

УТВЕРЖДЕНО:



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1.5 до 3-х лет

первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	№1
	Сыр	10	2,28	2,94	0	35,97	№66
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62	№70
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	№12
Итого за завтрак			10,82	8,28	41,6	307,51	
Второй завтрак	Фрукт свежий	150	0,4	-	5,9	44	
Итого за завтрак							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,51	4,55	4,78	63	№24
	Суп овощной на кур бульоне	200	3,7	6,3	7	103	№31
	Плов с мясом (курином)	200	12,5	12,49	34,69	296,68	№41
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,	18,57	70,65	№13
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	76,62	70
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	№71
	Итого за обед			22,45	24,72	93,66	682,35
Полдник	Творожная запеканка с изюмом	100	12,55	8,57	14,01	180	№60
	Молочный соус	15	0,39	1,06	2,36	18,18	№67
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	40,7	№14
Итого за полдник			12,98	9,63	25,47	238,88	
За весь день			46,25	42,63	144,36	1228,74	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-до 7

первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	№1
	Сыр	15	3,42	4,41	0	53,95	№66
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	19,2	104,82	№70
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,4	15,56	102,22	№12
Итого за завтрак			14,76	12,82	54,79	41,99	
Второй завтрак	Фрукт свежий	150	0,4	-	5,9	44	
Итого за завтрак							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,68	6,06	6,38	84	№24
	Суп овощной на кур бульоне	250	4,62	7,87	8,53	128,75	№31
	Плов с мясом (крякным)	220	13,75	13,73	38,15	326,34	№41
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	№13
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	№70
	Хлеб ржаной	50	3,27	0,57	17,07	90,5	№71
	Итого за обед			26,45	29,43	114,09	828,61
Полдник	Творожная запеканка	120	15,07	10,29	16,82	216	№60
	Молочный соус	20	0,52	1,41	3,15	24,24	№67
	Чай с лимоном	200	0,05	0	12,13	54,26	№14
Итого за полдник			15,64	11,7	15,28	294,5	
Итого за весь день			56,85	53,95	184,15	1537,1	



Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1.5 до 3-х лет

второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Завтрак	Каша Дружба	150	3,95	8,47	17	161,46	№2
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	№65
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62	№70
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	40,7	№14
Итого за завтрак		7,11	13,62	41,58	318,28		
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	№23
Итого за завтрак							
Обед	Салат из св огурца помидора	40	0,38	2,05	1,23	26,5	№25
	Рассольник с мясом со сметаной	150	0,99	3,03	6,78	213,16	№32
	Рис отварной	150	6,11	3,76	22,57	75,42	№82
	Бефстроганов из отварной печени со сметаной	60	10,04	9,5	2,55	135,5	№78
	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,15	16,73	82,5	№15
	Хлеб ржаной	40	0,54	0,	20,43	83,88	№527
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	№2
	Итого за обед		22,51	20,55	93,11	601,18	
Полдник	Булочка «Веснушка»	60	4,86	3,85	35,66	228	№57
	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	10,37	43,89	№84
Итого за полдник			5,2	3,99	46,03	271,89	
За весь день			38,76	42,96	227,2	1285,85	

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-до 7

второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Завтрак	Каша Дружба	200	5,48	5,04	16,1	131,8	№2
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	№65
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	19,2	104,82	№70
	Чай с лимоном	200	4,8	4,8	24,92	159,56	№12
Итого за завтрак			14,47	19,34	60,32	471,18	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	№23
Итого за завтрак							
Обед	Салат из св огурца помидора	60	0,58	3,08	1,85	38,26	№25
	Рассольник с мясом со сметаной	180	1,19	3,64	8,14	256,32	№32
	Рис отварной	180	2,16	2,28	13,72	83,8	№82
	Бефстроганов из отварной печени со сметаной	80	13,38	12,62	3,4	180,65	№78
	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	110	№15
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	№70
	Хлеб ржаной	50	3,27	0,57	17,07	90,5	№71
	Итого за обед			25,84	25,83	90,39	735,2
Полдник	Булочка «Веснушка»	60	4,86	3,85	35,66	228	№57
	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	10,37	43,89	№84
Итого за полдник			5,2	3,99	46,03	271,89	
Итого за весь день			49,86	53,96	202,79	1566,77	

