

# МДОУ «Детский сад №91 «Одуванчик»»



Приказ № 3 от 11 \_\_\_\_\_ 2021г

## Меню приготавливаемых блюд (группа раннего возраста)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b> Завтрак	Каша пшеничная на молоке	150	4,4	5,4	19,5	163	68
	Бутерброд с повидлом	45	2,1	2,1	8,2	56,3	16
	Какао	180	1,2	1,3	13	90	15
	Сок	200	0,83	0,16	16,7	76,3	99
<b>2</b> завтрак	Суп картофельный пшеном на курином бульоне	180	5,45	4,16	19,92	290,13	97
	Картофель с куриным мясом и зелёным горошком	180	14,83	16,03	13,45	290,13	87
<b>Обед</b>	Луковый салат с огурцом	40	0,41	4,2	1,6	48	100508
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0	20,42	81	9
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	20,11	93	153
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,4	8,3	42	152
	Кисломолочный напиток	150	4,8	4,3	6,7	99,1	401
	Булка московская	60	5,05	9,43	30,52	177	78
<b>Ужин</b>	Макаронные изделия отварные с сахаром	180	18,6	15,7	42,1	475,3	22
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	13
<b>Всего за 1 день</b>		<b>1805</b>	<b>60,47</b>	<b>60,42</b>	<b>11,92</b>	<b>2016,86</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b> <b>Завтрак</b>	Каша манная вязкая на молоке	150	5,3	6,2	21,1	160,1	32
	Бутерброд с маслом и сыром	47	3,61	4,4	9,75	106	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2	1,7	28,5	134	432
<b>2</b> <b>завтрак</b>	Фрукты	200	0,83	0,16	16,7	76,3	360
<b>Обед</b>	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180	3,52	5,98	9,78	117	5
	Гречка отварная	120	5,1	9,8	35,1	300	59
	Бефстроганов из мяса говядины	60	13,9	9,99	4	170,1	149
<b>Полдник</b>	Салат из свежей капусты со свеклой	40	0,51	4,2	1,6	48	341
	Компот из с/м вишни	180	0,43	0	21,42	81	10
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,11	93	153
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,4	8,3	42	152
	Кисломолочный напиток	150	4,8	4,3	6,7	99,1	401
	Вафля	30	6,3	4,1	23,7	169	44
<b>Всего за 2 день</b>	Биточки из рыбы	60	5,3	2,9	2,1	72	343
	Омлет	120	15,5	15,3	14,2	345	
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	13
<b>Всего за 2 день</b>		<b>1837</b>	<b>41,5</b>	<b>48,7</b>	<b>21,75</b>	<b>1623,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b> Завтрак	Каша рисовая вязкая на молоке	150	5,1	6,4	26,3	203	133
	Бутерброд с маслом	35	2,1	2,1	8,2	56,3	16
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	15
<b>2</b> завтрак	Сок	200	0,83	0,16	14,7	76,3	99
<b>Обед</b>	Суп гороховый на м/к бульоне	180	1,2	2,9	4,3	45,8	40
	Картофельное пюре	120	18,1	18,1	30,6	385	243
	Котлета из говядины в сметанном соусе	60	1,22	7,09	6,49	95,83	146
	Свекла кусочками	40	1,05	5,93	7,3	40	83
	Компот из сухофруктов	180	0,42	0	21,42	81	9
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,11	93	153
<b>Полдник</b>	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,4	8,3	42	152
	Кисломолочный напиток	150	4,8	5,3	6,7	99,1	401
	Творожная булочка	70	3,76	8,76	47,51	228	60
<b>Ужин</b>	Макаронные изделия отварные	120	13,2	15,3	37,4	236	23
	Печень по-Строгановски	60	5,05	9,63	33,52	177	456
<b>Всего за 3 день</b>	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	13
		<b>2615</b>	<b>61,18</b>	<b>76,94</b>	<b>289,53</b>	<b>2193,33</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b> Завтрак	Каша пшённая молочная	150	5,4	6,4	21,5	163	68
	Бутерброд с маслом и сыром	47	3,61	5,4	9,75	106	3
