).	150	0.26	0.02	20.3	109	394
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Хлеб ржаной	30	1.08	0,27	9.11	44	2
Итого за обед		540	18.94	18.99	1.15	500	
полдник	сок	150	0.55		15.5	81	418
	Пирожок с яйцом	50	4.12	6.77	30.26	150	437
Итого за полдник		200	4.67	6.77	45.41	231	
ужин	Суфле рыбное	65	5.48	7.08	4.71	120	103
	Овощи отварные	130	1.52	2.84	5.83	95	338
	Чай с йодированным молоком с сахаром	180	2.05	2.23	14.17	86	413
	Хлеб пшеничный	25	1.32	0.2	6.6	38	-
Итого за ужин		400	10.37	12.35	31.41	345	
Итого за день:		1493	41.86	46.43	203.39	1403	
Среднее значение за период							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша пшенная на йодированном молоке со сливочным маслом.	180	3.51	3.97	25.11	156	195
	Какао напиток на йодированном молоке	150	3.06	2.63	13.05	88	416
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30 3/4	3.42	6,01	14,01	118	1/3
Итого за завтрак		367	10.01	12.51	52.17	3063	
обед	Морковь отварная	30	0.31	-	2.1	9	-
	Рассольник на курином бульоне со сметаной.	150	1.78	5.30	10.07	104	79
	Рулет с яйцом	60	8.28	6.69	7.94	124	312
	Свекла тушенная в сметанном соусе	110	1.52	3.18	12.85	82	358
	сок	150	0.77	-	16.03	5	418
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Хлеб ржаной	30	1.08	0,27	9.11	44	-
Итого за обед		550	14.75	15.49	65.01	478	
полдник	Молоко кипячённое	150	4.06	3.07	6.55	84	419
	Ватрушка с повидлом	50	2.19	3.13	31.54	168	441
Итого за полдник		200	6.25	6.2	38.09	252	
	Картофельная запеканка с печенью	130	8.4	11.09	31.17	190	308
	Чай с йодированным молоком	180	2.26	2.04	4.56	69	413
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Яблоко	95	0.35		7.8	36	386
Итого за ужин		430	11.29	113.33	49.92	331	
Итого за день:		15470	42.3	47.43	203.38	1424	
Среднее значение за период							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша кукурузная на йодированном молоке со сливочным маслом..	180	3.85	4.0	38.61	186	185
	Кофейный напиток на йодированном молоке	150	1.98	2.0	11.96	75	414
	Бутерброд со слив. маслом	20/3	1.6	3.3	11.99	82	1
Итого за завтрак		453	7.43	9.3	62.56	343	
обед	Икра кабачковая	30	0,56	3.56	3.08	64	-
	Щи с картофелем на курином бульоне со сметаной.	150	1.45	4.66	6.18	62	73
	Плов с курицей	160	12.42	9.74	26.46	232	321
	Кисель из варенья с витамином «С»(искусственно).	150	0.07	0.05	17.83	72	401
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Хлеб ржаной	30	1.08	0,27	9.11	44	-
Итого за обед		540	21.97	23.65	90.48	658	
полдник	Снежок	150	4.15	4.2	14.5	107	-
	Булочка дорожная	50	2.07	6.82	17.54	156	453
Итого за полдник		200	6.22	11.02	32.07	263	
ужин	Рыба запеченная с картофелем	150	7.97	5.48	10.21	111	264
	Чай с йодированным молоком с сахаром	180	2.05	2.23	14.17	86	413
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Яблоко	95	0.35		7.8	36	386
Итого за ужин		450	11.65	7.91	37.57	269	
Итого за день:		1643	42.2	46.56	202.89	1389	
Среднее значение за период							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Творожно - манная запеканка	130	5.64	2.48	27.52	117	251
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,34	3,97	30	369
	Какао напиток на йодированном молоке	150	3.06	2.63	13.05	88	416
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30 3/4	3.42	6,01	14,01	118	3
Итого за завтрак		347	12.14	12.46	58.55	353	
обед	Свекла отварная (порционно)	30	0,5	0,06	3.0	13	-
	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	2.16	5.55	5.23	55	88
	Картофельное пюре	110	2.1	3.4	15.55	90	339
	Биточки мясные	50	6.22	5.73	9.81	131	299
	Компот из сухофруктов с витамином «С»(искусственно)	150	0,33	0,02	28.25	114	394
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Хлеб ржаной	30	1.08	0,27	9.11	44	-
Итого за обед	Итого за обед	540	13.72	15.06	70.93	490	