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «ДЮИМОВОЧКА»
«Детский сад №3 «Дюймовочка»
Е.П. Ерещкина
« 07 » 12 2017 г.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1.5 до 3-х лет

третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,57	5,44	27,29	182,8	№8
	Сыр	10	2,28	2,94	0	35,97	№66
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62	№70
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	№17
Итого за завтрак			14,07	12	55,19	386,39	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	№23
Итого за завтрак							
Обед	Салат витаминный	40	0,45	4,04	4,24	56	№26
	Суп картофельный с горохом и гречками	200	6,0	3,1	21,6	142	№33
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,5	28,5	202,5	№43
	Соус томатный	15	0,16	0,56	1,03	10,03	№69
	Котлета мясная	60	10,77	13,65	8,62	200,45	№52
	Напиток лимонный	150	0,1	0,	19,9	82,3	№18
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	76,62	70
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	№71
Итого за обед			28,29	30,23	112,51	842,3	
Полдник	Омлет натуральный	100	8,43	15,84	1,78	356,08	№4
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	76,62	70
	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21	№19
Итого за полдник			11,65	16,74	27,22	453,7	
За весь день			58,36	63,01	200,92	1773,89	

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-до 7

третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,42	7,26	36,39	243,73	№8
	Сыр	15	3,42	4,41	0	53,95	№66
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	19,2	104,82	№70
	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,67	№17
Итого за завтрак			19,13	16,47	72,87	521,17	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	№23
Итого за завтрак							
Обед	Салат витаминный	60	0,68	6,06	6,38	84	№26
	Суп -нюре гороховый с сухариками	250	7,0	5,33	30,33	195,66	№33
	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	270	№43
	Соус томатный	20	0,21	0,74	1,38	13,38	№69
	Котлета мясная	70	12,57	15,93	10,06	233,86	№52
	Напиток лимонный	200	0,13	0	26,53	109,73	№18
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	№70
	Хлеб ржаной	50	3,27	0,57	17,07	90,5	№71
Итого за обед			34,75	39,83	148,95	1101,95	
Полдник	Омлет натуральный	120	12,38	21,58	3,2	257,46	№4
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	76,62	70
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№19
Итого за полдник			15,65	22,48	32,14	362,08	
Итого за весь день			73,88	61,1	259,96	2073,7	

УТВЕРЖДЕНО:



Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет

четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепт
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	3,78	5,69	153	№5
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	№65
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62	№70
	Чай сахаром	150	0,15	0	1,5	21	№19
Итого за завтрак			8,25	8,83	22,18	290,12	
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	-	5,9	44	
Итого за завтрак							
Обед	Салат из свежей капусты с яблоком	40	0,51	2,58	2,92	36,12	№28
	Суп картофельный с клецками	200	2,44	3,56	1,32	94,5	№34
	Картофельное пюре	150	3,08	6,36	14,09	145,29	№47
	Тефтели рыбные	50	14,1	4,1	3,22	103,25	№77
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	№13
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	76,62	70
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	№71
	Итого за обед			25,87	17,98	68,74	598,83
Полдник	Блины	50	3,73	7,14	26,4	195,34	№74
	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,8	№75
	Чай с молоком	150	2,2	1,8	13,21	78,4	№22
Итого за полдник			6,65	9,79	45,16	306,54	
За весь день			41,17	36,6	141,98	1239,49	

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-до 7

четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецеп
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,68	7,59	28,13	204	№5
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	№65
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	19,2	104,82	№70
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№19
Итого за завтрак			11,07	17,09	61,43	411,82	
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	-	5,9	44	
Итого за завтрак							
Обед	Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,76	3,87	4,38	54,3	№28
	Суп картофельный с клецками	200	3,05	4,45	14,15	118,13	№34
	Картофельное пюре	200	4,1	8,48	18,78	193,73	№47
	Тефтели рыбные	60	16,27	4,67	3,87	123,9	№77
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№13
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	№70
	Хлеб ржаной	50	3,27	0,57	17,07	90,5	№71
	Итого за обед			31,58	23,24	102,21	779,58
Полдник	Блины	80	4,82	13,75	44,64	250,2	№74
	Сгущенное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,8	№75
	Чай с молоком	200	2,93	2,4	17,6	104,53	№2
Итого за полдник			8,47	17	67,79	387,53	
Итого за весь день			51,52	57,33	237,33	1622,93	

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МДОУ
«Детский сад №3 «Дюймовочка»
Е.А. Герошкина
2024 г.



Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет

пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергитич. ценность	№ рецеп
Завтрак	Каша рисовая с сухофруктами	150	3,46	3,16	44,27	191,0	№6
	Сыр	10	2,28	2,94	0	35,97	№66
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62	№70
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	№12
Итого за завтрак			9,89	8,08	70,88	382,36	
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	-	5,9	44	
Итого за завтрак							
Обед	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,09	3,15	32,76	№82
	Свекольник со сметаной	200	3,38	5,20	11,03	116,11	№35
	Каша перловая	150	3,48	6,43	30,75	183,22	№45
	Гуляш из говядины	60	13	11,3	2,56	164,6	№51
	Кисель	150	0,12	0,05	19,27	73,3	№20
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	76,62	70
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	№71
	Итого за обед			26,89	26,45	95,38	738,25
Полдник	Гренка молочная	50	3,01	2,58	12,44	79,94	№59
	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,15	16,73	82,5	№15
Итого за полдник			3,16	2,73	29,17	162,44	
За весь день			40,34	39,17	200,88	1327,05	

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-до 7

пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергитич. ценность	№ рецеп
Завтрак	Каша рисовая с сухофруктами	200	4,61	4,22	59,03	254,68	№6
	Сыр	15	3,42	4,41	0	53,95	№66
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	19,2	104,82	№70
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,4	15,56	102,22	№12
Итого за завтрак			13,07	11,23	93,79	515,67	
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	-	5,9	44	
Итого за завтрак							
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	№82
	Свекольник со сметаной	250	4,22	6,5	13,71	145	№35
	Каша перловая	200	4,64	8,6	41	244,3	№45
	Гуляш из говядины	70	5,25	6,65	2,16	144,2	№51
	Кисель	200	0,16	0,07	25,7	97,7	№20
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	№70
	Хлеб ржаной	50	3,27	0,57	17,07	90,5	№71
	Итого за обед		70	22,15	26,72	123,56	875,66
Полдник	Гренка молочная	70	4,21	8,61	17,42	111,92	№59
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110,0	№15
Итого за полдник			4,41	8,81	39,72	221,92	
Итого за весь день			39,63	46,76	262,97	1656,65	

УТВЕРЖДЕНО:



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет

шестой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность	№ рецепт
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,17	7,40	20,2	168,12	№7
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	№65
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62	№70
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	№17
Итого за завтрак			11,44	15,17	48,15	373	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	-	5,9	44	
Итого за завтрак							
Обед	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	№83
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,56	4,5	5,48	78,7	№36
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7,02	36,54	240	№46
	Тефтели из говядины	60	7,7	8,13	6,26	128,64	№53
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	№13
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	76,62	70
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	№71
	Итого за обед			23,66	22,91	97,84	694,85
Полдник	Рогалик с повидлом	60	4,33	5,93	43	232,13	№61
	Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,67	№16
Итого за полдник			8,91	9,91	50,58	316,8	
За весь день			44,41	47,99	202,47	1428,65	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-до 7

шестой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность	№ рецепт
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,08	30,91	214,98	№7
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	№65
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62	№70
	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,67	№17
Итого за завтрак			13,58	19,88	65,23	487,27	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	-	5,9	44	
Итого за завтрак							
Обед	Икра кабачковая	60	0,55	2,82	3,55	41,76	№83
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,88	5,39	6,78	95,49	№36
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,12	8,55	48,72	320,12	№46
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	№53
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№13
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	№70
	Хлеб ржаной	50	3,27	0,57	17,07	90,5	№71
	Итого за обед			29,93	28,02	127,33	897,39
Полдник	Рогалик с повидлом	60	4,33	5,93	43	232,13	№61
	Молоко кипяченое	200	6,10	5,3	10,10	112,89	№16
Итого за полдник			10,43	11,23	53,1	344,92	
Итого за весь день			54,34	59,13	249,56	1729,58	

