

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МБДОУ № 3 «Радуга»
г. Углегорска
№ 170-А от 13.06.2022
_____ А.В. Чернякова

Меню приготавливаемых блюд для детей в возрасте: 1,5 - 3 лет

МБДОУ № 3 «Радуга» г. Углегорска

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша молочная «Дружба»	140	4,005	10,395	31,6	236,509	84
	2. Чай с сахаром черный	180	0,14	0	8,278	33,656	943
	3. Бутерброд со сливочным маслом	30	1,165	4,245	7,42	72,65	1
	<i>Итого за завтрак:</i>	<i>350</i>	<i>5,31</i>	<i>14,64</i>	<i>47,298</i>	<i>342,815</i>	
Обед	1. щи с квашеной капустой	150	1,915	8,238	10,503	125,19	193
	2. печень по-строгановски	50	7,582	6,54	1,454	104,16	102
	3. макаронные изделия отварные с маслом	115	3,365	1,305	20,528	107,38	688
	4. Компот из сухофруктов	165	0,253	0,077	21,295	88,01	868
	5. хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	<i>Итого за обед:</i>	<i>510</i>	<i>14,435</i>	<i>16,4</i>	<i>61,7</i>	<i>464,34</i>	
Полдник	1. кисель фруктовый	150	0	0	21,908	87,62	39
	2. вафли	20	0,504	0,594	13,914	63,72	602
	3. банан свежий	95	0,75	0,25	10,5	48	368
	<i>Итого за полдник:</i>	<i>265</i>	<i>1,254</i>	<i>0,844</i>	<i>46,322</i>	<i>199,34</i>	
Ужин	1. рагу с мясом	180	17,8	13,985	32,38	329,95	
	2. хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47	1
	3. чай с сахаром	180	0,14	0	8,278	33,656	943
	<i>Итого за ужин:</i>	<i>400</i>	<i>19,46</i>	<i>14,145</i>	<i>50,498</i>	<i>410,606</i>	
Итого за день:			40,459	46,029	205,818	1417,101	
День 2							
Завтрак	1. каша молочная кукурузная	140	2,945	4,975	31,178	186,51	280
	2. кофе на молоке	180	1,553	1,25	9,873	57,49	951
	3. бутерброд со сливочным маслом и сыром	30	2,585	5,329	9,88	98,16	3
	<i>Итого за завтрак:</i>	<i>350</i>	<i>7,073</i>	<i>11,554</i>	<i>43,111</i>	<i>309,46</i>	
Обед	1. свекольник со сметаной	150	2,051	1,045	14,721	77,36	4
	2. гуляш из отварного мяса	50	7,719	6,415	1,325	94,06	591
	3. гречка отварная	115	5,055	3,795	22,864	145,64	681
	4. компот из с/ф	165	0,253	0,077	21,295	88,01	868
	5. хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	1
	6. хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	<i>Итого за обед:</i>	<i>540</i>	<i>18,018</i>	<i>11,732</i>	<i>77,965</i>	<i>491,67</i>	
Полдник	1. молоко кипяченое	150	2,9	2,5	4,7	54	965
	2. ватрушка с творогом	40	5,598	3,602	26,914	162,737	289