полдник	Молоко кипячённое	150	4.06	3.07	6.55	84	419
	вафли	50	2.84	6.54	22.82	208	-
Итого за полдник		200	6.9	9.61	29.37	292	
ужин	Запеканка морковная с повидлом	130/20	1.05	3.68	27.87	177	167
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с йодированным молоком	180	2.26	2.04	4.56	69	413
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,3	11.4	60	-
Итого за ужин		440	10.29	10.06	44.13	2477	
Итого за день:		1448	42.12	47.75	202.98	1382	
Среднее значение за период							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Вермешель отварная со сливочным маслом	130	3.27	5.06	30.65	201	219
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с сахаром	150	0,11	0,01	7.76	36	411
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30 3/4	3.42	6,01	14,01	118	1/3
Итого за завтрак		353	9.98	12.97	49.7	381	
обед							
	Морковь отварная (порционно)	30	0,31	-	2.1	9	
	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне со сметаной.	150	7.11	6.56	21.13	126	86
	Бигус с мясом	160	5.45	10.65	11.78	139	
	Компот из изюма с витамином «С»(искусственно).	150	0.26	0.02	20.3	109	394
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Хлеб ржаной	30	1.08	0,27	9.11	44	-
Итого за обед		540	15.53	17.55	72.45	467	
полдник	Сок	150	0,55	-	15.5	81	418
	печенье	50	7.04	8.1	21.6	181	
Итого за полдник		200	7,04	8,21	37.1	262	
ужин	Картофельная запеканка с рыбой	170	4.38	5.29	20.46	138	164
	Соус томатный	20	0.06	0.84	0.16	15.0	366
	Кофейный напиток на йодированом молоке	180	2.46	2.1	11.46	78	414
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,3	11.4	60	-
Итого за ужин	Итого за ужин	400	8.86	8.53	43.48	291	
Итого за день:		1493	41.96	47.6	202.73	1401	
Среднее значение за период							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Пудинг из творога с рисом	130	3.90	1.79	16.71	112	250
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,9	31	369
	Какао напиток на йодированном молоке	150	3.06	2.63	13.05	88	416
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30 3/4	3.42	6,01	14,01	118	1/3
Итого за завтрак	Итого за завтрак	347	10.89	11.77	47.76	349	
обед	Икра кабачковая	30	0,56	3.56	3.08	64	-
	Суп свекольный на курином бульоне со сметаной.	150	3.61	3.02	17.55	62	64
	Горошница со сливочным маслом	110	2.40	3.78	24.10	114	331
	Шницель мясной	50	5.26	4.26	3.17	73	299
	Кисель из варенья с витамином «С»(искусственно).	150	0.07	0.05	17.83	72	401
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Хлеб ржаной	30	1.08	0,27	9.11	44	-
Итого за обед	Итого за обед	540	13.74	17.14	82.44	419	
полдник	Молоко кипячённое	150	4.06	3.07	6.55	84	419
	Булочка «Веснушка»	50	2.08	1.93	26.93	156	456
Итого за полдник		200	6.14	5.0	36.48	240	
ужин	Яйцо вареное	1шт/ 40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Овощи отварные со сл. маслом	150	1.63	6.07	4.42	96	361
	Чай с йодированным молоком с сахаром	180	2.05	2.23	14.17	86	413
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,3	11.4	60	-
	Яблоко	95	0.35		7.8	36	-
Итого за ужин		495	11.01	13.20	36.79	340	
Итого за день:		1582	41.78	47.11	203.47	1398	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша ячневая на йодированном молоке со сливочным маслом.	180	4.15	3.37	28.26	149	182
	Кофейный напиток на йодированном молоке	150	1.98	2.0	11.96	75	414
	Бутерброд со слив. маслом	20/3	1.6	3.3	11.99	82	1
Итого за завтрак		363	7.73	8.67	51.85	306	
обед	Свекла отварная (порционно)	30	0,5	0,06	3.0	13	-
	Суп картофельный на курином бульоне с рисовой крупой и сметаной.	150	1.56	3.19	10.96	68	86
	Картофельное пюре.	110	3.21	4.83	9.3	87	339
	Печень по-строгановски.	60	10.83	14.54	10.26	141	294
	Компот из сухофруктов с витамином «С»(искусственно)	150	0,33	0,02	28.25	114	394
