

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 11»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю:

Заведующий МДОУ



Меню

приготавливаемых блюд

Возрастная категория с 1,5 до 3 лет

(согласно приложению №8 к СанПин 2.3\2.4.3590-20)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	4.04	5.87	35	127	93
Какао с молоком	1/180	3.05	2.52	12.59	94.22	416
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Масло сливочное	1/5	0.03	4.13	0.05	67	6
Сыр	1\8	1.85	2.36	0.00	29	7
Итого за завтрак		10.49	15.04	57.08	364	
2 Завтрак						
Сок фруктовый	1\100	0.60	0.10	10.10	44	87
Итого за 2 завтрак		0.60	0.10	10.10	44	
Обед						
Салат из соленых огурцов	1\30	0.20	0.03	0.78	3.05	24
Щи из свежей капусты, картофеля со сметаной	1/150/3	4.57	2.96	5.41	43.7	73
Жаркое по-домашнему с мясом	1/150	10.70	10.53	9.96	171.47	164
Компот из свежих фруктов	1/150	0.09	0.04	10.3	42.3	393\1
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	
Итого за обед		19.28	14.1	51.73	383	
Полдник						
Молоко	1/180	5.4	6	8.8	109	419
Сушки	1\30	3.18	0.4	21	102	70\1
Итого за полдник		8.58	6.3	30	211	
Ужин						
Сырники творожные	1\150	28.03	19.00	17	351	67
Соус молочный сладкий	1\50	0.53	1.05	3.28	23.69	136
Чай с сахаром,лимоном	1\180\6	0.036	0	8.20	37.30	412
Итого за ужин		28.60	20.05	28.58	411.99	
Итого за день		67.55	55.61	177.67	1413.43	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	1/150	4.26	4.10	23	204	182
Кофейный напиток с молоком	1/180	2.88	2.5	13.95	100.30	414
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Масло сливочное	1/5	0.03	4.13	0.05	67	6
Итого за завтрак		8.69	10.89	47	418.3	
2 Завтрак						
Свежий фрукт	1\95	0.30	0.20	11	52	87.418
Итого за 2 завтрак		0.30	0.20	11	52	
Обед						
Салат из свеклы	1\30	0.49	1.50	2.90	18.39	34
Суп гороховый на курином бульоне	1/150	13.94	3.08	10.90	109.81	87
Плов с курицей	1/50/100	6.60	4.95	11.45	89.00	321
Напиток из шиповника	1/150	0.18	0.02	8.70	102.00	417
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	
Итого за обед		24.9	10.1	59.2	441	
Полдник						
Снежок	1/150	4.05	3.75	16.20	119	69
Печенье	1\30	1.92	5.00	21.0	135.00	451
Итого за полдник		5.97	8.75	37.2	253.50	
Ужин						
Омлет с рыбой и овощами	1/150	10.51	2.68	4.63	170.10	232
Чай с сахаром	1/180	0.00	0.0	7.30	28.9	411
Хлеб Пшеничный	1/30	2.3	0.2	15	71	
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15	75	
Итого за ужин		15.0	3.3	42	345	
Итого за день		54.9	33.3	196	1510	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша Дружба молочная	1/150	4.08	4.20	20	142	199
Кофейный напиток с молоком	1/180	2.88	2.50	13.95	100.30	414
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Масло сливочное	1/5	0.03	4.13	0.05	67	6
Итого за завтрак		8.51	10.99	43.84	356	
2 Завтрак						
Свежий фрукт	1\95	0.30	0.20	11.41	52	87.418
Итого за 2 завтрак		0.30	0.20	11.41	52	
Обед						
Закуска припущенная морковь с яблоком	1\30	0.44	3.03	3.23	43.00	18
Суп картофельный на курином бульоне	1/150	6.80	4.81	3.93	71.00	88
Гречка рассыпчатая	1/110	0.85	2.22	14.30	99.00	179
