

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида «Солнышко» д. Ичетовкины
Афанасьевского муниципального округа Кировской области

Утверждаю:

Приказом заведующего № _____

от « _____ » _____ 20 ____ г.

_____ Е.С.Ичетовкины

Меню приготавливаемых блюд

Период: 2024 - 2025 учебный год

Возрастная группа: 1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С мг
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
Неделя 1							
День 1 <u>понедельник</u>							
Завтрак	Каша "Дружба" (греча + пшено) молочная жидкая	140	5,60	3,40	24,70	170,9	0,54
	Какао с молоком	150	3,70	2,30	10,70	71,5	0,39
	Хлеб пшеничный	23	1,750	0,210	11,43	52,0	0,0
	Сыр	7	1,88	1,91	0,00	25,30	0,11
Итого за завтрак:		320	12,93	7,82	46,83	319,7	1,04
2-й завтрак	Яблоко	83,3	0,40	0,30	10,70	43,70	9,50
Обед	Салат из моркови с сахаром	30	0,37	0,03	2,82	11,30	0,38
	Суп картофельный с горохом на м.б.	150	3,55	1,32	13,33	76,90	3,76
	Рагу овощное с мясом	150	13,61	6,44	12,11	249,10	7,73
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,01	16,43	65,30	0,24
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,00
Итого за обед:		510	19,73	8,16	58,61	467,1	21,61
Полдник	Яйцо вареное	37,5	3,18	2,88	0,18	39,30	0,00
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,98	30,30	0,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,02	2,93	26,83	152,20	0,00
Итого за полдник:		297,5	7,2	5,81	34,99	221,8	0
Итого за 1-й день:		1210,8	40,26	22,09	151,13	1052,3	32,15
День 2 <u>вторник</u>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	140	5,97	4,96	6,73	176,2	0,4

Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	2,06	11,97	73,2	0,5
	Хлеб пшеничный	23	1,750	0,210	11,43	52,0	0,0
	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,00
Итого за завтрак:		318	9,94	10,86	30,18	334,45	0,89
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	2,0
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,69	1,54	2,91	27,90	6,50
	Уха с крупой рисовой (минтай)	150	3,27	2,22	9,85	62,60	2,93
	Суфле рыбное	50	11,57	9,48	1,84	93,80	0,18
	Картофельное пюре	110	2,61	4,95	17,47	123,80	6,93
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	12,92	51,40	1,20
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,00
Итого за обед:		520	20,3	18,67	58,91	424	17,74
Полдник	Пудинг творожный	100	13,06	9,42	13,95	196,10	10,66
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	22,00	83,40	0,00
Итого за полдник:		250	13,06	9,42	35,95	279,5	10,66
Итого за 2-й день:		1188	43,8	39,05	135,14	1084,95	31,29
День 3 среда							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	140	3,40	4,70	19,46	134,6	0,5
	Чай с молоком	150	0,96	1,00	7,73	42,4	0,2
	Хлеб пшеничный	23	1,750	0,210	11,43	52,0	0,0
	Сыр	7	1,88	1,91	0,00	25,30	0,11
Итого за завтрак:		320	7,99	7,82	38,62	254,3	0,88
2-й завтрак	Банан	75,4	1,40	0,08	20,70	90,30	9,50
Обед	Салат "Здоровье"	30	0,44	1,53	2,36	23,80	2,02
	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	1,30	2,26	6,67	52,00	4,80
	Суфле куриное	50	13,72	13,68	1,48	183,50	0,21
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,02	2,93	26,83	152,20	0,00
	Компот "ассорти"	150	0,05	0,05	9,29	36,30	1,20
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,00
Итого за обед:		520	21,57	20,81	60,55	512,3	8,23
Полдник	Слойка сладкая	50	3,97	8,36	30,83	214,90	0,00
	Молоко кипячёное	150	4,11	4,60	6,40	82,00	0,78
Итого за полдник:		200	8,08	12,96	37,23	296,9	0,78
Итого за 3-й день:		1115,4	39,04	41,67	157,1	1153,8	19,39
День 4 четверг							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,20	2,99	12,89	91,5	0,39
	Какао с молоком	150	3,70	2,30	10,70	71,5	0,47