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Хлеб ржаной	30	1.08	0,27	9.11	44	-
Итого за обед		550	17.87	22.96	70.86	510	
полдник	Снежок	150	4.15	4.2	14.53	107	-
	Расстегай с повидлом	50	2.87	1.16	28.6	133	437
	Фрукты	95	0.35	-	7.59	32	386
Итого за полдник		295	7.37	5.36	49.72	272	
ужин	Рыба запечённая в молочном соусе	60	4.81	4.91	2.6	96	265
	Овощи припущенные со сл. маслом	120	1.08	2.27	17.78	73	349
	Чай с йодированным молоком с сахаром	180	2.05	2.23	13.17	86	413
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,3	11.4	60	-
Итого за ужин		390	9.92	9.71	29.9	315	
Итого за день:		1598	42.86	46.7	202.33	1403	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша геркулесовая на йодированном молоке со сливочным маслом.	180	3.2	2.57	23.54	148	182
	Какао напиток на йодированном молоке	150	3.06	2.63	13.05	88	416
	Бутерброд со сл. маслом и сыром	30 3/4	3.42	6,01	14,01	118	1/3
Итого за завтрак		367	9.7	11.21	50.60	354	
обед	Икра кабачковая	30	0,56	3.56	3.08	64	
	Суп картофельный с фасолью со сметаной	150	3.49	4.53	9.38	95	87
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	5.59	4.5	4.3	80	295
	Капуста тушеная	110	2.08	3.29	9.5	76	354
	Кисель из варенья с витамином «С»(искусственно).	150	0.07	0.05	17.83	72	401
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Хлеб ржаной	30	1.08	0,27	9.11	44	-
Итого за обед		550	14.19	16.25	61.23	471	
полдник	Молоко кипячённое	150	4.06	3.07	6.55	84	401
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с печенью	50	3.72	3.76	36.78	173	437
Итого за полдник	Итого за полдник	200	7.78	6.83	33.3	257	
ужин	Запеканка из творога с морковью	90	6.81	9.25	30.1	143	252
	Соус молочный сладкий	20	0.45	1.05	3.08	23	369
	Кофейный напиток на йодированном молоке	180	2.46	2.1	11.46	78	414
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.2	7.6	40	1
	Яблоко	95	0.31	-	6.9	32	
Итого за ужин		405	11.35	12.6	58.83	316	
Итого за день:		1522	43.02	46.89	203.96	1398	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша манная на йодированном молоке со сливочным маслом.	180	4.88	5.38	22.71	145	199
	Кофейный напиток на йодированном молоке	150	1.98	2.0	11.96	75	414
	Бутерброд со слив. маслом	20/3	1.6	3.3	11.99	82	1
Итого за завтрак		363	8.46	10.68	46.66	302	
обед	Морковь отварная (порционно)	30	0,31	-	2.1	9	
	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной.	150	1.26	4.52	6.15	93	63
	Гуляш мясной	60	12.44	12.85	2.03	219	293
	Вермишель отварная со сливочным маслом.	110	3.1	2.08	18.84	83	219
	Компот из сухофруктов с витамином «С»(искусственно)	150	0,33	0,02	28.25	114	394
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,2	7.6	40	-
	Хлеб ржаной	30	1.08	0,27	9.11	44	-
Итого за обед		550	20.26	20.81	78.28	605	
полдник	Сок мультифрукт	150	-	-	16.05	68	-
	Сдоба обыкновенная	50	3.64	6.26	26.96	179	449
Итого за полдник		200	3.64	6.26	43.01	247	
ужин	Картофель тушеный с овощами	150	0.65	2.07	10.11	40	137
	Яйцо вареное	1шт/ 40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с йодированным молоком с сахаром	180	2.05	2.23	13.17	86	413
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,3	11.4	60	-
Итого за ужин		400	9.68	9.2	34.98	248	
Итого за день:		1513	42.63	46.95	202.93	1402	
Среднее значение за период							

Возрастная категория 3-6лет

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энерге-	№
-------	--------------------	-----	------------------	--	--	---------	---

пищи		блюда	белки	жиры	углеводы	тическая ценность	рецепту ры
Неделя 1							
<i>День 1</i>							
завтрак							
<i>Итого за завтрак</i>							
обед							
<i>Итого за обед</i>							
полдник							
<i>Итого за полдник</i>							
ужин							
<i>Итого за ужин</i>							
<i>Итого за день:</i>							
Среднее значение за период							