Гуляш из мяса птицы	1\50	15.60	18.70	4.50	211.00	293
Компот из смеси сухофруктов	1/150	0.03	0.00	18.6	70.7	63
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	
Итого за обед		27.44	29.3	69.77	617	
Полдник						
Ряженка	1/150	4.4	4	6.3	81	69
Булочка с повидлом	1/50	3.64	6.26	26.96	179.00	463
Итого за Полдник		7.99	10.01	33.26	260.00	
Ужин						
Солянка овощная	1\150	4.56	6.87	16.30	161.83	47
Чай с молоком	1/180	1.30	1.12	15.70	82.43	413
Хлеб Пшеничный	1\40	3.0	0.3	20	94	
Итого за ужин		8.9	8.3	52	338	
Итого за день		53.1	58.8	210	1623	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшенная молочная	1/150	3.82	4.51	17.50	126.00	182
Какао с молоком	1/180	3.05	2.52	12.59	94.22	416
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Сыр	1\8	1.85	2.36	0	28.8	7
Масло сливочное	1/5	0.03	4.13	0.05	67	6
Итого за завтрак		10.27	13.68	39.98	363	
2 Завтрак						
Сок фруктовый	1\100	0.60	0.10	10.10	44.00	87
Итого за 2 завтрак		0.60	0.10	10.10	44.00	
Обед						
Капуста припущенная	1\30	0.46	1.03	2.02	19.50	21
Суп картофельный с макаронными изделиями на м\к бульоне	1/150	6.80	4.81	3.93	71.00	88
Запеканка картофельная с мясом	1\50\100	39.78	17.01	18.24	258.44	45
Компот из свежих фруктов	1/150	0.09	0.04	10.34	42.30	393\1
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	
Итого за обед		50.85	23.5	59.77	513	
Полдник						
Молоко	1/180	5.40	5.94	8.8	108.9	419
Вафли	1\20	0.8	6.1	12.5	108	451
Итого за полдник		6.2	12.1	21.3	217	
Ужин						
Запеканка из творога с рисом и молоком гущеным	1/150/30	14.70	13.20	36.40	396.00	228
Чай с сахаром	1/180	0.00	0.00	7.30	28.90	411
Итого за Ужин		14.70	13.20	43.70	424.90	
Итого за день		82.60	62.49	174.87	1562.46	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная	1/150	4.8	6.38	16.40	140.25	199
Кофейный напиток с молоком	1/180	2.88	2.50	13.95	100.30	414
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Масло сливочное	1/5	0.03	4.13	0.05	67	6
Итого за завтрак		9.19	13.17	40.24	355	
2 Завтрак						
Свежий фрукт	1\95	0.3	0.20	11.41	52.00	87.418
Итого за 2 завтрак		0.3	0.20	11.41	52.00	
Обед						
Зеленый горошек с луком репчатым	1\30	2.44	3.6	14.25	99.00	2
Рассольник на м\к бульоне со сметаной	1\150/3	5.3	2.1	7.41	63.34	82
Суфле из печени	1\50	9.54	5.31	2.44	96.00	36\1
Капуста тушеная	1/110	2.41	4.52	8.11	87.60	200
Лимонный напиток	1/150	0.11	0.01	11.4	46.9	282
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	
Хлеб Ржаной	1\30	2.20	0.4	15.40	75	
Итого за обед		23.47	16.2	68.86	515	
Полдник						
Компот из сухофруктов	1/150	0.03	0	18.6	71	41
Булочка домашняя	1/50	3.64	6.26	26.96	179	469
Итого за полдник		3.67	6	46	250	
Ужин						
Макаронные изделия отварные	1\120	3.87	2.79	23.61	126.20	218
Рыба тушеная с овощами	1\50	4.43	0.18	1.89	27.0	244
Чай с молоком	1/180	1.3	1.12	15.70	82.43	413
Хлеб Пшеничный	1\30	2.3	0.2	15	71	
Итого за ужин		11.9	4.3	56	306	
Итого за день		48.5	40.1	222	1477	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша манная молочная	1/150	3.00	4.40	18.00	139.00	199
