

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 3»

И.В. Жаботинская

Приказ № 03-01-10 от «01» февраля 2023г.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 - 3 ЛЕТ**

СОСТАВЛЕННОЕ НА ОСНОВАНИИ:

- СБОРНИКА РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 2005Г. ИЗДАНИЯ;
- СБОРНИКА РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ 2009Г. ИЗДАНИЯ;
- СБОРНИКА «ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ 2014Г. ИЗДАНИЯ;
- СБОРНИКА «ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ 2016Г. ИЗДАНИЯ

Главный технолог центра по техническому обслуживанию, капитальному ремонту, обеспечению безопасности образовательных учреждений Шпаковского муниципального округа Н.В. Котова Н.В. Котова

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ясли		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшённой крупы	150	3	5	13	112	182
	Пряник	50	6	7	70	370	
	Кофейный напиток с молоком	150	4	3	25	139	379
	Итого за Завтрак						
Завтрак второй			13	15	108	621	
	Сок						
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед			1		10	46	
	Суп на бульоне из кур, картофеля и сметаны	150	22	16	41	394	36
	Плов из птицы	110	2	3	28	153	321
	Компот из сушеных фруктов	150	1		13	54	349
	Хлеб ржаной	30	8	3	53	273	
	Хлеб пшеничный	30	8	3	53	273	
Итого за Обед			41	25	188	1147	
Полдник	Сельдь с луком	50	12	12	2	166	76
	Пюре картофельное	120	3	4	6	100	312
	Хлеб пшеничный	40	8	3	53	273	420
	Чай с сахаром	150	6	2	7	25	392
Итого за Полдник			29	21	68	564	
Итого за день			84	61	374	2378	

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	157,5	3	5	13	112	181
	Бутерброд с маслом	30	12	25	27	381	1
	Чай с сахаром		6	2	7	25	392
Итого за Завтрак		150	21	32	47	518	
Завтрак второй	Яблоки				10	44	368
	Итого за Завтрак второй	100			10	44	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	2	1	3	32	82
	Шницель натуральный рубленый	50	16	14	6	211	267
	Пюре картофельное	100	2	3	5	83	312
	Компот из сушеных фруктов	150	1		13	54	349
	Хлеб ржаной	30	8	3	53	273	
	Хлеб пшеничный	30	8	3	53	273	
	Итого за Обед		37	24	133	926	
Полдник	Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста с повидлом	80	7	11	37	289	405
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150			27	110	357
Итого за Полдник			7	11	64	399	
Итого за день			65	67	254	1887	

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	3	5	10	94	94
	Бутерброд с сыром	40	8	16	18	254	3
	Чай с молоком	150	2	2	28	136	378
Итого за Завтрак			13	23	56	484	
Завтрак второй	Сок	100	1		10	46	
Итого за Завтрак второй			1		10	46	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	4	4	13	103	87
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	7	4	3	75	229
	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	100	6	5	27	180	302
	Компот из сушеных фруктов	150	1		13	54	349
	Гренки из пшеничного хлеба	15					
	Хлеб пшеничный	20	4	1	27	137	420
Итого за Обед			22	14	83	549	
Полдник	Омлет с жареным картофелем	70					213
	Чай с лимоном	150					
	Хлеб пшеничный	20	8	3	7	26	377
Итого за Полдник			8	3	53	273	
Итого за день			44	42	209	1378	

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная (пшеничная)	150	6	4	62	196	182
	Бутерброд с маслом	30	12	25	27	381	1
	Чай с сахаром	150	6	2	7	25	392
Итого за Завтрак			24	31	96	602	
Завтрак второй	Бананы	100	2	1	21	95	368
Итого за Завтрак второй			2	1	21	95	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	153	2	5	14	109	96
	Рагу из птицы	130	2	3	7	64	289
	Компот из сушеных фруктов	150	1		13	54	349
	Хлеб ржаной	30	8	3	53	273	
	Хлеб пшеничный	30	8	3	53	273	
Итого за Обед			21	14	140	773	
Полдник	Песочник с изюмом	100					488
	Снежок	150					420
Итого за Полдник							
Итого за день			47	46	257	1470	

Рацион: ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	5	37	210	203
	Сахар	10					
	Бутерброд с сыром	40	8	16	18	254	3
	Чай с сахаром	150	6	2	7	25	392
Итого за Завтрак			20	23	62	489	
Завтрак второй		100	1		10	46	
Итого за Завтрак второй			1		10	46	
Обед	Суп рыбный из консервов	150	9	2	16	91	42
	Котлеты рубленые из птицы	50	15	6	5	125	322
	Капуста тушеная	100	3	5	13	110	139
	Компот из сушеных фруктов	150	1		13	54	349
	Хлеб ржаной	30	8	3	53	273	
	Хлеб пшеничный	30	8	3	53	273	
Итого за Обед			44	19	153	926	
Полдник	Вареники ленивые отварные	100	13	9	14	200	218
	Какао с молоком	150	3	3	11	85	397
Итого за Полдник			16	12	25	285	
Итого за день			81	54	250	1746	

