



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
И.Г. Филиппова
18 сентября 2022 г. №276-У

Меню
приготавливаемых блюд
для организации питания детей
от 1 года до 3 лет
в Муниципальном автономном дошкольном образовательном
учреждении «Центр развития ребёнка – детский сад «Нчёлка»
Козловского района Чувашской Республики
с 12- часовым пребыванием детей
на две недели в режиме работы с понедельника по пятницу

1 день понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
завтрак	Каша Манная молочная вязкая с маслом	155,00	3,40	3,96	22,94	141,00	№1.1	
	Какао с молоком	160,00	3,00	2,00	14,00	95,00	№9.1	
	Бутерброд с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	№10.1	
	Итого:	355,00				372,00		
второй завтрак	Молоко кипяченое	130,00	3,97	3,54	8,57	73,66	№ 9.3	
	Итого:	130,00				73,66		
обед	Салат из белокочанной капусты	40,00	0,56	2,03	3,60	34,96	№3,7	
	Суп Гороховый на мясном бульоне	150,00	3,29	3,16	9,79	80,85	№ 4.1	
	Котлета мясная	60,00	9,32	7,07	9,64	139,00	№5.1	
	соус сметанный	20,00	0,28	0,99	1,17	14,82	№ 8.1	
	Каша Гречневая рассыпчатая	110,00	6,30	4,46	28,33	178,75	№1.2	
	Компот из сухофруктов витаминизирован	150,00	0,33	0,02	20,80	84,75	№9.2	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	б/н	
	Итого:	570,00				602,73		
уплотненный полдник	Рагу из овощей с маслом	155,00	1,79	9,24	11,17	135,00	№7.3	
	Булочка "Веснушка"	70,00	5,46	4,28	37,70	211,40	№10.2	
	фрукты свежие	95,00	0,38	0,38	9,31	41,00	№10,8	
	Батон	20,00	1,58	0,40	9,66	47,00	б/н	
	Чай сладкий с лимоном	180,00	0,12	0,02	10,20	40,00	№9.4	
	Итого:	520,00				474,40		
	Итого:	1575,00	44,87	49,58	224,86	1522,79		

2 день вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
завтрак	Суп молочный с вермишелью	150,00	4,31	3,91	14,12	108,90	№1.3
	Чай с молоком	160,00	2,67	2,34	14,31	89,00	№9.5
	Бутерброд с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	№10.1
	Итого:	350,00				333,90	
	Печенье	20,00	2,80	1,81	15,26	88,00	б/н
Второй завтрак	Сок яблочн.	150,00	0,75	0,00	15,15	63,90	№9.8
	Итого:	170,00				151,90	
обед	Салат из моркови	40,00	0,49	0,03	4,60	20,92	№3,6
	Суп с клецками на мяс. бульоне со сметаной	180,00	1,50	2,42	8,90	62,82	№ 4.2
	Пюре картофельное	120,00	2,44	3,84	16,34	109,80	№7,2
	Голубцы ленивые	80,00	7,06	4,53	10,02	109,33	№5,2
	Кисель	180,00	0,80	0,05	25,70	106,56	№9.6
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	б/н
	Итого:	650,00				495,03	
уплотненный полдник	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	160,00	4,08	4,08	29,94	173,00	№1.4
	Яблоко свежее	95,00	0,38	0,38	9,31	41,00	№10,8
	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	№10,7
	Батон	30,00	2,37	0,30	14,19	70,50	б/н
	Компот из сухофрукт.	180,00	0,39	0,01	24,90	101,70	№9,2
	Итого:	505,00				449,20	
	Итого:	1675,00	40,47	37,83	231,36	1430,03	

