МБДОУ д/с "Улыбка"
мл. сестра ФАП (должность)
Шаитина И.Н. (ФИО)
9.01.2023 г. (дата)

СОГЛАСОВАНО

МБДОУ д/сад "Улыбка"
заведующая (должность)
Нигуматулина Н.П. (ФИО)
9.01.2023 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

МБДОУ Д/с «Улыбка» с.Нижняя Павловка ИНН 5638020536

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	140	2,46	10,44	16,86	124,1	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**323**	**7,1**	**18,49**	**45,89**	**275,14**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**70**	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками или черносливом	30	0,32	0,05	2,56	11,97	59
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108
	Птица или кролик отварные (с соусом)	60	6,00	10,52	1,59	78	288
	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,42	3,68	16,94	77	171
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**567**	**20,12**	**22,13**	**55,99**	**436,13**	
ПОЛДНИК	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**190**	**0,60**	**3,00**	**34,38**	**158,87**	
УЖИН	Омлет с сыром	150	15,24	21,28	2,55	263,33	211
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**337**	**17,81**	**21,67**	**10,05**	**375,19**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1517**	**46,04**	**65,37**	**159,41**	**1315,33**	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	150	5,58	6,14	22,54	167,87	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**328**	**9,25**	**10,01**	**47,89**	**303,92**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,86	2,47	3,31	38,83	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	50	5,72	7,18	6,74	114,8	279
	Картофель и овощи тушенные	110	2,92	1,72	31,99	45,9	142
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**557**	**19,57**	**18,46**	**68,41**	**475,79**	
ПОЛДНИК	Запеканка манная (с молоком сгущенным)	40	1,20	2,21	11,13	92	186
	Йогурт 1,5% жирности	160	6,56	2,40	9,44	91,2	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**7,76**	**4,61**	**20,57**	**183,2**	
УЖИН	Рис припущенный	100	1,80	2,40	18,56	123,06	305
	Овощи, припущенные с маслом	50	0,80	1,16	5,20	44,88	316
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**287**	**5,49**	**4,03**	**37,70**	**323,7**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1472**	**42,47**	**37,51**	**184,37**	**1333,61**	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	3,00	4,59	24,21	226,42	175
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**320**	**5,23**	**6,59**	**39,10**	**288,52**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**70**	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,46	1,87	2,68	27,01	39

	Рассольник ленинградский	150	5,07	4,89	23,46	120,81	96
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60	14,36	4,04	5,56	115,04	234
	Капуста тушеная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	1,44	0,09	23,13	98,49	348
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**537**	**26,05**	**12,77**	**62,85**	**499,49**	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87	150	406
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**230**	**5,72**	**5,62**	**52,51**	**246,3**	
УЖИН	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**337**	**17,33**	**14,98**	**16,55**	**308,41**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1524**	**54,74**	**40,04**	**184,11**	**1412,72**	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	150	3,00	3,00	50,29	180,25	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**353**	**7,27**	**9,24**	**71,30**	**337,85**	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96**	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,49	1,24	2,19	21,87	53
	Борщ с капустой и картофелем	180/5	1,80	3,60	38,59	243	82
	Гуляш из отварной говядины	60	7,21	7,55	1,91	104,61	246
	Каша рассыпчатая перловая	110	2,20	1,17	31,56	104,33	171
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**577**	**14,18**	**13,95**	**78,00**	**571,44**	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	3,86	5,28	28,38	178,18	425
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	160	4,64	4,00	6,72	70,4	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**210**	**8,50**	**9,28**	**35,10**	**248,58**	
УЖИН	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	2,30	12,55	15,77	128,51	121
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**337**	**4,87**	**12,94**	**23,27**	**240,37**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1577**	**36,32**	**45,91**	**228,67**	**1494,24**	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**330**	**13,89**	**21,33**	**33,60**	**256,45**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**70**	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	30	1,65	1,89	5,45	35,55	49
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	150	4,50	6,00	18,00	82,03	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	78,05	229
	Пюре картофельное/ Картофель отварной	110	2,20	2,09	27,14	81,55	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**539**	**19,95**	**16,24**	**88,48**	**429,96**	
ПОЛДНИК	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**205**	**0,96**	**0,70**	**36,00**	**167,53**	
УЖИН	Макароны отварные с овощами	110	1,10	2,02	38,50	198	205
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**307**	**3,58**	**2,41**	**42,25**	**295,63**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1481**	**38,79**	**40,76**	**213,43**	**1219,57**	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеная	150	1,50	3,00	51,90	194,78	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**323**	**3,03**	**6,36**	**68,10**	**295,12**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**70**	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	30	0,51	0,42	4,95	25,59	63
	Суп из овощей	180	13,16	12,29	22,19	216,86	99
	Плов из птицы или кролика	110	8,66	9,75	13,21	142,11	291

