

**Основное меню
приготавливаемых блюд
в МБДОУ «Детский сад № 47».**

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.
Сезон: Весна – лето.

Разработчик меню:
Старшая медицинская сестра
МБДОУ «Детский сад № 47»
Антонова Е.А.

**Основное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Пюре фруктовое	.040	1,36	0,56	19,32	114	80
618	Каша гречневая молочная	.150	6	8	23	189	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11	Печенье	.020	2	2	15	83	
итого		0.36	14,36	15,56	74,32	518	84
Завтрак 2							
1.18	Сок фруктовый	.080	1,5	0,3	30	138	6
итого		0.08	1,5	0,3	30	138	6
Обед							
520	Кукуруза консервированная отварная	.045/3	1	4	20	146	4
38	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	.150	2	1	9	47	
441.11	Голубцы ленивые из курицы	.160	24	24	10	353	39
714	Соус молочный густой	.030	1	3	4	47	
88	Компот из апельсинов с курагой	.150	1		17	72	15
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.27	Хлеб пшеничный	.030	1		6	28	
итого		0.605	32	32	58	646	59
Полдник							
	Сок фруктовый	.080	1,5	0,3	30	138	2
итого		0.08	1,5	0,3	30	138	2
Полдник 2							
913	Омлет с отварным картофелем	.130	7	9	12	160	14
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.27	Хлеб пшеничный	.030	1		6	28	
итого		0.31	12	14	25	278	15
ВСЕГО		1.435	61,36	62,16	217,3	1718	166

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:		вторник					
Неделя:		первая					
Сезон:		Весна - Лето					
Возрастная категория:		1 - 3 лет					
№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Пюре фруктовое	.040	1,36	0,56	19,32	114	80
64	Каша рисовая молочная	.150	5	7	26	193	2
912	Омлет натуральный	.063	6	8	1	105	
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.37	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	.020/5	2	1	14	72	70
итого		0.428	19,4	21,6	77,3	616	154
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый	.080	1,5	0,3	30	138	2
итого		0.08	1,5	0,3	30	138	2
Обед							
521.01	Пюре из свеклы с растительным маслом	.045	1	2	5	39	4
35	Суп гороховый на мясном бульоне	.150	3	2	9	71	3
451	Рыба по-польски	.060	10	4	1	84	
711	Соус рыбный с томатом	.030		1	2	24	1
517.1	Картофельное пюре	.130	3	5	19	133	21
812	Компот из свежих яблок	.150			14	61	4
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
итого		0.625	21	16	70	520	35
Полдник							
1,05	Сок фруктовый	.080	1,5	0,3	30	138	2
итого		0.08	1,5	0,3	30	138	2
9.1	Запеканка творожная с морковью	.150	24	12	21	290	2
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
11	Печенье	.020	2	2	15	83	
итого		0.34	32	18	59	534	4
ВСЕГО		1.553	75	57	266	1946	195

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:		среда					
Неделя:		первая					
Сезон:		Весна - Лето					
Возрастная категория:		1 - 3 лет					
№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1,36	0,56	19,32	114	80
67	Каша манная молочная	.150	5	7	22	177	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.030/5	3	3	6	61	
итого		0.375	14,4	16	65	484	84
Завтрак 2							
1.19	Сок овощной	.080	0,55	0,05	6	28	1
итого		0.80	0,55	0,05	6	28	1
Обед							
519.01	Пюре морковное	.045	1	2	4	31	3
310	Суп из сборных овощей на мясном бульоне	.150	1	2	4	41	10
459	Тефтели мясо-крупяные из говядины	.060	10	9	7	148	1
72	Соус томатный на мясном бульоне	.030		1	2	22	1
523.13	Капуста тушеная в томатном соусе	.100	2	2	7	57	42
811	Кисель из повидла	.150	0,1		28	110	1
11.09	Хлеб ржаной	.020	1		5	28	
11.05	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
итого		0.585	16	17	55	442	58
Полдник 1							
1.19	Сок овощной	.095	0,55	0,05	6	28	15
итого		0.095	0,55	0,05	6	28	15
Полдник 2							
540	Розовое пюре	.130	3	4	15	111	16
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
452	Рыба под омлетом	.060	9	4	1	71	
11.3	Хлеб ржаной	.020	1		5	28	
итого		0.36	15	10	35	290	17
ВСЕГО		1.495	47	43	167	1272	175