Кофейный напиток с молоком	1/180	2.88	2.50	13.95	100.30	414
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Сыр	1\8	1.85	2.36	0	28.8	7
Масло сливочное	1/5	0.03	4.13	0.05	67	6
Итого за завтрак		9.28	13.55	41.84	382	
2 Завтрак						
Сок фруктовый	1\100	0.60	0.10	10.10	44.00	87
Итого за 2 завтрак		0.60	0.10	10.10	44.00	
Обед						
Салат из кукурузы	1\30	2.44	3.62	14.25	99.0	12
Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	1/150/3	5.21	4.80	4.95	82.50	63
Рис отварной	1\110	3.30	1.84	23.65	117.60	114
Гуляш из мяса птицы	1\50	15.6	18.70	4.50	211.00	293
Компот из свежих фруктов	1/150	0.09	0.04	10.34	42	393\1
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	
Итого за обед		30.4	29.6	82.9	674	
Полдник						
Снежок	1/150	4.05	3.75	16.20	119	69
Печенье	1\40	2.56	6.72	27.40	180.40	
Итого за полдник		6.61	10.47	43.60	298.90	
Ужин						
Гречка рассыпчатая	1\110	0.85	2.22	14.30	99.00	179
Рыба тушеная с овощами	1\50	4.43	0.18	1.89	27.00	244
Чай с сахаром	1/180	0.00	0.0	7.30	29	411
Хлеб Пшеничный	1\30	2.28	0.2	14.76	71	
Итого за ужин		7.6	2.6	38.3	225	
Итого за день		54.4	56.3	216.7	1625	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	4.04	5.87	35	127	93
Какао с молоком	1/180	3.05	2.52	12.59	94.22	416
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Масло сливочное	1/5	0.03	4.13	0.05	67	6
Итого за завтрак		8.64	12.68	57.08	336	
2 Завтрак						
Свежий фрукт	1\95	0.30	0.20	11	52	87.418
Итого за 2 завтрак		0.30	0.20	11	52	
Обед						
Салат из картофеля с солеными огурцами	1\30	0.40	1.56	2.56	25.98	22
Суп шахтерский на мясном бульоне со сметаной	1/150/4	11.56	5.91	7.71	130.4	86
Тефтели Ёжики	1\50	8.90	7.72	11.48	131.00	79
Капуста тушеная	1/110	2.41	4.52	8.1	87.6	200
Компот из смеси сухофруктов	1\150	0.0	0.0	18.6	71	41
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	
Итого за обед		27.02	20.3	73.67	568	
Полдник						
Молоко	1/180	5.40	5.94	8.8	108.9	419
Плюшка	1\50	2.1	2.4	16.7	97	474
Итого за полдник		7.5	8.3	25.5	206	
Ужин						
Омлет запеченный с овощами	1/150	9.27	12.09	6	170	234
Чай с сахаром	1/180	0.0	0	7.3	29	411
Хлеб Пшеничный	1\30	2.3	0	14.8	71	
Итого за ужин		11.6	12	27.7	269	
Итого за день		55.0	54	195.4	1430	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая молочная	1/150	3.7	4.96	17.47	129.30	199
Кофейный напиток с молоком	1/180	2.88	2.50	13.95	100.30	414
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Масло сливочное	1/5	0.03	4.13	0.05	67	6
Сыр	1/8	1.85	2.36	0	28.8	7
Итого за завтрак		9.98	14.11	41.31	372.4	
2 Завтрак						
Сок фруктовый	1/100	0.60	0.10	10.10	44	87
Итого за 2 завтрак		0.60	0.10	10.10	44	
Обед						
Икра из свеклы	1/30	0.60	0.04	3.15	13.75	34/3
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	1/150	14.50	3.30	17.90	75.00	91
Пюре гороховое	1/120	3.85	1.66	17.81	120.0	306
Суфле из мяса птицы	1/50	6.00	3.60	2.90	68.5	36/2
Компот из свежих фруктов	1/150	0.09	0.04	10.34	42.30	393/1
Хлеб Ржаной	1/30	2.2	0.4	15.4	75	
Хлеб Пшеничный	1/20	1.52	0.2	9.84	47	