3 день среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
	Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл						
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром	155	4,23	1,24	29,26	145	№1.5
	Какао с молоком	160,00	3,00	2,00	14,00	95,00	№9.1
	Бутерброд с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	№10.1
	Итого:	355,00				376,00	
второй завтрак	фрукты свежие	50,00	0,20	0,20	4,90	22,00	№10,8
	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	№9,8
	Итого:	230,00				98,00	
обед	Салат из свеклы с яблоками	40,00	0,57	1,63	2,23	25,04	№3.11
	Рассольник с курицей со сметаной	150,00	1,67	1,97	7,68	55,20	№4.3
	Рагу овощное	110,00	2,11	7,28	10,70	112,42	Б/Н №7,1
	Соус томатный	20,00	0,23	0,84	1,60	14,90	№ 8.2
	Суфле куриное	60,00	9,88	10,40	1,84	140,00	№5.3
	Компот из сухофрукт. витаминизированный	180,00	0,39	0,01	24,90	101,70	№9.2
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	Б/Н
	Итого:	610,00				534,86	
уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	120,00	20,60	7,12	5,14	168,00	№6.1
	Макаронны отварн.	110,00	4,04	3,31	19,61	123,53	№ 7.4
	Кофейн.напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	80,88	№9.7
	сыр российский	10,00	2,32	2,95	0,00	36,00	№10,9
	Батон	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	Б/Н
	Итого:	440,00				455,41	
	Итого:	1635,00	60,20	51,09	192,40	1464,27	

4 день четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (на весь день) 300 мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
завтрак	Каша Овсянная молочная	160,00	4,04	5,60	25,20	168,00	№1.6
	Коф. напиток с молоком	150,00	2,34	2,00	10,63	70,00	№9.7
	Бутерброд с сыром	45,00	4,48	5,85	12,90	122,00	№10.6
	Итого:	355,00				360,00	
второй завтрак	Печенье	20,00	2,80	1,81	15,26	88,00	б/н
	молоко кипячен	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00	№ 9,3
	Итого:	170,00				173,00	
обед	Салат из моркови и яблок	40,00	0,34	2,09	3,15	32,76	№3,12
	Суп из рыбной консервы	150,00	5,15	5,04	8,60	100,35	№ 4.4
	Котлета мясная	60,00	9,32	6,93	9,42	137,00	№ 5.1
	Соус сметанный	20,00	0,28	0,99	1,17	14,82	№8,1
	Макароны отварн.	120,00	4,40	3,61	21,39	134,76	№7,4
	Компот из сухофрукт.	150,00	0,33	0,02	20,83	84,75	№9.2
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	б/н
	Итого:	580,00				574,04	
уплотненный полдник	Сырники творожные	60,00	11,16	7,60	6,46	139,20	№ 2.1
	Повидло	20,00	0,00	0,00	9,00	5,00	№б/н
	Каша пшеничная с овощами	100,00	6,75	3,91	40,96	178,89	№1.7
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	№10,8
	Чай сладкий с лимоном	150,00	0,07	0,01	7,10	29,00	№9.4
	Батон	30,00	2,37	0,30	14,19	70,50	б/н
	Итого:	460,00				466,59	
	Итого:	1565,00	61,45	50,72	237,00	1573,63	

5 день пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	3		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл								
завтрак	Каша Рисовая молочная вязкая с сахаром	155,00	2,28	0,33	28,91	128,00	№1.8	
	Какао с молоком	160,00	3,26	2,83	14,06	95,11	№9.1	
	Бутерброд с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	№10.1	
	Итого:	355,00				359,11		
Второй завтрак	Сок яблочн	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	№9.8	
	Итого	180,00				76,00		
обед	Салат из белокочанной капусты	40,00	0,56	2,03	3,61	34,96	№3.7	
	Борщ с капустой и картофелем на мяс. бульоне	180,00	1,08	2,94	7,64	73,80	№4.5	
	со сметаной	10,00	0,26	1,50	0,36	16,00	Б/н	
	Запеканка картофельная с мясом	120,00	8,91	6,59	20,43	177,00	№5.4	
	Соус томатный	30,00	0,34	1,26	2,40	22,35	№8.2	
	компот из сухофрукт.	180,00	0,39	0,01	24,90	101,70	№9.2	
	Хлеб ржан.	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	Б/н	
	Итого	600,00				495,41		
уплотненный полдник	Пудинг из творога (паровой)	70,00	10,64	6,90	16,49	170,10	№2.2	
	Кисель	150,00	0,06	0,03	19,60	78,90	№9.6	
	Пирожок с картошкой мясом	70,00	4,41	2,55	28,64	155,40	№10.3	
	Яблоко св.	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	№10.8	
	Батон	20,00	1,58	0,40	9,66	47,00	Б/н	
	Итого:	450,00				495,40		
	Итого:	1585,00	40,16	35,80	232,66	1425,92		