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	3	5	13	112	183
	печенье	40					
	Какао с молоком	40					
Итого за Завтрак		150	3	3	11	85	397
Завтрак второй			6	8	24	197	
	Сок						
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед			1		10	46	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	140	112	615	4167	88
	Пельмени мясные отварные ЯСЛИ	120	11	9	26	261	392,01
	Компот из сушеных фруктов	150	1		13	54	349
	Хлеб ржаной	30	8	3	53	273	
	Хлеб пшеничный	30	8	3	53	273	
	Итого за Обед			168	127	760	5028
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100	14	9	10	181	223
	Чай с сахаром						
Итого за Полдник		150	6	2	7	25	392
Итого за день			20	11	17	206	
			195	146	811	5477	

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	150	4	3	18	113	172
	Бутерброд с повидлом	40	12	25	27	381	2
	Чай с лимоном	150		2	7	26	377
Итого за Завтрак			16	30	52	520	
Завтрак второй	Яблоки	100			10	44	368
Итого за Завтрак второй					10	44	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	2	3	7	43	86
	Котлета домашняя	50					271
	Соус сметанный с томатом	15	1	3	10	71	331
	Пюре из бобовых с маслом	90	2	3	4	68	199
	Компот из сушеных фруктов	150	1		13	54	349
	Хлеб ржаной	30	8	3	53	273	
Итого за Обед		30	8	3	53	273	
Полдник	Оладьи с повидлом		22	15	140	782	
	Ряженка ЯСЛИ	80	4	8	36	160	401
Итого за Полдник		150	3	3	4	53	420
Итого за день			7	11	40	213	
			45	56	242	1559	

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная						
	Бутерброд с маслом	150	6	4	62	196	182
	Чай с сахаром	30	12	25	27	381	1
Итого за Завтрак		150	6	2	7	25	392
Завтрак второй			24	31	96	602	
	Сок						
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед			1		10	46	
	Суп на бульоне из кур, картофеля и сметаны	150	22	16	41	394	36
	Птица отварная	66	14	17		210	288
	Соус сметанный с томатом	15	1	3	10	71	331
	Рис припущенный	120					305
	Компот из сушеных фруктов	150	1		13	54	349
	Хлеб пшеничный	30	8	3	53	273	
	Хлеб ржаной	30	8	3	53	273	
Итого за Обед			54	42	170	1275	
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	7	7	19	181	204
	Кофейный напиток с молоком	150	4	3	25	139	379
Итого за Полдник			11	10	44	320	
Итого за день			90	83	320	2243	

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150/7,5	3	5	13	112	181
	Бутерброд с маслом	30	12	25	27	381	1
	Чай с сахаром	150	6	2	7	25	392
Итого за Завтрак			21	32	47	518	
Завтрак второй	Бананы	100	2	1	21	95	368
	Итого за Завтрак второй		2	1	21	95	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	4	4	13	103	87
	Котлеты рубленые	50/5	12	9	12	172	299
	Икра свекольная	90	2	12	7	146	55
	Компот из сушеных фруктов	150	1		13	54	349
	Гренки из пшеничного хлеба	15					123
	Хлеб пшеничный	30	8	3	53	273	
Итого за Обед			27	28	98	748	
Полдник	Крендель сахарный	80	33	53	187	1445	415
	Отвар шиповника	150			7	32	129
Итого за Полдник			33	53	194	1477	
Итого за день			83	114	360	2838	

Рацион: ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая("Дружба")	150	3	5	13	112	68
	Бутерброд с повидлом	33	10	20	22	314	2
	Чай с сахаром	150	6	2	7	25	392
Итого за Завтрак			19	27	42	451	
Завтрак второй	Сок	100	1		10	46	
	Итого за Завтрак второй			1		10	46
Обед	Бульон с лапшой домашней	150					118
	Птица тушенная	50					318
	Пюре картофельное	100	2	3	5	83	312
	Компот из сушеных фруктов	150	1		13	54	349
	Соус сметанный с томатом	10	1	2	7	47	331
	Хлеб ржаной	30	8	3	53	273	
	Хлеб пшеничный	30	8	3	53	273	
Итого за Обед			20	11	131	730	
Полдник	Оладьи с творогом	80	7	5	34	201	253
	Чай с молоком	150	2	2	28	136	378
Итого за Полдник			9	7	62	337	
Итого за день			49	45	245	1564	
Итого за период			783	714	3322	22540	
Среднее значение за период			78,3	71,4	332,2	2254	

Составил



И.А.Смольникова

Утвердил



И.В.Жаботинская



**ПРОНУМЕРОВАНО, СЧИТО
И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ**

Мезинковская

ИВ

Жаботинская И.В.

ЗАВЕДУЮЩАЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД КОМПЛЕКСНОГО ВИДА №3»