	Хлеб пшеничный	23	1,750	0,210	11,43	52,0	0,0
	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,00
Итого за завтрак:		328	8,72	9,13	35,07	248,05	0,86
2-й завтрак	Яблоко	83,3	0,40	0,30	10,70	43,70	9,50
Обед	Со салат "Пёстрый"	30	0,41	1,56	3,71	29,20	1,12
	Суп картофельный с зелёным горошком на к/м.б.	150	4,52	4,11	6,89	81,80	2,76
	Тефтели из говядины	50	7,60	10,11	15,80	156,40	1,96
	Каша гречневая рассыпчатая	110/3	6,61	4,14	25,37	164,30	0,00
	Кисель плодово-ягодный	150	3,10	0,50	30,10	129,30	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,00
Итого за обед:		410	24,28	20,78	95,79	625,5	5,84
Полдник	Омлет натуральный	60	8,08	9,86	1,22	125,70	0,09
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,98	30,30	0,00
	Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,70	0,00
Итого за полдник:		225	9,64	10,64	20,72	224,7	0,09
Итого за 4-й день:		1046,3	43,04	40,85	162,28	1141,95	16,29
День 5 <u>пятница</u>							
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	140	5,48	6,74	26,38	181,9	0,4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	2,06	11,97	73,2	0,6
	Хлеб пшеничный	23	1,750	0,210	11,43	52,0	0,0
	Сыр	7	1,88	1,91	0,00	25,30	0,11
Итого за завтрак:		320	11,26	10,92	49,78	332,4	1,10
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	2,0
Обед	Салат витаминный	30	0,50	1,60	3,00	27,60	4,11
	Рассольные ленинградский на к/м.б. со сметаной	150	4,84	5,06	10,17	103,70	4,02
	Биточки рыбные (минтай)	50	6,72	7,58	7,35	100,30	23,30
	Соус молочный	30	1,00	2,25	3,09	36,70	0,08
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,70	2,90	27,80	151,10	6,22
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,01	16,43	65,30	0,24
		Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50
Итого за обед:		550	17,96	19,76	81,76	549,2	37,97
Полдник	Баранка	35	0,39	0,00	25,55	115,50	0,00
	Йогурт	150	7,50	12,75	7,50	105,00	0,42
Итого за полдник:		185	7,89	12,75	33,05	220,5	0,42
Итого за 5-й день:		1155	37,61	43,53	174,69	1149,1	41,49
Среднее значение за 1 неделю:		1143	41	37	156	1116	28

Неделя 2							
День 6 <u>понедельник</u>							
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	140	5,08	5,34	2,95	161,2	0,4
	Какао с молоком	150	3,70	2,30	10,70	71,5	0,5
	Хлеб пшеничный	23	1,750	0,210	11,53	52,0	0,0
	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,00
Итого за завтрак:		318	10,6	11,48	25,23	317,75	0,87
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	47,0	2,0
Обед	Салат из свеклы с яблоками	30	0,32	1,55	3,10	26,70	0,97
	Суп картофельный с макаронными изделиями на м.б.	150	1,68	2,25	12,98	78,50	4,20
	Голубцы ленивые	50	6,10	7,59	8,34	100,70	0,02
	Соус томатный	20	0,20	0,90	1,30	14,00	0,50
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,70	2,90	27,80	151,10	6,22
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	12,92	51,40	1,20
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,00
Итого за обед:		540	13,16	15,67	80,36	486,9	13,11
Полдник	Сырники творожные со сгущёнкой	80	4,41	9,64	25,38	252,50	0,27
	Кисель из концентрата	150	0,00	0,00	22,00	83,40	0,00
Итого за полдник:		230	4,41	9,64	47,38	335,9	0,27
Итого за 6-й день:		1188	28,67	36,89	163,07	1187,55	16,25
День 7 <u>вторник</u>							
Завтрак	каша гречневая молочная жидкая	140	6,18	5,47	25,89	179,1	0,3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	2,06	11,97	73,2	0,6
	Хлеб пшеничный	23	1,750	0,210	11,43	52,0	0,0
	Сыр	7	1,88	1,91	0,00	25,30	0,11
Итого за завтрак:		320	11,96	9,65	49,29	329,6	0,98
2-й завтрак	Яблоко	95	0,4	0,3	10,7	43,7	9,5
Обед	Салат из моркови с сахаром	30	0,37	0,03	2,82	11,30	0,58
	Борщ на к/м. б со сметаной	150	4,67	5,13	10,86	93,50	4,78
	Котлета рыбная	50	7,08	7,73	9,33	111,10	23,30
	Картофельное пюре	110	2,61	4,95	17,47	123,80	6,93
	Компот "ассорти"	150	0,05	0,05	9,29	36,30	1,20
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,00
Итого за обед:		520	16,82	18,25	63,69	440,5	36,79
Полдник	Драчена	60	6,50	8,30	3,20	114,00	0,08
	Чай с молоком	150	0,96	1,00	7,73	42,40	0,19
	Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,70	0,00
Итого за полдник:		225	9,02	10,08	22,45	225,1	0,27
Итого за 7-й день:		1160	38,2	38,28	146,13	1038,9	47,54
День 8 <u>среда</u>							