6 день понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
завтрак	Каша Гречневая молочная	155,00	4,63	1,24	25,76	133,00	№1.9
	Коф. напиток с молоком	160,00	2,49	2,13	11,33	74,60	№9.7
	Бутерброд с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	№10.1
	Итого:	355,00				343,60	
второй завтрак	Сок яблочн	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	№9,8
	Итого	180,00				76,00	
обед	Салат из моркови	40,00	0,57	2,44	3,34	37,56	№3,6
	Суп картофельный с крупой пшен на м/бульоне	160,00	1,39	1,81	8,58	58,56	№4.6
	со сметаной	10,00	0,26	1,50	0,36	16,00	Б/Н
	Шницель	60,00	9,32	7,07	9,64	139,00	№ 5,1
	Рис отварной рассыпчатый с овощами и маслом	120,00	2,69	2,88	26,80	144,00	№ 7.5
	Чай сладкий с лимоном	180,00	0,07	0,01	7,10	41,00	№9.4
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	Б/Н
	Итого	610,00				505,72	
Уплотненный полдник	Плюшка сладкая	70,00	5,43	3,30	36,61	197,40	№ 10,4
	Омлет с картофелем и маслом	105,00	7,51	13,94	7,86	176,47	№ 7.6
	Компот из сухофруктов	180,00	0,39	0,02	24,99	101,70	№9.2
	фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 10,8
	Батон	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	Б/Н
	Итого:	475,00				566,57	
	Итого:	1620,00	42,72	44,97	227,99	1491,89	

7 день вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
завтрак	Каша Дружба молочная	150,00	3,87	3,02	27,30	152,14	№1.1
	Какао с молоком	160,00	3,00	2,00	14,00	95,00	№9.1
	Бутерброд с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	№10.1
	Итого:	350,00				383,14	
	молоко кипячен	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00	№9.3
Второй завтрак	Итого	150,00				85,00	
обед	Салат из белокочанной капусты	40,00	0,56	2,03	3,60	34,96	№ 3,7
	Суп из рыбной консервы	150,00	5,16	5,04	8,60	100,35	№ 4.4
	Макаронны отварные	110,00	4,04	3,31	19,61	123,53	№ 7.4
	соус сметанный	20,00	0,28	0,99	1,17	14,82	№ 8.1
	Суфле из отварной курицы	50,00	8,23	8,66	1,53	116,66	№ 5.3
Уплотненный полдник	Компот из сухофруктов витаминизирован	150,00	0,33	0,02	20,80	84,75	№9.2
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	б/н
	Итого	560,00				544,67	
	Оладьи с повидлом	130,00	9,05	8,11	55,15	330,00	№10,5
	Чай сладкий с лимоном	150,00	0,07	0,01	7,10	29,00	№9.4
Итого:	Яблоко св.	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	№ 10,8
	Батон	20,00	1,58	0,40	9,66	47,00	б/н
	Итого:	400,00				450,00	
	Итого:	1460,00	46,24	46,10	213,88	1462,81	