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:		четверг					
Неделя:		первая					
Сезон:		Весна - Лето					
Возрастная категория:		1 - 3 лет					
№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1,36	0,56	19,32	114	80
628	Каша пшеничная молочная	.150	6,2	7,8	25	196	1
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/5	2	2	4	41	
итого		0.36	15	15,3	65	483	83
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый	.080	1,5	0,3	30	138	1
итого		0.08	1,5	0,3	30	138	1
Обед							
221	Икра кабачковая с растительным маслом	.045/3	1	5	3	63	3
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
326	Борщ с картофелем	.150	1	4	8	72	10
450.1	Макаронник с отварным протертым мясом	.170	16	15	35	333	1
714	Соус молочный густой	.30	11	30	39	470	3
89	Компот из апельсинов с изюмом	.150			18	75	14
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.5	Хлеб пшеничный	.018	1	1	9	47	
итого		0.641	34	58	137	1210	31
Полдник 1							
1,05	Сок фруктовый	.095	1,5	0,3	30	138	15
итого		0.095	1,5	0,3	30	138	15
Полдник2							
520.1	Горошек зеленый отварной	.060	2	4	4	58	6
912.1	Омлет натуральный	.095	9	12	2	150	
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
итого		0.325	16	21	23	350	8
ВСЕГО		1.501	68	95	285	2319	138

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День:		пятница					
Неделя:		первая					
Сезон:		Весна - Лето					
Возрастная категория:		1 - 3 лет					
№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1,36	0,56	19,32	114	80
622	Суп молочный с макаронными изделиями	.150	5,5	7	22	175	
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/5	2	2	4	41	
итого		0.365	11	12	59	410	81
Завтрак 2							
1.22	Сок фруктовый	.080	1,5	0,3	30	138	1
итого		0.08	1,5	0,3	30	138	1
Обед							
523	Капуста тушеная в томатном соусе	.045	0,9	1,4	3	30	11
332	Уха ростовская	.150	7	3	9	97	13
417	Биточки из говядины	.060	9	10	3	138	1
73	Соус молочный для запекания	.030	1	2	3	37	
517.01	Картофельное пюре	.130	3	4	18	126	20
814	Компот из кураги, изюма, чернослива	.150	1		21	87	1
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.35	Хлеб пшеничный	.030	2	1	15	78	
итого		0.635	26	21	82	649	46
Полдник 1							
1,22	Сок фруктовый	.080	1,5	0,3	30	138	1
итого		0.080	1,5	0,3	30	138	1
Полдник 2							
108	Пирожки с рисом и яйцом печеные	.080	7	7	32	215	
819	Чай с сахаром	.150			10	40	
итого		0.23	7	7	42	255	
ВСЕГО		1.390	47	41	243	1590	129

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:	понедельник						
Неделя:	вторая						
Сезон:	Весна - Лето						
Возрастная категория:	1 - 3 лет						
№ рецепту р	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1,36	0,56	19,32	114	80
623	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	.150	6	7	24	184	1
912	Омлет натуральный	.063	6	8	1	105	
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11	Печенье	.020	2	2	15	83	
итого		0.423	20	23	76	618	83
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый	.080	1,5	0,3	30	138	1
итого		0.08	1,5	0,3	30	138	1
Обед							
222	Томаты консервированные	.045	0,5	0,04	2	9	7
336	Суп из овощей с клецками	.150	2	3	9	73	8
456	Пудинг из риса с отварной курицей запеченный	.160	15	16	24	301	2
71	Соус красный с кореньями	.030		1	2	24	1
833	Компот из изюма	.150			20	82	
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.02	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
итого		0.6	21	20	72	568	18
Полдник							
1,05	Сок фруктовый	.080	1,5	0,3	30	138	1
итого		0.08	1,5	0,3	30	138	1
546.01	Запеканка овощная	.150	6	6	25	185	31
714	Соус молочный густой	.030	1	3	4	47	
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.02	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
итого		0.355	10	12	47	336	32
ВСЕГО		1.538	54	56	255	1798	135

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:		вторник					
Неделя:		вторая					
Сезон:		Весна - Лето					
Возрастная категория:		1 - 3 лет					
№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1,36	0,56	19,32	114	80
64	Каша рисовая молочная	.150	5	7	26	193	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.37	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	.020/5	2	1	14	72	70
итого		0.365	13	14	76	511	154
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый Я	.080	1,5	0,3	30	138	1
итого		0.08	1,5	0,3	30	138	1
Обед							
521.01	Пюре из свеклы с растительным маслом	.045	1	2	5	39	4
317	Суп картофельный с зеленым горошком	.150	1	2	8	60	10
413	Суфле рыбное	.060	14	5	3	113	
73	Соус молочный для запекания	.030	1	2	3	37	
517.01	Картофельное пюре	.130	3	4	18	126	20
846	Компот из апельсинов	.150			15	64	22
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
итого		0.625	24	16	72	547	56
Полдник							
1,05	Сок фруктовый	.080	1,5	0,3	30	138	1
итого		0.08	1,5	0,3	30	138	1
91	Запеканка творожная с морковью	.150	24	12	21	290	2
823.01	Молоко без сахара Я	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
11.48	Печенье	.020	2	2	15	83	
итого		0.340	31	20	53	515	4
ВСЕГО		1.490	71	51	261	1849	216