	Кофейный напиток	180	1,08	1,08	11,67	76,6	2
	Фрукты	200	0,83	0,16	16,7	74,3	360
<b>2</b> завтрак							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	180	6,43	5,15	21,90	140,87	52
	Плов из куриного мяса	180	20,9	8,0	14,4	1508,8	258
<b>Полдник</b>	Икра морковная	40	1,9	8,9	7,7	119	529
	Компот из с/з ягоды	180	0,43	0	21,42	81	10
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,11	93	153
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,4	8,3	42	152
	Кисломолочный напиток	150	4,8	5,3	6,7	99,1	21
	Вафля	30	7,2	4,1	23,7	169	44
<b>Ужин</b>	Котлеты рыбные в томатном соусе	60	5,3	2,9	2,1	72	238
	Овощное рагу	120	15,5	15,3	16,2	345	18
<b>Всего за</b>	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	13
		1767	68,15	60,59	200,13	1729,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b> Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,4	6,4	21,5	163	68
	Бутерброд с маслом	35	2,1	2,1	8,2	56,3	16
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	15
	Сок	200	0,83	0,16	16,7	76,3	99
	<b>2</b> завтрак						
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	180	3,52	5,92	9,63	115	174
	Жаркое по-домашнему	180	15,83	17,93	14,85	290,13	135
	Сельдь с репчатым луком	40	4,82	8,73	3,78	113,93	92
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	9
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,11	93	153
<b>Полдник</b>	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,4	8,3	42	152
	Кисломолочный напиток	150	4,8	5,3	6,7	99,1	401
	Печенье	30	7,2	4,1	23,7	169	47
	Запеканка творожная с сгущённым молоком	120/20	19,6	16,7	43,1	475,3	22
	Кисель	180	0	0	11,94	44,8	196
<b>Всего за 5 день</b>		<b>1715</b>	<b>64,93</b>	<b>64,54</b>	<b>200,93</b>	<b>1708,86</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b> Завтрак	Каша пшeнная молочная	150	5,4	6,4	21,5	163	257
	Бутерброд с маслом	35	2,1	2,1	8,2	56,3	16
	Кофейный напиток с молоком	180	2	1,7	28,5	144	432
<b>2 завтрак</b>	Фрукты	200	0,83	0,16	16,7	76,3	360
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. бульоне	180	6,45	5,16	21,92	148,87	52
	Рис с овощами и куриным мясом	180	10,4	7,5	31,08	182	462
<b>Полдник</b>	Зеленый горошек консервированный	30	0,51	4,2	1,6	48	100508
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	9
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,11	93	153
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,4	8,3	42	152
	Кисломолочный напиток	150	4,8	5,3	6,7	99,1	401
	Булочка домашняя	70	4,79	8,76	47,55	228	60
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	120	19,6	16,7	43,1	475,3	22
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	13
<b>Всего за 6 день</b>		<b>1725</b>	<b>60,61</b>	<b>57,78</b>	<b>267,09</b>	<b>1991,87</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>День 7</i> Завтрак	Каша овсянная "Геркулес"	150	5,2	6,3	21,2	163,2	32
	Бутерброд с маслом и сыром	47	3,61	5,4	9,75	106	3
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	15
	Сок	200	0,83	0,16	16,7	76,3	99
Обед	Борщ со свежей капустой на м/к бульоне	180	3,52	5,98	9,78	117	5
	Зразы из говядины с капустой и яйцом	180	10,4	7,5	4,43	325	104
	Свекла кусочками	40	3,05	5,24	18,06	142	8
	Компот из с/з вишни	180	0,43	0	21,42	81	10
Полдник	Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,11	93	153
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,4	8,3	42	152