8 день среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
	Вода питьевая	300 мл					3
завтрак	Каша Пшеничная молочная	150,00	3,94	3,94	24,24	148,00	№1.4
	чай с молоком	160,00	2,67	2,34	14,31	89,00	№9.5
	Бутерброд с маслом сливочным	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	№10.1
	Итого:	350,00				373,00	
второй завтрак	Печенье	20,00	2,80	1,81	15,26	88,00	Б\Н
	Сок фруктовый	150,00	0,75	0,00	15,15	63,90	№9.8
	итого:	170,00				151,90	
обед	Салат из свеклы	40,00	0,57	2,43	3,34	37,56	№3.8
	Щи из капусты с картофелем на мяс/бульоне со сметаной	150,00	1,04	2,93	5,09	50,85	№4.7
	Жаркое по домашнему	170,00	20,80	5,33	18,50	205,00	Б\Н №5.5
	Компот из сухофруктов витаминизированный	180,00	0,39	0,02	24,99	101,70	№9.2
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	Б\Н
	Итого:	630,00				480,71	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	60,00	8,02	2,82	5,99	81,00	№6.2
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,33	178,75	№1.2
	Яблоко свежее	95,00	0,38	0,38	9,31	41,00	№10.8
	Чай сладкий с молоком	150,00	2,65	2,33	11,31	77,00	№9.5
	сыр российский	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	№10.9
	Батон	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	Б\Н
	Итого:	445,00				460,95	
	Итого:	1595,00	59,55	41,43	213,82	1466,56	

9 день четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
завтрак	Каша Овсянная молочная	155,00	4,05	5,69	20,36	149,00	№1.6	
	Коф. напиток с молоком	160,00	2,53	2,14	12,76	80,80	№9.7	
	Бутерброд с слив. маслом	40,00	2,45	7,55	14,62	136,00	№10.1	
	Итого:	355,00				365,80		
	Молоко кипяченое	100,00	3,05	2,72	5,05	56,00	№ 9.3	
Второй завтрак	Итого:	100,00				56,00		
	Салат из моркови с курагой	40,00	0,59	0,04	5,74	25,64	№3,10	
обед	Борщ с капустой и картошкой на мясном бульоне	180,00	1,15	3,13	8,15	73,80	№4.5	
	со сметаной	10,00	0,26	1,50	0,36	16,00	б/н	
	Гуляш из отварного мяса	80,00	7,71	6,20	1,98	126,00	№ 5.6	
	Пюре картофельное	150,00	3,86	4,80	20,43	137,25	№7.2	
	Чай сладкий с лимоном	180,00	0,12	0,02	10,20	41,00	№9.4	
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	б/н	
	Итого:	680,00				489,29		
	уплотненный полдник	Запеканка творожная с манной крупой	120,00	21,04	14,40	20,57	296,40	№2.3
		сг. молоко	20,00	1,44	1,70	11,20	65,80	б/н
		фрукты свежие	95,00	0,38	0,38	9,31	41,00	№10.2
Компот из сухофруктов		150,00	0,33	0,02	20,83	84,75	№9.2	
Батон		20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	б/н	
Итого:	Итого:	405,00				534,95		
	Итого:	1540,00	53,18	50,97	184,58	1446,04		

10 день пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл							
завтрак	каша Рисовая молочная вязкая с маслом	155,00	2,32	3,96	24,08	141,00	№1.8
	Чай с молоком	160,00	3,36	2,90	13,82	79,11	№9.5
второй завтрак	Бутерброд с российским сыром	45,00	4,73	6,88	14,56	139,00	№10,6
	Итого:	360,00				359,11	
обед	сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	№ 9,8
	Итого	180,00				76,00	
	Винегрет овощной	50,00	0,68	3,09	4,22	47,40	№3,9
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150,00	3,97	3,09	9,25	81,00	№4.8
	Рагу из овощей	10,00	1,91	10,10	0,08	17,60	№ 4,8
	Тефтели из говядины	120,00	1,44	8,29	8,55	114,28	№7.3
	Соус томатный	60,00	4,27	4,77	5,59	82,50	№5,7
	Итого	20,00	0,23	0,84	1,60	14,90	№ 8.2
уплотненный полдник	компот из сухофруктов витаминизированный	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	№9.2
	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	б/н
Итого		600,00				512,03	
	Омлет натуральный с маслом	85,00	7,52	13,46	1,51	157,00	№7.8
	Батон	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	б/н
	Кисель	180,00	0,08	0,04	23,52	94,70	№9.6
	фрукты свежие	95,00	0,38	0,38	9,31	41,80	№10.8
	Ватрушка с творогом	70,00	9,22	5,48	29,18	202,00	№2,4
	Итого:	450,00				542,50	
Итого:		1590,00	45,56	63,97	207,29	1489,64	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1584,00	49,44	47,25	216,58	1477,36