

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 1» г. Петушки

С.В.Сикорская

«09» января 2024 года



Меню приготавливаемых блюд
в МБДОУ «Детский сад № 1» г. Петушки

Возрастная категория: дети от 1 года до 3 лет.

Сезон: Осенний, зимний, весенний периоды

Режим питания: четырехразовое питание (завтрак, 2 завтрак, обед и уплотненный полдник).

г. Петушки 2024 год

ем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ре- цы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<u>Неделя 1</u>							
<u>День 1</u>							
Завтрак:	Макароны с сыром	120/20	8,72	10,345	27,515	186,1	415
	Салат из капусты	30	0,551	2,032	5,029	36,35	79
	Бутерброд с маслом	20/5	1,565	4,725	10	89,8	1
	Чай с сахаром	180	0,4	0	8,29	27,86	943
Итого за завтрак:		375	11,701	15,296	51,05	325,51	
2 завтрак:	Яблоки	110	0,496	0,496	12,197	55	-
Итого за 2 завтрак:		110	0,496	0,496	12,197	55	
Обед:	Рассольник с курицей, сметаной	150	6,778	8,122	12,638	155,681	197
	Котлета мясная	60	10,748	7,942	11,402	212,235	608
	Картофельное пюре	120	3,519	5,795	20,511	147,193	299
	Салат из свеклы	30	0,408	2,025	2,723	29,416	б/н
	Компот из сухофруктов	150	0,315	0	13,065	51,055	868
	Хлеб пшеничный	13	1,001	0,39	6,474	34,06	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	27,6	72,4	-
Итого за обед:		563	25,409	24,754	94,413	712,04	
Уплотненный полдник	Салат из моркови	30	0,381	0,029	5,454	21,333	92
	Омлет натуральный	160	7,99	12,858	4,785	167,58	438
	Какао с молоком	180	4,57	3,98	14,32	109,86	959
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
	Печенье	10	0,88	1,71	7	44,7	-
Итого за уплотненный полдник:		400	15,361	19,177	41,519	395,873	
Итого за 1 день:			52,967	59,723	199,179	1488,423	
<u>День 2</u>							
Завтрак:	Каша пшенная	150	6,292	8,341	24,894	199,35	390
	Бутерброд с маслом	20/5	1,565	4,725	10	89,8	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,82	15,44	106,91	958
Итого за завтрак:		355	12,357	16,886	50,334	396,21	
2 завтрак:	Яблоки	110	0,496	0,496	12,197	55	-
Итого за 2 завтрак:		110	0,496	0,496	12,197	55	

Обед:	Борщ с курицей, сметаной	150	7,943	8,286	20,369	184,975	171
	Картофель тушеный с мясом	150	9,159	10,244	21,977	215,15	590
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	б/н
	Хлеб пшеничный	13	1,001	0,39	6,474	34,06	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	27,6	72,4	-
Итого за обед:		533	20,743	18,617	95,18	580,325	
Уплотненный полдник	Яйцо	1/2	2,54	2,18	0,14	31,4	424
	Салат из моркови	30	0,381	0,029	5,454	21,333	92
	Сырники со сгущенным молоком	140/30	21,229	13,268	35,119	340,425	463
	Йогурт	150	4,35	9,375	16,5	117	-
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
Итого за уплотненный полдник:		400	29,659	25,423	61,719	541,225	
Итого за 2 день:			63,255	61,422	219,43	1572,76	
<u>День 3</u>							
Завтрак:	Каша рисовая	150	5,401	7,886	25,866	195,79	390
	Бутерброд с маслом	20/5	1,565	4,725	10	89,8	1
	Чай с молоком	180	4,6	3,75	15,34	105,86	943
Итого за завтрак:		355	11,566	16,361	51,206	391,45	
2 завтрак:	Яблоки	110	0,496	0,496	12,197	55	-
Итого за 2 завтрак:		110	0,496	0,496	12,197	55	
Обед:	Суп картофельный с курицей, сметаной	150	10,571	8,976	24,835	215,08	204
	Пирог с мясом	150	16,8	11,48	51,45	381	
	Салат из свеклы	30	0,408	2,025	2,723	29,416	б/н
	Компот из сухофруктов	150	0,315	0	13,065	51,055	868
	Гренки пшеничные	13	1,001	0,39	6,474	34,06	1067
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	27,6	72,4	-
Итого за обед:		533	31,735	23,351	126,147	783,011	
Уплотненный полдник:	Суфле из печени	60	11,1	3,78	1,51	84,6	35/8
	Капуста тушеная	120	1,855	6,25	5,732	84,052	315
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
	Печенье	20	1,76	3,42	14	89,4	-

