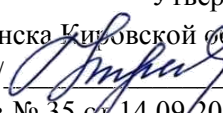


Утверждаю:
Заведующая МКДОУ №5 г.Нолинска Кировской области
Пырегова Н.И./ 
Приказ № 35 от 14.09.2021 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на осенне-зимний период

с 01.09.2021-29.02.2022

возрастная категория: от 1 до 3 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша ячневая	150,00	3,30	6,10	21,10	157,20	96
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,00	15,00	43,50	209
	Батон	60,00	4,50	1,70	30,80	157,20	
	с маслом	5,00	0,03	4,10	0,05	37,40	31
	Сыр	15,00	3,50	4,60	0,00	57,00	32
Итого за завтрак		380,00	11,33	16,50	66,95	452,30	
2 завтрак	Фрукты свежие	95,00	0,40	0,40	9,80	42,00	
Итого за завтрак		95,00	0,40	0,40	9,80	42,00	
Обед	Салат из моркови с яблоками, растительным маслом	40	0,5	2,2	3,6	27,2	29
	Суп крестьянский с крупой	150	1,1	2,6	4,7	45,6	49
	Сметана	9	0,2	1,8	0,3	18,5	
	Котлета мясная	60	8,8	8,1	3,5	165,4	138
	Пюре гороховое	130	3,3	3,8	12,3	118,8	160
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0	17,9	68	194
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	80	
Итого за обед		579,00	16,60	18,90	58,70	523,50	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60,00	7,40	3,80	26,00	169,60	232
	Сок	100,00	0,10	0,13	11,30	46,00	
Итого за полдник		160,00	7,50	3,93	37,30	215,60	
Итого за день		1214,00	35,83	39,73	172,75	1233,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша рисовая	150	2,2	6	23,7	160,5	96
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150					213
	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2	
	с маслом	5	0,03	4,1	0,05	37,40	31
	Сыр	15	3,50	4,60	0,00	57,00	32

Итого за завтрак		380	10,23	16,40	54,50	412,10	
2 завтрак	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,80	42	
Итого за завтрак		95	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Салат из свеклы с сыром	40,00	0,50	3,00	3,40	42,4	5
	Суп картофельный с горохом	150,00	3,60	2,90	13,00	92,10	53
	Сметана	9,00	0,20	1,80	0,30	18,50	
	Тефтели рыбные в соусе	60,00	7,70	5,40	8,60	117,00	124
	Пюре картофельное	130,00	2,70	5,80	20,0	145,60	163
	Компот из сухофруктов	150,00	0,50	0,00	26,60	105,00	196
	Хлеб ржаной	40,00	2,60	0,40	16,40	80,00	
Итого за обед		579	17,8	19,3	68,3	558,2	
Полдник	Запеканка из творога	100	15,8	10,8	23,5	271,1	118
	Сгущенное молоко	20	1	1,7	11,2	64	
	Чай с сахаром	150	0,15	0	15	43,5	209
	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,8	42	
Итого за полдник		365	17,35	12,9	59,5	420,6	
Итого за день		1419	45,78	49	192,1	1432,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная	150	5,8	4,2	29,4	201,2	99
	Какао с молоком	150	3,5	3,5	20,3	120	214
	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2	
	с маслом	5	0,03	4,1	0,05	37,4	31
Итого за завтрак		365	13,83	13,5	80,55	515,8	
2 завтрак	Фрукты	95	0,4	0,4	9,80	42	
Итого за завтрак		95	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Салат картофельный с огурцами, растительным маслом	40	0,9	2,2	5,9	46	19
	Суп из овощей	150	1,2	2,3	5,9	52	48
	Сметана	9	0,2	1,8	0,3	18,5	
	Суфле куриное	60	13,6	8,9	2,4	145	155
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	180
	Макаронные отварные	100	4,1	2,8	21,6	142,0	161
	Компот из кураги	150	0,8	0	24,8	92	199
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	80	
Итого за обед		579	24,1	19,3	79,6	453	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4,8	3,1	32,5	178,8	234