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МДОУ
«Детский сад № 3 «Дюймовочка»
Е.П. Ерещкина
2024 г.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1.5 до 3-х лет

седьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,57	5,44	27,29	182,8	№8
	Сыр	10	2,28	2,94	0	35,97	№66
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62	№70
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	№12
Итого за завтрак			12	10,36	53,9	374,06	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	№23
Итого за завтрак							
Обед	Салат из свежих помидор	40	0,40	4,08	1,38	44	№30
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	6,73	11,1	14,4	124,86	№37
	Картофельное пюре	150	3,08	6,36	14,09	145,29	№47
	Гуляш куриный в сметанном соусе	60	7,93	6,48	2,79	117,0	№54
	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,15	16,73	82,5	№15
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	76,62	70
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	№71
Итого за обед			24	29,55	78,01	662,67	
Полдник	Ленивые вареники	70	11,72	5,75	11,46	144,2	№72
	Чай сахаром	150	0,15	0	1,5	21	№19
Итого за полдник			11,87	5,75	12,96	165,2	
За весь день			47,87	50,46	150,87	1290,93	

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-до 7

седьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,42	7,26	36,39	243,73	№8
	Сыр	15	3,42	4,41	0	53,95	№66
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	19,2	104,82	№70
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,4	15,56	102,22	№12
Итого за завтрак			16,3	14,27	71,15	504,72	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	№23
Итого за завтрак							
Обед	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,08	67,04	№30
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	8,42	13,87	18	156,08	№37
	Картофельное пюре	200	4,1	8,48	18,78	193,73	№47
	Гуляш куриный в сметанном соусе	70	9,29	10,52	3,39	140,25	№54
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110,0	№15
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	№70
	Хлеб ржаной	50	3,27	0,57	17,07	90,5	№71
Итого за обед			29,97	40,96	100,82	862,12	
Полдник	Ленивые вареники	100	16,74	8,22	16,38	206	№72
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№19
Итого за полдник			16,94	8,22	30,38	234	
Итого за весь день			63,24	68,25	208,35	1689,64	

УТВЕРЖДЕНО:



Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет

восьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергитич ценность	№ рецепт
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	170	5,23	7,81	18,75	166,78	№10
	Сыр	10	2,28	2,94	0	35,97	№66
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62	№70
	Чай с сахаром	150	0,12	0,05	19,27	73,3	№20
Итого за завтрак			10,7	11,7	52,96	354,67	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	№23
Итого за завтрак							
Обед	Салат из сельди с луком	45	5,33	5,15	0,8	71,1	№79
	Суп крестьянский	200	2,51	4,94	13,05	94,4	№39
	Жаркое по домашнему	200	6,11	3,37	22,57	203,76	№49
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	№13
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	76,62	70
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	№71
	Итого за обед			19,68	14,84	83,61	588,93
Полдник	Булочка домашняя	60	4,32	8,25	28,73	152,31	№63
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	№17
Итого за полдник			7,47	10,97	41,69	241,31	
За весь день			42,2	42,31	184,26	1273,41	

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-до 7

восьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергитич ценность	№ рецепт
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	№10
	Сыр	15	3,42	4,41	0	53,95	№66
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,20	19,2	104,82	№70
	Чай с сахаром	200	0,16	0,07	25,7	97,7	№20
Итого за завтрак			14,65	16,1	69,6	478,85	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	№23
Итого за завтрак							
Обед	Салат из сельди с луком	60	5,33	5,15	0,8	71,1	№79
	Суп крестьянский	250	2,51	5,52	16,39	118,31	№39
	Жаркое по домашнему	220	4,98	8,14	50,14	300,93	№49
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	№13
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	№70
	Хлеб ржаной	50	3,27	0,57	17,07	90,5	№71
	Итого за обед			20,22	20,51	128,36	779,86
Полдник	Булочка домашняя	60	4,32	8,25	28,73	152,31	№63
	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,67	№17
Итого за полдник			8,52	11,85	46,01	270,88	
Итого за весь день			47,74	53,26	249,97	1618,09	



Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1.5 до 3-х лет

девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	5,4	9	24,7	181,9	№9
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	№65
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62	№70
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	№17
Итого за завтрак			11,67	16,77	52,65	387,02	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	-	5,9	44	
Итого за завтрак							
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	№80
	Борщ с капустой свежей, с мясом со сметаной	200	8,0	8,0	16,3	170	№38
	Рис отварной	150	3,74	3,29	38,93	200,34	№48
	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	60	5,74	2,97	25,98	60,75	№55
	Напиток лимонный	150	0,1	0,	19,9	82,3	№18
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	76,62	70
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	№71
	Итого за обед			23,55	17,68	130,77	686,33
Полдник	Яйцо отварное	40	7,4	9,01	15,78	175,93	№62
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62	№70
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	№65
	Чай сахаром	150	0,15	0	1,5	21	№19
Итого за полдник			10,52	14,06	32,27	313,05	
За весь день			46,14	48,51	221,59	1430,4	

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-до 7

девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	7,16	8,98	28,84	227,19	№9
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	№65
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62	№70
	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,28	118,67	№17
Итого за завтрак			14,53	21,78	61,16	499,48	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	-	5,9	44	
Итого за завтрак							
Обед	Салат из соленого огурца с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	№80
	Борщ с капустой свежей, с мясом со сметаной	250	10,0	10,0	20,37	212,5	№38
	Рис отварной	200	4,98	4,34	51,14	265,93	№48
	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	70	6,7	3,47	30,32	70,88	№55
	Напиток лимонный	200	0,13	0	26,53	109,73	№18
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	№70
	Хлеб ржаной	50	3,27	0,57	17,07	90,5	№71
	Итого за обед			29,69	22,65	166,2	890,24
Полдник	Яйцо отварное	40	7,4	9,01	15,78	175,93	№62
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	№70
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	№65
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№19
Итого за полдник			11,79	18,51	49,08	383,75	
Итого за весь день			56,41	62,94	282,34	1817,47	

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МДОУ
«Детский сад № 3 «Дюймовочка»
г. Ветлуга, ул. П. Ерошкина
« 27 » Октября 2014 г.
«ДЮЙМОВОЧКА»

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1.5 до 3-х лет

десятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	№11
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	№65
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62	№70
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	40,7	№14
Итого за завтрак			7,32	10,65	43,65	300,82	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	-	5,9	44	
Итого за завтрак							
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,76	3,34	37,56	№81
	Суп рыбный из консервов	200	7,73	4,4	10,21	114,06	№40
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,5	28,5	202,5	№43
	Гуляш	60	7,93	6,48	2,79	117,0	№54
	Кисель	150	0,12	0,05	19,27	73,3	№20
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	76,62	70
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	№71
	Итого за обед			27,16	22,57	93,03	693,44
Полдник	Коржик домашний	75	4,89	8,43	46,48	281	№73
	Чай с молоком	150	4,58	3,98	7,58	84,67	№16
Итого за полдник			9,47	12,41	54,06	365,67	
За весь день			44,25	45,63	196,64	1403,93	

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3-до 7

десятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,54	7,46	26,08	192	№11
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	№65
	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62	№70
	Чай с лимоном	200	0,05	0	12,13	54,26	№14
Итого за завтрак			8,76	16,66	53,25	399,88	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	-	5,9	44	
Итого за завтрак							
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	№81
	Суп рыбный	250	9,66	5,5	12,76	142,58	№40
	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	270	№43
	Гуляш	70	9,29	10,52	3,39	140,25	№54
	Кисель	200	0,16	0,07	25,7	97,7	№20
	Хлеб пшеничный	40	4,09	1,2	19,2	104,82	№70
	Хлеб ржаной	50	3,27	0,57	17,07	90,5	№71
	Итого за обед			34,12	31,99	121,14	902,19
Полдник	Коржик домашний	75	4,89	8,43	46,48	281	№73
	Чай с молоком	200	6,10	5,3	10,10	112,89	№16
Итого за полдник			10,99	13,73	56,58	393,89	
Итого за весь день			54,27	62,38	236,87	1739,960	