	3. апельсины	95	0,585	0,13	5,265	27,95	368
	<i>Итого за полдник:</i>	285	9,083	6,232	36,879	244,687	
Ужин	1. огурец свежий	40	0,56	0,07	1,75	9,8	70
	2.картофельная котлета	130	5,379	11,575	24,576	224,165	139
	3.соус сметанный	50	0,432	4,5	0,576	45	86
	4. какао на свежем молоке	180	1,668	1,385	10,426	61,521	959
	<i>Итого за ужин:</i>	400	8,038	17,53	37,327	340,486	
Итого за день:			42,222	47,048	203,102	1419,003	
День 3							
Завтрак	1. каша молочная пшеничная	140	4,905	2,465	24,724	141,16	28
	2. какао на свежем молоке	180	1,668	1,385	10,426	61,521	959
	3. бутерброд со сливочным маслом	30	1,165	4,245	7,42	72,65	1
	<i>Итого за завтрак:</i>	350	7,738	8,095	42,57	275,331	
Обед	1.салат из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	20
	2. суп гороховый с гренками	150	3,815	2,416	16,175	101,93	88
	3. котлета мясная	50	8,107	6,471	4,153	107,19	608
	4. картофельное пюре	115	3,075	2,015	19,348	108,38	694
	5. компот из с/ф	165	0,253	0,077	21,295	88,01	868
	6.хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	1
	7. хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	<i>Итого за обед:</i>	570	18,33	11,406	79,481	496,31	
Полдник	1. молоко кипяченое	150	2,9	2,5	4,7	54	965
	2. булочка домашняя	40	2,713	2,325	22,467	121,507	9
	3. яблоки	95	0,26	0,26	6,37	30,55	368
	<i>Итого за полдник:</i>	285	5,873	5,085	33,537	206,057	
Ужин	1. сырники из творога	130	9,66	17,252	22,366	284,65	130
	2.соус сметанный	50	0,432	4,5	0,576	45	86
	3. кофе на молоке	180	1,553	1,25	9,873	57,49	951
	4. вафли	40	0,504	0,594	13,914	63,72	602
	<i>Итого за ужин:</i>	400	12,149	23,596	46,729	450,86	
Итого за день:			44,09	48,182	202,317	1428,558	
День 4							
Завтрак	1. каша молочная рисовая	140	3,12	6,716	37,082	221,56	33
	2. чай с сахаром	180	0,14	0	8,278	33,656	943
	3. бутерброд со сливочным маслом	30	1,165	4,245	7,42	72,65	1
	<i>Итого за завтрак:</i>	350	4,425	10,961	52,78	327,866	
Обед	1. борщ со сметаной	150	3,715	3,824	17,935	122,89	170
	2. капуста тушенная с мясом	115	11,707	16,601	13,001	251,33	200
	3. компот из изюма	165	0,23	0,05	18,556	75,98	376
	4. хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	1
	5. хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	<i>Итого за обед:</i>	475	18,492	20,875	67,252	536,8	
Полдник	1. молоко кипяченое	150	2,9	2,5	4,7	54	965
	2. пирог с повидлом	40	2,757	0,327	31,723	140,723	
	3. апельсины	95	0,585	0,13	5,265	27,95	368
	<i>Итого за полдник:</i>	285	6,242	2,957	41,688	222,673	
Ужин	1. соте из печени говяжьей	90	9,459	6,895	3,126	123,35	
	2. картофель отварной	115	2,2	5,435	17,93	129,65	692
	3. помидоры свежие порционно	40	0	0	0	0	70
	4.чай с сахаром	180	0,14	0	8,278	33,656	943
	5.хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	1
	<i>Итого за ужин</i>	455	13,319	12,49	39,174	333,656	
Итого за день:			42,478	47,283	200,894	1420,995	