	Кефир	150	2,8	3,2	3,9	55	216
Итого за полдник		210	7,6	6,3	36,4	233,8	
Итого за день		1249	45,93	39,5	206,35	1244,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,4	3,4	7,6	95	60
	Какао с молоком	150	3,5	3,5	20,3	120	214
	Батон с маслом	60	4,5	1,7	30,8	157,2	
		5	0,03	4,1	0,05	37,4	31
	Сыр	15	3,5	4,6	0	57	32
Итого за завтрак		380	14,93	17,3	58,7	466,6	
2 завтрак	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	42	
Итого за завтрак		95	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0,7	2,1	4,3	38,9	22
	Борщ	150	1	2,4	7,7	58,5	34
	Сметана	9	0,2	1,8	0,3	18,5	
	Печень по-строгановски	50	12,7	14,8	2,3	193,8	128
	Греча рассыпчатая	100	5,7	5,2	29,7	192	157
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	180
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0	17,9	68	194
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	80	
Итого за обед		569	23,7	27,6	80,9	669,2	
Полдник	Омлет натуральный	80	8,1	13,40	1,5	158,5	112
	Чай с сахаром	150	0,15	0	15	43,5	209
	Батон	30	2,25	0,86	15,18	79	
Итого за полдник		260	10,5	14,26	31,68	281	
Итого за день		1304	49,53	59,56	181,08	1458,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша пшеничная	100	2,9	4,6	15,90	118	96
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150					213
	Батон с маслом	60	4,5	1,7	30,8	157,2	
		5	0,03	4,1	0,05	37,4	31

Итого за завтрак		315	7,43	10,40	46,75	312,6	
2 завтрак	Фрукты	95	0,4	0,4	9,80	42	
Итого за завтрак		95	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Салат из моркови	40	0,6	2,2	4,5	27	28
	Суп картофельный с рыбой	150/20	1,7	0,8	6,3	92,5	47
	Сметана	9	0,2	1,8	0,3	18,5	
	Рулет с луком и яйцом	60	9,3	6,3	4,8	125,8	142
	Капуста тушеная	130	3,1	5,9	14	121,2	168
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0	26,6	105	196
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	80	
Итого за обед		429	18	17,4	72,9	570	
Полдник	Вафля	10	0,3	0,3	7,7	35,4	
	Молоко кипяченое	150	4,4	5,1	7,4	92,3	215
Итого за полдник		160	4,7	5,4	15,1	127,7	
Итого за день		999	30,53	33,6	144,55	1052,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша геркулесовая	150	2,9	5,5	13,2	116	96
	Чай с молоком	100	1,6	1,6	17,4	87	211
	Батон с маслом	60	4,5	1,7	30,8	157,2	
	Сыр	5	0,03	4,1	0,05	37,4	31
		15	3,5	4,6	0	57	32
Итого за завтрак		330	12,5	17,5	61,4	454,6	
2 завтрак	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	42	
Итого за завтрак		95	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Салат зимний	40	1,1	2,4	4,6	48,3	6
	Суп – пюре из разных овощей	150	2,9	3,2	10,4	75,8	63
	Гренки	10	1,3	0,2	5,9	31,6	178
	Гуляш мясной	80	10,4	5,9	3,7	176,4	130
	Макароны отварные	130	5,3	3	28,1	184,6	161
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0	17,9	68	194
		Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	80
Итого за обед		600	23,7	15,1	87	664,7	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4,8	3,1	32,5	178,8	234

	Чай с сахаром	150	0,15	0	15	43,5	209
Итого за полдник		210	4,95	3,1	15	222,3	
Итого за день		1235	41,55	36,1	173,2	1383,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 7	Завтрак							
		Каша пшеничная	150	5,8	4,2	29,4	201,2	99
		Какао с молоком	150	3,50	3,5	20,3	120	214
		Батон с маслом	60 5	4,5 0,03	1,7 4,1	30,8 0,05	157,2 37,4	31
Итого за завтрак		365	13,83	13,5	80,5	515,8		
2 завтрак	Сок	100	0,1	0,13	11,3	46		
Итого за завтрак		100	0,1	0,13	11,3	46		
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,7	2,1	4,3	38,9	22	
	Суп крестьянский с крупой	150	1,1	2,60	4,7	45,6	49	
	Сметана	9	0,2	1,80	0,3	18,5		
	Рыба тушеная с овощами в томате	120	12,6	6,4	6,70	135	120	
	Пюре картофельное	130	2,7	5,8	20,0	145,6	163	
	Компот из кураги	150	0,8	0	24,8	92	199	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	80		
Итого за обед		639	20,7	19,1	57,2	555,6		
Полдник	Запеканка из творога	130	15,8	10,8	23,5	271,1	118	
	Повидло	20	0	0	12,6	52,8		
	Чай с лимоном	150/15/7	0,2	0	15,2	45	210	
Итого за полдник		150	16	10,8	51,3	368,9		
Итого за день		1254	50,63	43,53	200,3	1486,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 8	Завтрак							
		Салат из моркови с растительным маслом	40	0,6	2,2	4,5	27	28
		Омлет натуральный	80	8,1	13,4	1,5	158,5	112
		Кофейный напиток	150					212
		Батон с маслом	60 5	4,5 0,03	1,7 4,1	30,8 0,05	157,2 37,4	31