Итого за обед		28.76	9.2	77.34	442	
Полдник						
Напиток из шиповника	1/150	0.18	0.02	8.70	102.0	417
Булочка домашняя	1/50	3.64	6.26	26.96	179	469
Итого за полдник		3.82	6.28	35.66	281	
Ужин						
Печень по-строгановски	1/50	10.11	4.78	4.68	75.58	294
Пюре картофельное	1/110	5.20	2.34	5.30	53.06	313
Хлеб Пшеничный	1/30	2.28	0.2	14.76	71	
Чай с сахаром	1/180			7.30	28.90	411
Итого за ужин		17.59	7.36	32.04	228.04	
Итого за день		60.75	37.05	196.45	1366.94	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная	1\150	4.76	6.38	16.40	140.25	199.00
Какао с молоком	1\180	3.05	2.52	12.59	94.22	416
Хлеб Пшеничный	1\20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Масло сливочное	1\5	0.03	4.13	0.05	67	6
Итого за завтрак		9.36	13.19	38.88	348	
2 Завтрак						
Свежий фрукт	1\95	0.30	0.20	11.41	52.00	87.418
Итого за 2 завтрак		0.30	0.20	11.41	52.00	
Обед						
Закуска припущенная морковь с яблоком	1\30	0.44	3.03	3.23	43.00	41
Суп рисовый на м\к бульоне	1\150	3.93	4.90	16.84	120.9	101
Макаронные изделия отварные	1\120	3.87	2.79	23.61	126.20	218
Фрикадельки мясные	1\50	8.93	11.32	6.9	173.9	119
Соус красный основной	1\15	0.11	0.15	0.8	4.9	366
Компот из смеси сухофруктов	1\150	0.03	0.00	18.6	70.7	41
Хлеб Ржаной	1\30	2.2	0.4	15.4	75	
Хлеб Пшеничный	1\20	1.52	0.2	9.84	47	
Итого за обед		21.03	22.8	95.17	661	
Полдник						
Молоко	1\150	4.5	5	7.4	91	419
Булочка с повидлом	1\50	3.64	6.26	27.0	179.00	463
Итого за полдник		8.14	11.21	34.3	269.75	
Ужин						
Рагу овощное	1\120	2.47	15.3	7.28	137.80	143
Котлета рыбная\биточек рыбный	1\50	5.49	1.00	8.26	49.1	271
Чай с сахаром, лимоном	1\180\6	0.036		8.20	37.30	412
Хлеб Пшеничный	1\30	2.3	0.2	14.8	71	
Итого за ужин		10.28	16.5	38.50	295	
Итого за день		49.11	63.9	218.27	1626	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	1
Завтрак						
Каша ячневая молочная сладкая с маслом	1\150	4.06	3.75	18	123	199
Кофейный напиток с молоком	1\150	2.40	2.08	11.63	83.60	414
Хлеб пшеничный	1\20	1.52	0.16	9.84	47.0	
Масло сливочное	1\5	0.03	4.13	0.05	67	6
Сыр	1\8	1.85	2.36	0.00	29	7
Итого за завтрак		9.86	12.48	39.65	349	
2 Завтрак						
Сок фруктовый	1\100	0.60	0.10	10.10	44	87
Итого за 2 завтрак		0.60	0.10	10.10	44	
Обед						
Капуста припущенная	1\30	0.46	1.03	2.0	19.50	21
Свекольник на м\к бульоне со сметаной	1\150\4	9.49	3.91	7.07	101.54	62
Котлета мясная	1\50	12.50	11.01	3.87	161.00	305
Гречка рассыпчатая	1\110	0.85	2.22	14.30	99	179
Соус красный основной	1\15	0.11	0.15	0.75	5	366
Лимонный напиток	1\180	0.13	0.01	13.48	55.67	282
Хлеб Ржаной	1\30	2.2	0.4	15.4	75	
Хлеб Пшеничный	1\20	1.52	0.2	9.84	47	
Итого за обед		27.26	18.9	66.73	564	
Полдник						
Ряженка	1\150	4.35	3.80	6.30	81	69
Сушки	1\30	3.18	0	21	102	
Итого за полдник		7.53	4	28	183	
Ужин						
Творожно-манный пудинг	1\150	14.73	9.94	18.93	354.60	203
Сгущенное молоко	1\30	2.16	2.5	15.00	95	32
Чай с сахаром	1\180			7.30	28.9	411
Итого за ужин		16.89	12.5	41.23	478.0	
Итого за день		62.14	48.1	185.37	1617.2	
Итого за 10 дней		588.10	509.5	1993.12	15250.9	