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:		среда					
Неделя:		вторая					
Сезон:		Весна - Лето					
Возрастная категория:		1 - 3 лет					
№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1,36	0,56	19,32	114	80
66	Каша молочная из геркулеса	.150	6	9	21	190	2
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/6	2	2	4	41	
итого		0.366	11	14	58	425	83
Завтрак 2							
1.19	Сок овощной	.080	0,11	0,01	1,26	5	2
итого		0.08	0,11	0,01	1,26	5	2
Обед							
519.01	Пюре морковное	.045	1	2	4	31	3
39.01	Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне	.150/4	1	4	5	60	18
433	Запеканка картофельная с отварным протертым мясом	.150	12	13	16	232	17
72	Соус томатный на мясном бульоне	.030		1	2	22	1
811	Кисель из повидла или джема	.150	0,1		28	110	
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
итого		0.589	17	21	75	562	39
Полдник							
1.19	Сок овощной	.080	0,11	0,01	1,26	5	2
итого		0.08	0,11	0,01	1,26	5	2
520.01	Горошек зеленый отварной	.045	1	3	3	44	4
99.1	Омлет-драчена	.100	9	11	6	164	
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.27	Хлеб пшеничный	.020	1		4	19	
итого		0.315	15	18	20	317	6
ВСЕГО		1.430	43	53	156	1314	132

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:	четверг							
Неделя:	вторая							
Сезон:	Весна - Лето							
Возрастная категория:	1 - 3 лет							
№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества					
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
1.04	Пюре фруктовое	.040	1,36	0,56	19,32	114	80	
67	Каша манная молочная	.150	5	7	22	1	1	
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2	
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/5	2	2	4	41		
итого		0.365	13	15	62	288	83	
Завтрак 2								
1.05	Сок фруктовый Я	.080	1,5	0,3	30	138	1	
итого		0.08	1,5	0,3	30	138	1	
Обед								
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94		
520.01	Горошек зеленый отварной	.045	1	3	3	44	4	
319	Борщ украинский	.150	1	4	10	81	15	
4.14	Печень тушеная в сметанном соусе	.060	10	5	2	113		
63	Каша гречневая рассыпчатая	.100	6	4	26	159		
820	Чай с лимоном	.150	0,06	0,01	12,2	50	3	
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55		
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52		
итого		0.600	24	20	88	648	22	
Полдник 1								
1,05	Сок фруктовый	.080	1,5	0,3	30	138	1	
итого		0.08	1,5	0,3	30	138	1	
Полдник 2								
920	Пудинг из творога с рисом	.130/15	23	11	19	265	1	
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52		
11.25	Печенье	.020	2	2	15	83		
итого		0.335	28	16	58	480	2	
ВСЕГО		1.460	68	52	272	1692	109	

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День:		пятница						
Неделя:		вторая						
Сезон:		Весна - Лето						
Возрастная категория:		1 - 3 лет						
№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества					
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
1.04	Пюре фруктовое	.040	1,36	0,56	19,32	114	80	
622	Суп молочный с макаронными изделиями	.150	5	7	22	175	2	
826	Какао с молоком	.150	4,3	5	17,5	129	1,8	
11.33	Хлеб пшеничный с сыром	.030/5	3	3	6	66		
итого		0.375	11	16	101	484	84	
Завтрак 2								
1.05	Сок фруктовый	.080	1,5	0,3	30	138	1	
итого		0.08	1,5	0,3	30	138	1	
Обед								
221	Икра кабачковая с растительным маслом	.045/3	1	5	3	63	3	
311	Суп рыбный с картофелем	.150	8	3	3	68	4	
449	Капуста, тушенная с мясным фаршем	.190	15	15	9	235	58	
88	Компот из апельсинов с курагой	.150	1		17	72	15	
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55		
11.05	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29		
итого		0.608	28	23	48	522	80	
Полдник								
1,05	Сок фруктовый	.080	1,5	0,3	30	138	1	
итого		0.08	1,5	0,3	30	138	1	
1013	Булочка на сливочном масле	.060	5	5	27	173	0,26	
819	Чай с сахаром	.150			10	40		
итого		0.210	5	5	37	213	0,26	
ВСЕГО		1.353	47	45	246	1495	166	