



Утверждаю:
МДОБУ д/с № 25 "Журавушка"
Заведующий МДОБУ д/с № 25 "Журавушка"
Российская Л.М. 31.08.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3-лет.

1 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша пшенная жидкая	125	3,9	5,8	20,4	149,4	189
	сыр (порциями)	6	1,404	1,8	0	21,816	14
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	чай с сахаром	180	0	0	6,9	27,6	392
итого		361	9,104	8,05	52,15	317,466	
2 завтрак	апельсин	100	0,9	0	8,4	37,2	1
итого		100	0,9	0	8,4	37,2	
обед	суп картофельный с горохом и гречками	160	4,9	2,8	26,5	150,8	99
	рагу из овощей	110	2	11	12,9	158,6	137
	котлета мясная	50	4,7	6,9	14,4	138,5	272
	томаты соленные	30	0,3	0	0,7	4	20
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	кисель из кураги	150	0,8	0	20,4	84,8	380
итого		540	15,5	21,14	91,02	616,34	
полдник	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	75	6,6	6,1	12,7	132,1	258
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	397
итого		225	8,7	8,6	25	212,2	
всего за день			34,204	37,79	176,57	1183,206	

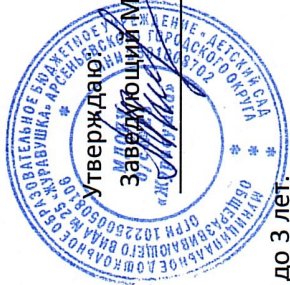


Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

2 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	омлет натуральный	105	7,3	9,8	3,2	130,2	214
	масло (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	3
	кофейный напиток с молоком	180	1,8	2,2	13,6	81,4	395
итого		350	13,69	16,67	46,67	391,41	
	яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,8	6
итого		100	0,4	0	11,3	46,8	
	суп овощной с вермишелью и курицей	150	2,1	2,1	10,9	70,9	82
	рис отварной	110	2,7	4,4	28,3	163,6	315
	биточки рыбные с овощами запеченными	50	5	4,4	6,9	87,2	259
	салат витаминный	30	0,5	1	4,6	29,4	41
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	9
	компот из сухофруктов	150	0,5	0	22,4	91,6	402
итого		520	12,9	12,23	85,19	502,43	
	суп гречневый с курицей	150	3,5	4,7	10,2	97,1	94
	хлеб-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	3
	кефир	150	4,35	3,75	6	75,15	435
итого		330	9,95	8,78	28,29	231,98	
всего за день			36,94	37,68	171,45	1172,62	



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.
3 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	каша пшеничная молочная жидкая	125	3,8	5	20,3	141,4	189
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	сыр (порциями)	5	1,17	1,5	0	18,18	14
	чай с лимоном	197	0,2	0	10	40,8	393
итого		367	8,21	6,86	50,18	295,3	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
	суп картофельный с фрикадельками	150	5	4,6	10,8	104,6	83
	Каша перловая	110	3,32	3,83	23,46	141,59	181
	мясной гуляш	50	3,2	6,3	2,3	78,7	259
	огурец соленый	30	0,84	0	0,39	4,92	21
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	9
	кисель из сушеных яблок	150	0,2	0	24,3	98	379
итого		520	14,66	15,06	73,34	487,54	
	запеканка картофельная с курицей	80	3,9	8,2	14	145,4	299
	ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,35	435
итого		230	8,25	11,95	20,3	221,75	
всего за день			31,52	33,87	154,52	1048,99	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ИДДОБУ Д/с № 25 "Журавушка"
Российская Л.М. 31.08.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.
4 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Суп Эссентуки (с горошком и яйцом)	150	5	5,2	5,7	89,6	95
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	3
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	397
итого		350	10,9	8,15	42,85	288,35	
2 завтрак	кефир	150	4,35	3,75	6	75,15	435
	вафли	17	0,54	0,48	13,6	60,88	493
итого		167	4,89	4,23	19,6	136,03	
	свекольник с говядиной и сметаной	150	3,3	3,1	13	93,1	62
	Жаркое по домашнему	160	8	17,6	14,8	249,6	258
	сельдь малосоленая с луком	30	3,2	6,1	0,7	70,5	60
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0	10,7	44,8	402
итого		530	17,8	27,24	55,32	537,64	
полдник	сырники с морковью	65	6,6	6,5	13,8	140,1	233
	кисель из кураги	150	0,8	0	18,4	76,8	380
	яблоко свежее	95	0,38	0	10,735	44,46	6
итого		310	7,78	6,5	42,935	261,36	
всего за день			41,37	46,12	160,705	1223,38	