	Кисломолочный напиток	150	5,8	5	9,6	108	410
	Мармелад	30	7,3	4,1	23,7	169	46
Ужин	Рыба по-Польски	180	20,9	8,0	14,4	208,8	273
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	13
Всего за 7 дней		<b>1767</b>	<b>40,05</b>	<b>40,08</b>	<b>175,17</b>	<b>1550,5</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b> Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	6,21	7,73	27,71	201	14
	Бутерброд с маслом	35	2,1	2,1	8,2	56,3	16
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,6	2
<b>2</b> завтрак	Фрукты	180	0,83	0,16	16,7	76,3	360
<b>Обед</b>	Суп "Харчо" на м/к бульоне	180	4,1	7,16	20,93	145	25
	Гуляш из мяса говядины	60	14,5	16,4	12,9	259	70
	Гречка отварная	120	46,3	3,5	18,8	170	96
	Салат из свежей капусты	40	1,22	7,09	6,49	95,83	58
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	9
<b>Полдник</b>	Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,11	93	153
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,4	8,3	42	152
	Кисломолочный напиток	150	4,8	5,3	6,7	99,1	21
<b>Ужин</b>	Ватрушка с творогом	80	5,05	9,63	23,7	169	387
	Макаронник с говяжьей печенью	150	14,8	16,7	39,6	268	148
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	13
<b>Всего за 8 день</b>		<b>1775</b>	<b>100,62</b>	<b>70,77</b>	<b>249,21</b>	<b>2140,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b> Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	6,2	9,7	21,3	240	68
	Бутерброд с маслом и сыром	47	2,32	0,24	20,08	92	3
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	15
	Сок	200	0,83	0,16	16,7	76,3	99
<b>2</b> завтрак	Суп с зеленым горошком на курином бульоне	180	3,52	5,98	9,78	117	469
	Овощное рагу с куриным мясом	180	3,05	5,24	4,43	325	211
<b>Полдник</b>	Свекла кусочками	40	0,51	4,2	1,6	48	100508
	Компот из /з вишни	180	0,43	0	21,42	81	10
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,11	93	153
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,4	8,3	42	152
	Кисломолочный напиток	150	4,8	5,3	6,7	99,1	401
	Зефир	30	7,3	4,1	23,7	169	324
<b>Ужин</b>	Биточки рыбные в томатном соусе	60	15,5	15,3	16,2	345	105
	Картофельное пюре	120	20,1	20,1	30,6	385	243
	Чай с сахаром	180	0	0	11,94	44,8	196
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1747</b>	<b>68,91</b>	<b>68,28</b>	<b>230,83</b>	<b>1900,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b> Завтрак	Каша манная вязкая на молоке	150	5,3	6,2	21,1	163,1	32
	Бутерброд с маслом	35	2,1	2,1	8,2	56,3	16
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,6	2
<b>2</b> завтрак	Фрукты	200	0,83	0,16	16,7	76,3	360
Обед	Суп "Рассольник" на м/к бульоне	180	1,2	2,9	4,3	48,8	40
	Суфле из мяса говядины	180	14,5	16,4	18,8	259	90
Полдник	Салат из свежей капусты	40	1,97	5,24	9,78	94	97
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	9
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,11	93	153
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,4	8,3	42	152
Ужин	Кисломолочный напиток	150	5,8	5	9,6	108	10
	Мармелад	30	7,3	4,1	23,7	169	410
	Пуддинг творожный со сгущенным молоком	170	13,2	12,5	90,6	440	63
Всего за 10 день	Кисель из концентрата	180	0	0	8,98	30	13
		<b>1797</b>	<b>50,39</b>	<b>54,89</b>	<b>280,29</b>	<b>1737,3</b>	

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за весь период	18550	571,09	591,28	2166,04	17546,01
Среднее значение за период	1855,0	57,1	59,1	216	1754

