

Приложение 1
к приказу МБДОУ
«Детский сад № 16»
от 12.04.2024 № 138 - п

**Основное меню
приготавливаемых блюд
в МБДОУ «Детский сад № 16»**

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

Разработчик меню:
Медицинская сестра
МБДОУ «Детский сад № 16»
Федорова Л.В.

**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			4	22	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		0.360	13	15	59	426	84
Второй завтрак							
1.18	Сок фруктовый	.050	1		30	138	6
итого		0.050	1		30	138	6
Обед							
520.01	Салат из кукурузы консервированной	.040	1	2	3	40	4
38	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	.150	2	1	9	47	
441.11	Голубцы ленивые из курицы	.160	24	24	12	375	54
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		0.570	31	27	57	617	73
Полдник							
1.18	Сок фруктовый	.080	2		48	221	10
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		0.390	14	14	73	499	26
		1.370	59	56	219	1680	189

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	7
Завтрак							
1	Пюре фруктовое	.040			4	22	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		0.423	18	21	62	524	154
Второй завтрак							
1.05	Сок фруктовый	.050			5	23	1
Итого		0.05			5	23	1
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
814	Компот из кураги, изюма, чернослива	.150	1		21	87	1
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
Итого		0.625	21	15	77	546	30
Полдник							
1.18	Сок фруктовый	.080	2		48	221	10
914	Сырники запеченные с морковью	.145	24	9	27	285	2
0.04	Сметана	.020		3	1	32	
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.040	3	1	20	96	
Итого		0.432	33	18	103	724	14
ВСЕГО		1.533	72	54	247	1817	199

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	7
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
67	Каша манная молочная	.150	5	7	22	177	2
828	Кофейный напиток на половинном молоке	.150	2	2	14	90	1
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.030/5	3	3	6	61	
итого		0.370	11	13	61	442	403
Второй завтрак							
1.19	Сок овощной	.050	1		6	28	1
итого		0.05	1		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
523.13	Капуста тушеная в томатном соусе	.100	2	2	7	57	42
84	Кисель из яблочного сока	.150			21	86	1
11.09	Хлеб ржаной	.020	1		5	28	
11.05	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
итого		0.555	16	15	54	420	57
Полдник							
0.21	Сок фруктовый	.126	1		13	58	3
452	Рыба под омлетом	.060	9	4	1	71	
540	Розовое пюре	.130	3	4	15	111	16
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.3	Хлеб ржаной	.020	1		5	28	
итого		0.486	16	10	48	348	20
ВСЕГО		1.461	44	38	169	1238	481

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
------------	-------------------	------------------	------------------	--	--	--	--

1	2	3	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
65	Каша пшеничная молочная	.150	6	8	25	196	2
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/6	2	2	4	41	
итого		0.360	11	13	62	431	403

Второй завтрак							
1.05	Сок фруктовый	.050			5	23	1
итого		0.05			5	23	1

Обед							
221.01	Икра кабачковая с растительным маслом	.045	1	5	3	63	3
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
326	Борщ с картофелем на м/бул. со сметаной	.150/5	1	4	8	72	10
429	Бефстроганов из отварного мяса	.060	10	12	3	160	1
62	Вермишель отварная	.130	5	3	32	179	
89	Компот из апельсинов с изюмом	.150			18	75	14
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.5	Хлеб пшеничный	.020	1	1	5	28	
итого		0.622	22	28	94	727	28

Полдник							
0.21	Сок фруктовый	.126	1		13	58	3
520.1	Горошек зеленый отварной	.045/3	1	3	3	44	4
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		0.436	16	21	35	394	9
ВСЕГО		1.468	49	62	196	1575	441

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)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	7

Завтрак

1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
622	Суп молочный с макаронными изделиями	.150	5	7	22	175	2
826	Какао на молоке	.150	4	4	17	129	2
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/6	2	2	4	41	
итого		0.360	12	14	62	459	404