Итого за уплотненный полдник:		400	16,255	14,05	49,962	384,192	
Итого за 3 день:			60,052	54,258	239,512	1613,653	
День 4							
Завтрак:	Каша манная	150	5,035	7,787	18,45	162,922	390
	Бутерброд с маслом	25	1,565	4,725	10	89,8	1
	Какао с молоком	180	4,57	3,98	14,32	109,86	959
Итого за завтрак:		355	11,17	16,492	42,77	362,582	
2 завтрак:	Яблоки	110	0,496	0,496	12,197	55	-
Итого за 2 завтрак:		110	0,496	0,496	12,197	55	
Обед:	Свекольник с курицей, сметаной	150	6,975	9,172	15,752	170,363	170
	Плов с мясом	150	9,17	11,108	26,055	242,943	601
	Салат из капусты	30	0,581	2,029	2,582	30,24	79
	Компот из сухофруктов	150	0,315	0	13,065	51,055	868
	Хлеб пшеничный	13	1,001	0,39	6,474	34,06	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	27,6	72,4	-
Итого за обед:		533	20,682	23,179	89,219	601,061	
Уплотненный полдник:	Яйцо	1/2	2,54	2,18	0,14	31,4	424
	Рагу овощное	150	2,374	4,723	7,01	99,264	316
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
	Печенье	20	1,76	3,42	14	89,4	-
Итого за уплотненный полдник:		400	8,214	10,923	49,87	346,204	
Итого за 4 день:			40,562	51,09	194,056	1364,847	

День 5

Завтрак:	Каша гречневая	150	6,509	8,341	24,024	190,84	390
	Бутерброд с маслом	25	1,565	4,725	10	89,8	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,82	15,44	106,91	958
Итого за завтрак:		355	12,574	16,886	49,464	387,55	
2 завтрак:	Яблоки	110	0,496	0,496	12,197	55	-
Итого за 2 завтрак:		110	0,496	0,496	12,197	55	
Обед:	Щи с курицей, сметаной	150	6,696	7,111	10,65	140,597	187
	Тефтели мясные	120	15,948	14,086	14,818	261,37	618
	Молочный соус	30	1,567	4,287	6,161	69,178	794

	Салат из свеклы	30	0,408	2,025	2,723	29,416	б/н
	Компот из сухофруктов	150	0,315	0	13,065	51,055	868
	Хлеб пшеничный	13	1,001	0,39	6,474	34,06	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	27,6	72,4	-
Итого за обед:		533	28,575	28,379	81,491	658,076	
Уплотненный полдник:	Котлета рыбная	60	12,098	2,277	8,207	96,933	510
	Картофельное пюре	120	3,519	5,795	20,511	147,193	299
	Салат из капусты	30	0,551	2,032	5,029	36,35	79
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
Итого за уплотненный полдник:		410	17,708	10,704	62,467	406,616	
Итого за 5 день:			59,353	56,465	205,619	1507,242	