Завтрак	Каша "дружба" (пшено + рис) молочная жидкая	140	4,28	5,02	21,68	150,0	0,4
	Чай с молоком	150	0,96	1,00	6,73	38,6	0,2
	Хлеб пшеничный	23	1,750	0,210	11,43	52,0	0,0
	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,00
Итого за завтрак:		318	7,06	9,86	39,89	273,65	0,63
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	47,00	2,00
Обед	Салат из свежей капусты с кукурузой	30	0,85	1,62	4,07	34,30	6,50
	Суп картофельный с крупой перловой на к/м. бульоне	150	1,62	1,25	13,26	68,90	4,20
	Кура отварная	50	8,47	9,57	11,00	156,30	0,77
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,02	2,93	26,83	152,20	0,00
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	19,00	72,20	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,00
Итого за обед:		520	17	15,73	88,08	548,4	11,47
Полдник	Булочка сдобная	50	3,87	4,78	24,94	159,30	0,02
	Йогурт	150	7,30	12,75	7,50	105,00	0,42
Итого за полдник:		200	11,17	17,53	32,44	264,3	0,44
Итого за 8-й день:		1138	35,73	43,22	170,51	1133,35	14,54
День 9 <u>четверг</u>							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	140	4,14	4,71	21,69	145,8	0,4
	Какао с молоком	150	3,70	2,30	10,70	71,5	0,5
	Хлеб пшеничный	23	1,750	0,210	11,43	52,0	0,0
	Сыр	7	1,88	1,91	0,00	25,30	0,11
Итого за завтрак:		320	11,47	9,13	43,82	294,6	0,97
2-й завтрак	Яблоко	83,3	0,40	0,30	10,70	43,70	9,50
Обед	Салат из моркови с яблоками	30	0,28	1,54	3,02	25,80	0,63
	Суп картофельный с крупой пшеничной на мясном бульоне	150	1,75	1,26	9,22	68,50	4,20
	Суфле мясное с рисом	50	11,41	11,91	2,69	163,50	0,07
	Гороховое пюре	110	11,52	3,30	28,85	183,90	0,00
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,01	16,43	65,30	0,24
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,00
Итого за обед:		520	27,16	18,38	74,13	571,5	5,14
Полдник	Суп-пюре овощной с сухариками	150	5,51	5,23	26,70	173,80	9,14
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,98	30,30	0,00
Итого за полдник:		300	5,51	5,23	34,68	204,1	9,14
Итого за 9-й день:		1223,3	44,54	33,04	163,33	1113,9	24,75
День 10 <u>пятница</u>							
Завтрак	Каша "дружба" (греча + геркулес) молочная жидкая	140	4,60	5,50	17,60	156,1	0,4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	2,06	11,97	73,2	0,6

	Хлеб пшеничный	23	1,750	0,210	11,43	52,0	0,0
	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	0,00
Итого за завтрак:		318	8,57	11,4	41,05	314,35	1,03
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	2,0
Обед	Салат из свеклы с луком	30	0,53	2,23	3,50	34,60	0,56
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150	4,70	5,10	5,80	87,50	7,19
	Котлета мясная	50	8,47	9,57	11,00	156,30	0,05
	Картофельное пюре	110	2,61	4,95	17,47	123,80	6,93
	Компот "ассорти"	150	0,05	0,05	9,29	36,30	1,20
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,00
Итого за обед:		520	18,4	22,26	60,98	503	15,93
Полдник	Прчник	30	2,00	2,00	21,09	110,40	0,00
	Яблоко	95	0,40	0,30	10,70	43,70	9,50
	Молоко кипяченое	150	4,11	4,27	7,43	83,70	0,78
Итого за полдник:		275	6,51	6,57	39,22	237,8	10,28
Итого за 10-й день:		1213	33,98	40,33	151,35	1102,15	29,24
Среднее значение за 2 неделю:		1184	36	38	159	1115	26

№ рецепту ры
190
272
17
80
116
276
266
203
188

270
5
68
83
137
277
219
284
186
267
29
62
132
203
277
258
264
75
272

187
272
26
56
117
223
168
277
216
284
174
270
17
53
80
137
277
213
267

189
267
8
58
93
203
284
257
183
272
20
58
106
160
276
55
266
179
270