Второй завтрак

1.22	Сок фруктовый	.055			6	25	1
итого		0.055			6	25	1

Обед

222	Томаты консервированный	.045			2	9	7
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
812	Компот из свежих яблок	.150			14	61	4
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.35	Хлеб пшеничный	.030	2	1	15	78	
итого		0.635	24	20	74	602	45

Полдник

0.21	Сок фруктовый	.106	1		13	58	3
108	Пироги печеные с рисом и яйцом	.080	7	7	32	215	
820	Чай с лимоном	.150			12	50	3
итого		0.336	8	7	57	323	6
ВСЕГО		1.386	44	41	199	1409	456

День: понедельник**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	7

Завтрак

1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
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	403
Второй завтрак							
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
итого		0.06			6	28	1
Обед							
520.01	Салат из кукурузы консервированной	.040	1	2	3	40	4
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		0.595	21	22	73	599	15
Полдник							
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	
0.21	Сок фруктовый	.126	1		13	58	3
итого		0.481	11	11	61	394	35
ВСЕГО		1.559	52	56	216	1639	454

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	7
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
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	.020/7	2	1	14	72	70
итого		0.360	13	14	76	511	474
Второй завтрак							
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
итого		0.060			6	28	1
Обед							
521.01	Пюре из свеклы	.045	1	2	5	39	4
317	Суп картофельный с зеленым горошком	.150	1	2	8	60	10
425.02	Мясо порционное к 1бл	.018	6	5		65	
413	Суфле рыбное	.060	14	5	3	113	
73	Соус молочный	.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		0.643	29	21	72	612	56
Полдник							
1.22	Сок фруктовый	.106			10	44	2
91	Запеканка творожная с морковью	.150	24	12	21	290	2
0.04	Сметана	.015		2	1	24	
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.040	3	1	20	96	
итого		0.461	31	20	59	544	6
ВСЕГО		1.524	73	55	213	1695	537

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
66	Каша молочная из геркулеса	.150	6	9	21	190	2
826	Какао с молоком	.150	4	4	17	129	1
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/6	2	2	4	41	

итого		0.360	13	16	61	474	403
Второй завтрак							
1.19	Сок овощной	.060	1		8	34	2
итого		0.060	1		8	34	2
Обед							
222	Томаты консервированные	.045			2	9	7
39.01	Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне	.150	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			28	110	
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
итого		0.585	16	19	73	540	43
Полдник							
1.22	Сок фруктовый	.106			10	44	2
520.01	Зеленый горошек отварной с растительным маслом	.045/3	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		0.421	15	19	30	361	8
ВСЕГО		1.426	45	54	172	1409	456

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)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
65	Каша пшенная молочная	.150	6	8	25	196	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/6	2	2	4	41	
итого		0.360	14	16	65	483	404
Второй завтрак							

1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
	итого	0.060			6	28	1
Обед							
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
520.01	Зеленый горошек отварной с растительным маслом	.045/3	1	3	3	44	4
319	Борщ украинский со сметаной	.150	1	4	10	81	15
326.10	Пюре из печени	.080	14	7	1	129	
63	Каша гречневая рассыпчатая	.100	6	4	26	159	
814	Компот из кураги, изюма, чернослива	.150	1		21	87	1
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.612	28	22	96	701	20
Полдник							
0.21	Сок фруктовый	.106	1		13	58	3
920	Пудинг из творога с рисом	.130	23	11	19	265	1
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.376	27	14	56	455	5
	ВСЕГО	1.408	69	52	223	1667	430

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
67	Каша манная молочная	.150	5	7	22	177	2
828	Кофейный напиток на половинном молоке	.150	2	2	14	86	1
11.33	Хлеб пшеничный с сыром	.030/6	3	3	6	66	
	итого	0.370	11	13	61	443	403
Второй завтрак							
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
	итого	0.060			6	28	1
Обед							

221.01	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		0.605	28	23	48	522	80

Полдник

1.22	Сок фруктовый	.106					
1014	Булочка с изюмом	.084	7	8	41	267	
820	Чай с лимоном	.150			12	50	3
итого		0.340	7	8	53	317	3
ВСЕГО		1375	46	44	168	1310	487