День 5							
Завтрак	1. суп молочный с макар. изделиями	150	4,046	4,918	20,11	141,49	10
	2. бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	2,585	5,329	9,88	98,16	3
	3. соки овощные, фруктовые	165	0,56	0,16	9,12	40,8	
	<i>Итого за завтрак:</i>	<i>350</i>	<i>7,191</i>	<i>10,407</i>	<i>39,11</i>	<i>280,45</i>	
Обед	1. суп крестьянский	150	3,227	8,424	21,268	174,058	10
	2. ленивые голубцы с мясом	115	10,645	10,661	16,015	203,85	673
	3. компот из изюма	165	0,23	0,05	18,556	75,98	376
	4. хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	1
	5. хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	<i>Итого за обед:</i>	<i>490</i>	<i>16,942</i>	<i>19,535</i>	<i>73,599</i>	<i>540,488</i>	
Полдник	1. кефир	100	3,19	2,75	4,4	58,3	11
	2. пирожки с капустой	40	2,43	4,271	16,681	114,94	299
	3. бананы	95	0,75	0,25	10,5	48	368
	<i>Итого за полдник</i>	<i>235</i>	<i>6,37</i>	<i>7,271</i>	<i>31,581</i>	<i>221,24</i>	
Ужин	1. огурец свежий порционно	40	0,56	0,07	1,75	9,8	70
	2. рыба (филе) с овощами	50	7,98	5,731	8,75	120,58	374
	3. рис отварной	115	2,465	2,825	25,924	138,99	315
	4. чай с сахаром	180	0,14	0	8,278	33,656	943
	5. хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	1
	<i>Итого за ужин</i>	<i>415</i>	<i>12,665</i>	<i>8,846</i>	<i>54,542</i>	<i>350,026</i>	
Итого за день			43,168	46,059	198,832	1392,204	
День 6							
Завтрак	1. макароны с сыром	140	9,17	14,03	24,02	260,15	421
	2. бутерброд со сливочным маслом	30	1,165	4,245	7,42	72,65	1
	3. чай с сахаром	180	0,14	0	8,278	33,656	943
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i>10,475</i>	<i>18,275</i>	<i>39,718</i>	<i>366,456</i>	
Обед	1. суп с сайрой	150	5,38	2,433	24,52	141,71	41
	2. картофельная запеканка	115	8,739	11,05	18,389	208,09	16
	3. фруктовый напиток	165	0,7	0,2	11,4	51	20
	4. хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	1
	5. хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	<i>Итого за обед</i>	<i>490</i>	<i>17,659</i>	<i>14,083</i>	<i>72,069</i>	<i>487,4</i>	
Полдник	1. булочка веснущка	40	2,685	0,332	25,396	115,348	473
	2. кисель фруктовый	150	0	0	21,908	87,62	39
	3. яблоки	95	0,26	0,26	6,37	30,55	368
	<i>Итого за полдник</i>	<i>285</i>	<i>2,945</i>	<i>0,592</i>	<i>53,674</i>	<i>233,518</i>	
Ужин	1. яйцо отварное	40	6,35	5,75	0,35	78,5	424
	2. винегрет	140	3,626	8,377	19,529	168,55	45
	3. чай с сахаром	180	0,14	0	8,278	33,656	943
	4. хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47	1
	<i>Итого за ужин:</i>	<i>400</i>	<i>11,636</i>	<i>14,287</i>	<i>37,997</i>	<i>327,706</i>	
Итого за день			42,715	47,237	203,458	1415,08	
День 7							
Завтрак	1. каша «дружба»	140	4,005	10,395	31,6	236,509	84
	2. бутерброд со сливочным маслом	30	1,065	4,245	7,42	72,65	1
	3. какао на свежем молоке	180	1,668	1,385	10,426	61,521	959
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i>6,838</i>	<i>16,025</i>	<i>49,446</i>	<i>370,68</i>	
Обед	1. суп рассольник	150	2,618	1,367	19,59	101,48	197
	2. картофельная запеканка с птицей	115	8,739	11,05	18,389	208,09	
	3. соус томатно-сметанный	15	0,768	0,052	4,126	20,5	
	4. компот из с/ф	165	0,253	0,077	21,295	88,01	

	5. хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	1
	6. хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	<i>Итого за обед</i>	<i>505</i>	<i>15,218</i>	<i>12,946</i>	<i>81,16</i>	<i>504,68</i>	
Полдник	1. кефир	100	3,19	2,75	4,4	58,3	966
	2. пирожки с картошкой	40	3,029	3,427	22,826	134,267	294
	3. апельсины	95	0,585	0,13	5,265	27,95	368
	<i>Итого за полдник</i>	<i>235</i>	<i>6,804</i>	<i>6,307</i>	<i>32,491</i>	<i>220,517</i>	
Ужин	1. ленивые вареники	130	9,12	9,195	14,879	180,07	462
	2. подлива из сгущенного молока	50	0,72	0,85	5,55	32,8	462
	3. чай с молоком	180	1,55	1,25	9,546	56,17	945
	4. хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47	1
	<i>Итого за ужин</i>	<i>400</i>	<i>12,91</i>	<i>11,455</i>	<i>39,815</i>	<i>316,04</i>	
Итого за день			41,77	46,733	202,912	1411,917	
День 8							
Завтрак	1. омлет натуральный	130	6,53	5,85	27,58	189,55	438
	2. бутерброд со сливочным маслом	40	1,165	4,245	7,42	72,65	1
	3. кофе на молоке	180	1,553	1,25	9,873	57,49	951
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i>9,248</i>	<i>11,345</i>	<i>44,873</i>	<i>319,69</i>	
Обед	1. суп из морской капусты	150	2,256	6,553	9,638	108,24	3
	2. плов с мясом	115	10,235	7,794	28,875	226,53	304
	3. компот из с/ф	165	0,253	0,077	21,295	88,01	868
	4. хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	1
	5. хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	<i>Итого за обед</i>	<i>490</i>	<i>15,584</i>	<i>14,824</i>	<i>77,568</i>	<i>509,38</i>	
Полдник	1. молоко кипяченое	150	2,9	2,5	4,7	54	965
	2. ватрушка с творогом	40	5,598	3,602	26,914	162,737	289
	3. яблоки	95	0,26	0,26	6,37	30,55	368
	<i>Итого за полдник</i>	<i>285</i>	<i>8,758</i>	<i>6,362</i>	<i>37,984</i>	<i>247,287</i>	
Ужин	1. сельдь под шубой	135	5,987	13,569	10,092	187,026	
	2. хлеб пшеничный	45	1,52	0,16	9,84	47	1
	3. чай с сахаром	180	0,14	0	8,278	33,656	943
	4. вафли	40	0,504	0,594	13,914	63,72	602
	<i>Итого за ужин</i>	<i>400</i>	<i>8,151</i>	<i>14,323</i>	<i>42,124</i>	<i>331,402</i>	
Итого за день			41,741	46,854	202,549	1407,759	
День 9							
Завтрак	1. каша молочная манная	140	8,39	7,725	27,074	212,69	236
	2. какао на свежем молоке	180	1,668	1,385	10,426	61,521	959
	3. бутерброд со сливочным маслом и сыром	30	2,585	5,329	9,88	98,16	3
	<i>Итого за завтрак:</i>	<i>350</i>	<i>12,643</i>	<i>14,439</i>	<i>47,38</i>	<i>372,371</i>	
Обед	1. суп гречневый	150	3,625	0,83	22,36	111,6	101
	2. котлета рыбная	50	10,613	3,289	2,185	80,59	43
	3. картофель отварной	115	2,2	5,435	17,93	129,65	692
	4. компот из с/ф	165	0,253	0,077	21,295	88,01	868
	5. хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	1
	6. хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	<i>Итого за обед</i>	<i>690</i>	<i>19,531</i>	<i>10,0311</i>	<i>81,53</i>	<i>496,45</i>	
Полдник	1. кисель фруктовый	165	0	0	21,908	87,62	39
	2. вафли	20	0,504	0,594	13,914	63,72	602
	3. банан	95	0,75	0,25	10,5	48	368
	<i>Итого за полдник</i>	<i>280</i>	<i>1,254</i>	<i>0,844</i>	<i>46,322</i>	<i>199,34</i>	
Ужин	1. икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	3
	2. оладьи из картофеля	130	7,884	14,04	20,777	241,03	469