Итого за завтрак		335	13,23	21,4	36,85	380,1	
2 завтрак	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	42	
Итого за завтрак		95	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Салат из свеклы сыром и чесноком	40	0,5	3	3,4	42,4	5
	Щи из свежей капусты	150	1,2	1,6	6,1	56,8	39
	Сметана	9	0,2	1,8	0,3	18,5	
	Тефтели	60	8,9	10,2	9,9	173	143
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	180
	Рис отварной	130	3,3	3,5	34,8	195	158
	Компот из сухофруктов	150	0,5	0	26,6	105	196
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	80	
Итого за обед		609	17,9	21,4	99,8	690,2	
Полдник	Ватрушка с картофелем	60	5,1	5,9	32,7	201,2	233
	Кефир	100	2,8	3,2	4,1	59	216
Итого за полдник		160	7,9	9,1	36,8	260,2	
Итого за день		1199	39,43	52,3	183,25	1372,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 9	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,4	3,4	7,6	95	60
		Чай с молоком	100/100	1,6	1,6	17,4	87	211
		Батон с маслом	60 5	4,5 0,03	1,7 4,1	30,8 0,05	157,2 37,4	31
		Сыр	15	3,5	4,6	0	57	32
Итого за завтрак		230	13,03	15,4	55,85	433,6		
2 завтрак	Сок	100	0,1	0,13	11,3	46		
Итого за завтрак		100	0,1	0,13	11,3	46		
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,4	2,2	1,8	37,5	13	
	Суп – лапша домашняя	150/15	3,6	2,7	9,2	86	57	
	Сметана	9	0,2	1,8	0,3	18,5		
	Котлета куриная	60	10,6	6,1	9,7	140,4	153	
	Макароны отварные	100	4,1	2,8	21,6	142	161	

	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	180
	Компот из кураги	150	0,8	0	24,8	92	199
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	80	
Итого за обед		429	23	16,9	86,1	615,9	
Полдник	Блины	100	4,9	5,6	43	249,3	220
	Повидло	20	0	0	12,6	52,8	
	Чай с молоком	75/75	1,2	1,2	13	65	211
Итого за полдник		270	6,1	6,8	68,6	367,1	
Итого за день		1029	42,23	39,23	221,85	1462,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая	150	5,8	4,2	29,4	201,2	99
	Какао с молоком	150	3,5	3,5	20,3	120	214
	Батон с маслом	60 5	4,5 0,03	1,7 4,1	30,8 0,05	157,2 37,4	31
Итого за завтрак		365	13,83	13,5	80,55	515,8	
2 завтрак	Фрукты	95	0,4	0,4	9,8	42	
Итого за завтрак		95	0,4	0,4	9,8	42	
Обед	Винегрет овощной	40	0,4	2,2	4,8	47,6	20
	Суп - пюре из картофеля сметана	150 9	2,5 0,2	5 1,8	11 0,3	100,8 18,5	65
	Плов из отварной говядины	180	15,4	7,6	38,4	287,3	134
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	180
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0	17,9	68	194
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	80	
	Итого за обед		599	21,9	17,9	91,1	621,7
Полдник	Печенье	10	0,3	0,3	7,7	35,4	
	Сок	100	0,1	0,13	11,3	46	
Итого за полдник		110	0,4	0,43	19	81,4	
Итого за день		1169	36,53	32,23	200,45	1260,9	
Среднее значение за период	СУММА	12071	417,97	424,78	1875,88	13387,9	