Утверждаю:
МДОЗаведующий МДОБУ д/с № 25 "Журавушка"
д/с № 25 "Журавушка"
Российская Л.М. 31.08.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

8 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	макароны с сыром	150	8,1	8,3	32,1	235,5	210
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	3
	чай с сахаром	180	0	0	6,9	27,6	392
итого		350	9,62	8,48	48,94	310,56	
	груша свежая	100	0,4	0	10,7	44,4	7
итого		100	0,4	0	10,7	44,4	
	суп овощной с курицей и сметаной	165	3,2	5	7,8	89	95
	плов по-узбекски	160	8,1	22,4	31,7	360,8	266
	винегрет овощной	30	0,4	2,5	2,2	32,9	51
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	напиток из свежих яблок	150	0,3	0,1	20,6	84,5	397
итого		545	14,8	30,44	78,42	646,84	
	рыба запеченная с овощами	60	2,4	5,4	6	82,2	267
	хлеб пшеничный	30	3	0,27	14,91	74,07	3
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	438
итого		240	7,5	8,17	33,21	236,37	
всего за день			32,32	47,09	171,27	1238,17	



Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

9 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша ячневая жидкая	130	2,8	5	14,6	114,6	189
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	4,125	0,045	37,425	13
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	3
	кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,5	9,9	58,3	395
итого		355	7,17	10,985	44,425	305,245	
2 завтрак	варенец 2,5%	150	4,35	3,75	6,15	75,75	435
	пряник	17	0,54	0,48	13,6	60,88	493
итого		167	4,89	4,23	19,75	136,63	
	суп по-дальневосточному	150	4,9	5,2	5,2	87,2	95
	каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	3,2	28,1	166	181
	мясо тушеное	50	3,95	8,2	3,1	102	257
	огурец соленый	30	0,84	0	0,39	4,92	21
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
обед	компот из изюма	150	0,3	0	15,5	63,2	376
	итого	530	18,99	17,04	68,41	502,96	
	вареники ленивые	80	9,5	3,3	19,8	146,9	229
	кисель из кураги	150	0,8	0	17	71,2	406
итого	яблоко свежее	95	0,38	0	10,735	44,46	6
		325	10,68	3,3	47,535	262,56	
всего за день			41,73	35,555	180,12	1207,395	



Утверждаю
д/с Заведующий МДОБУ д/с № 25 "Журавушка"
Российская Л.М. 31.08.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория питающихся с 1,5 до 3 лет.

10 день

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	суп с рыбными консервами	140	5,1	1,8	9,3	73,8	87
	сыр (порциями)	5	1,17	1,5	0	18,18	13
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	18,18	3
	чай с лимоном	160	0	0	7	28	393
итого		355	10,07	3,75	41,15	238,63	
	апельсин свежий	100	0,9	0	8,4	37,2	1
		100	0,9	0	8,4	37,2	
	борщ с капустой и картофелем	180	2,09	2,95	8,42	68,59	76
	пюре гороховое	110	7,6	1,6	15,8	108	335
	котлета мясная	50	4,5	8	7,5	120	272
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,44	16,12	79,64	9
	салат витаминный	40	0,5	1,3	6,1	38,1	41
	чай с сахаром	150	0	0	6,9	27,6	392
итого		570	17,49	14,29	60,84	441,93	
	солянка сборная с курицей	110	2,7	6,6	14,4	127,8	131
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,33	12,09	59,73	9
	какао с молоком	150	2,1	2,5	12,3	80,1	397
итого		290	6,9	9,43	38,79	267,63	
всего за день			35,36	27,47	149,18	985,39	