	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**507**	**24,85**	**22,85**	**51,06**	**507,92**	
ПОЛДНИК	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**190**	**0,60**	**3,00**	**34,38**	**158,87**	
УЖИН	Суп молочный с крупой гречневой	150	3,07	6,17	38,18	195,71	121
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**337**	**5,81**	**6,82**	**52,90**	**340,57**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1457**	**34,70**	**39,11**	**219,54**	**1372,48**	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**318**	**18,52**	**18,46**	**38,15**	**346,83**	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,58	7,71	16,77	100,01	103
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	60	6,80	7,19	4,54	108,73	268
	Рагу из овощей	120	2,41	4,67	25,02	156	143
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**547**	**13,95**	**22,02**	**63,53**	**537,44**	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87	100	406
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	160	1,60	4,00	6,72	113,6	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**210**	**2,10**	**5,12**	**50,59**	**213,6**	
УЖИН	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Салат из горошка зеленного консервированного	40	3,74	2,45	20,25	133,01	10
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**407**	**17,60**	**20,36**	**38,44**	**445,78**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1582**	**52,57**	**66,36**	**200,51**	**1590,65**	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	150	2,00	4,01	34,99	120	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**353**	**6,27**	**10,25**	**56,00**	**277,6**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**70**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,39	0,98	1,88	17,88	45
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	2,71	1,90	13,52	52,27	102
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	78,05	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	85	3,09	3,28	17,25	102,41	203
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	1,44	0,09	23,13	98,49	348
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**514**	**18,97**	**12,25**	**79,79**	**442,78**	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	50	1,00	1,41	25,57	115,01	410
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**230**	**6,22**	**5,91**	**34,21**	**211,31**	
УЖИН	Картофель, запеченый брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	110	1,10	9,97	33,15	220	147
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**307**	**3,58**	**10,36**	**36,90**	**317,63**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1504**	**35,45**	**38,85**	**220,00**	**1319,32**	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**330**	**13,89**	**21,33**	**33,60**	**256,45**	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96**	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	30	0,34	3,00	2,15	37,53	56
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	270	84
	Жаркое по-домашнему	130	6,01	7,72	25,71	199,07	259

	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**537**	**12,43**	**16,51**	**68,76**	**604,23**	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,09	5,22	33,93	105,58	424
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	160	4,64	4,00	6,72	70,4	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**210**	**7,73**	**9,22**	**40,65**	**175,98**	
УЖИН	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	130	23,10	18,66	13,34	313,64	219
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**317**	**25,67**	**19,05**	**20,84**	**425,5**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1494**	**61,22**	**66,61**	**184,85**	**1558,16**	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	150	1,50	1,80	51,52	139,8	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**328**	**5,17**	**5,67**	**76,87**	**275,85**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,41**	**0,08**	**13,10**	**70**	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	0,52	1,85	2,77	29,85	42
	Суп "Шахтерский"	150	4,50	4,35	18,87	156,85	101
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	60	6,57	3,45	5,29	78,17	235
	Капуста тушеная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**537**	**16,57**	**11,79**	**48,83**	**462,11**	
ПОЛДНИК	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**205**	**5,77**	**5,20**	**36,41**	**191,83**	
УЖИН	Макароны отварные с сыром	110	4,55	4,65	21,52	146,26	204
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		**327**	**7,44**	**5,04**	**30,59**	**304,02**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1497**	**35,36**	**27,78**	**205,80**	**1303,81**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**15105**	**437,66**	**468,30**	**2000,69**	**13919,89**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1510,5**	**43,76**	**46,83**	**200,07**	**1392**	