	3. соус сметанный	50	0,432	4,5	0,576	45	86
	4.чай с лимоном	180	0,19	0,01	3,504	16,61	14
	<i>Итого за ужин</i>	<i>400</i>	<i>9,266</i>	<i>22,11</i>	<i>27,937</i>	<i>350,24</i>	
Итого за день:			42,694	47,424	203,169	1418,401	
День 10							
Завтрак	1. каша гречневая вязкая	140	3,462	10,791	15,513	172,92	681
	2. какао на свежем молоке	180	1,668	1,385	10,426	61,521	959
	3. бутерброд с маслом и сыром	30	2,585	5,329	9,88	98,16	3
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i>7,715</i>	<i>17,505</i>	<i>35,819</i>	<i>332,601</i>	
Обед	1. суп овощной	150	2,548	0,795	12,294	67,3	9
	2. тефтели мясные	50	9,355	7,825	3,735	122,6	111
	3. соус томатный	20	0,354	3,029	2,024	36,92	228
	4. макаронные изделия отварные с маслом	115	3,365	1,035	20,528	107,38	688
	5. компот из изюма	165	0,23	0,05	18,556	75,98	376
	6. хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	1
	7. хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	<i>Итого за обед</i>	<i>560</i>	<i>18,692</i>	<i>13,404</i>	<i>74,897</i>	<i>496,78</i>	
Полдник	1. блины с повидлом	30	4,446	1,601	34,423	170,3	265
	2. соки овощные, фруктовые, ягодные	165	0,56	0,16	9,12	40,8	
	3. апельсины	95	0,585	0,13	5,265	27,95	368
	<i>Итого за полдник</i>	<i>290</i>	<i>5,591</i>	<i>1,891</i>	<i>48,808</i>	<i>239,05</i>	
Ужин	1. цветная капуста запеченная с яйцом	115	5,635	3,173	8,435	85,83	1
	2. картофель отварной	115	2,2	5,435	17,93	129,65	692
	3. чай с сахаром	165	0,14	0	8,278	33,656	943
	4. хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	1
	<i>Итого за ужин</i>	<i>425</i>	<i>9,495</i>	<i>8,768</i>	<i>44,483</i>	<i>296,136</i>	
Итого за день			41,493	41,568	204,007	1364,567	
Среднее значение за период			42,28	46,44	202,7	1409,55	