Неделя 2

День 6

Завтрак:	Макароны с сыром	120/20	8,72	10,345	27,515	186,1	415
	Салат из капусты	30	0,551	2,032	5,029	36,35	79
	Бутерброд с маслом	20/5	1,565	4,725	10	89,8	1
	Чай с сахаром	180	0,4	0	8,29	27,86	943
Итого за завтрак:		375	11,701	15,296	51,05	325,51	
2 завтрак:	Бананы	110	1,7	0,6	23,1	105,6	-
Итого за 2 завтрак:		110	1,7	0,6	23,1	105,6	
Обед:	Суп гороховый с курицей	150	10,802	7,421	23,739	181,175	206
	Печень по-строгановски	60	8,202	5,892	4,41	104,712	387
	Картофельное пюре	120	3,519	5,795	20,511	147,193	299
	Салат из свеклы	30	0,408	2,025	2,723	29,416	б/н
	Компот из сухофруктов	150	0,315	0	13,065	51,055	868
	Гренки пшеничные	33	2,541	0,99	16,434	86,46	1067
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	27,6	72,4	-
Итого за обед:		583	28,427	22,603	108,482	672,411	
Уплотненный полдник:	Каша манная	150	5,035	7,787	18,45	162,922	390
	Какао с молоком	180	4,57	3,98	14,32	109,86	959
	Ватрушка с творогом	100	9,9	8,5	33	248	1058
Итого за уплотненный полдник:		430	19,50	20,267	65,77	520,782	
Итого за 6 день:			61,328	58,766	248,402	1624,303	

День 7

Завтрак:	Каша «Дружба»	150	4,384	9,372	19,034	148,179	390
	Бутерброд с маслом	25	1,565	4,725	10	89,8	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,82	15,44	106,91	958
Итого за завтрак:		355	10,449	17,917	44,474	344,889	
2 завтрак:	Бананы	110	1,7	0,6	23,1	105,6	-
Итого за 2 завтрак:		110	1,7	0,6	23,1	105,6	
Обед:	Суп вермишелевый с курицей, сметаной	150	6,898	9,188	15,261	170,767	208
	Рагу овощное с мясом	150	8,679	12,671	13,239	237,531	б/н
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
	Хлеб пшеничный	13	1,001	0,39	6,474	34,06	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	27,6	72,4	-
Итого за обед:		533	19,218	22,729	81,334	588,498	
Уплотненный полдник:	Рыба под омлетом	160	13,486	12,823	4,692	187,84	503
	Салат из моркови	30	0,381	0,029	5,454	21,333	92
	Йогурт	150	4,35	9,375	16,5	117	-
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
	Пряники	40	0,88	1,71	7	144,7	-
Итого за Уплотненный полдник:		400	20,637	24,537	43,606	423,273	
Итого за 7 день:		52,004	65,783	192,514	1462,26		

День 8

Завтрак:	Каша рисовая	150	5,401	7,886	25,866	195,79	390
	Бутерброд с маслом	20/5	1,565	4,725	10	89,8	1
	Чай с молоком	180	4,6	3,75	15,34	105,86	943
Итого за завтрак:		355	11,566	16,361	51,206	391,45	
2 завтрак:	Бананы	110	1,7	0,6	23,1	105,6	-
Итого за 2 завтрак:		110	1,7	0,6	23,1	105,6	
Обед:	Суп с мучными клецками с курицей, сметаной	150	10,571	8,976	24,835	215,08	213
	Гуляш мясной	60	6,746	8,638	1,277	163,869	591
	Гречка отварная	100	4,391	5,268	21,558	153,478	378
	Салат из свеклы	30	0,408	2,025	2,723	29,416	б/н
	Компот из сухофруктов	150	0,315	0	13,065	51,055	868

	Хлеб пшеничный	13	1,001	0,39	6,474	34,06	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	27,6	72,4	-
Итого за обед:		543	26,072	25,777	97,532	719,358	
Уплотненный полдник:	Оладьи из печени	60	7,56	4,62	4,86	91,62	87
	Капуста тушеная	120	1,855	6,25	5,732	84,052	315
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
	Печенье	20	1,76	3,42	14	89,4	-
Итого за Уплотненный полдник:		400	11,835	13,18	46,312	346,512	
Итого за 8 день:			51,173	55,918	218,15	1520,02	
<u>День 9</u>							
Завтрак:	Каша пшенная	150	6,292	8,341	24,894	199,35	390
	Бутерброд с маслом	25	1,565	4,725	10	89,8	1
	Какао с молоком	180	4,57	3,98	14,32	109,86	959
Итого за завтрак:		355	12,427	17,046	49,214	399,01	
2 завтрак:	Яблоки	110	0,496	0,496	12,197	55	-
Итого за 2 завтрак:		110	0,496	0,496	12,197	55	
Обед:	Суп уральский с курицей, сметаной	150	13,746	11,854	25,01	214,33	204
	Голубцы ленивые с мясом	120	10,713	12,389	15,905	201,302	б/н
	Молочный соус	30	1,567	4,287	6,161	69,178	794
	Салат из свеклы	30	0,408	2,025	2,723	29,416	б/н
	Компот из сухофруктов	150	0,315	0	13,065	51,055	868
	Хлеб пшеничный	13	1,001	0,39	6,474	34,06	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	27,6	72,4	-
Итого за обед:		533	30,39	31,425	96,938	671,741	
Уплотненный полдник:	Яйцо	1/2	2,54	2,18	0,14	45,6	424
	Салат из моркови	30	0,381	0,029	5,454	21,333	92
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	140/30	20,635	14,038	27,27	313,183	469
	Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	-
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
Итого за Уплотненный полдник:		400	29,296	20,597	49,874	496,316	
Итого за 9 день:			72,609	69,564	208,223	1622,157	
<u>День 10</u>							

Завтрак:	Каша геркулесовая	150	6,193	8,915	21,648	190,84	390
	Бутерброд с маслом	25	1,565	4,725	10	89,8	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,82	15,44	106,91	958
Итого за завтрак:		355	12,258	17,46	47,088	387,55	
2 завтрак:	Яблоки	110	0,496	0,496	12,197	55	-
Итого за 2 завтрак:		110	0,496	0,496	12,197	55	
Обед:	Свекольник с курицей, сметаной	150	6,975	9,172	15,752	170,363	170
	Запеканка картофельная с мясом	120	11,269	10,354	23,887	226,925	626
	Молочный соус	30	1,567	4,287	6,161	69,178	794
	Салат из капусты	30	0,551	2,032	5,029	36,35	79
	Компот из сухофруктов	150	0,315	0	13,065	51,055	868
	Хлеб пшеничный	33	2,541	0,99	16,434	86,46	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	27,6	72,4	-
Итого за обед:		553	25,307	25,283	102,899	676,381	
Уплотненный полдник:	Яйцо	1	3,08	4,36	0,28	91,2	424
	Салат из моркови	30	0,381	0,029	5,454	21,333	92
	Пирог с рыбой	150	15,079	5,303	46,56	288,73	1052
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
Итого за Уплотненный полдник:		420	18,54	9,692	71,054	475,003	
Итого за 10 день:			56,601	52,934	233,238	1593,934	

Среднее значение за 10 дней:

Итого за 1 день:	52,967	59,723	199,179	1488,423
Итого за 2 день:	63,255	61,422	219,43	1572,76
Итого за 3 день:	60,052	54,258	239,512	1613,653
Итого за 4 день:	40,562	51,09	194,056	1364,847
Итого за 5 день:	59,353	56,465	205,619	1507,242
Итого за 6 день:	61,328	58,766	248,402	1624,303
Итого за 7 день:	52,004	65,783	192,514	1462,26
Итого за 8 день:	51,173	55,918	218,15	1520,02
Итого за 9 день:	72,609	69,564	208,223	1622,157
Итого за 10 день:	56,601	52,934	233,238	1593,934
Среднее значение:	56,992	58,593	215,263	1534,691