

СОГЛАСОВАНО

Шеф-повар

(должность)

Кожеевникова Н.Г.

28.02.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Детский сад "Колосок" с. Ивановка

(должность)

Емельянович Н.Н.

28.02.2025 г.

Меню приготавливаемых блюд весна - лето

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамин С	Аскорбиновая кислота	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 1 (понедельник)									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	140	2.46	10.44	16.86	1.680		124.1	120
	Бутерброд с маслом сливочным	23	1.44	3.36	9.54	0.000		74.24	1
	Какао с молоком	160	3.20	4.69	19.49	1.808		76.8	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		323	7.1	18.49	45.89	3.488		275.14	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	
ОБЕД	Салат картофельный	30	0.58	1.61	43.53	34.980		34.98	35
	Суп картофельный с клецками	180	8.86	7.49	24.19	16.524		145.8	108
	Птица или кролик отварные (с соусом)	60	6.00	10.52	1.59	1.422		78	288
	Каша рассыпчатая гречневая	110	2.42	3.68	16.94	0.000		77	171
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.04	0.00	9.87	0.000	0.04	37.6	349
	Хлеб пшеничный	18	1.42	0.18	0.38	0.000		42.08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		567	20.12	22.13	55.99	52.926		436.13	
ПОЛДНИК	Печенье	30	0.60	3.00	31.47	0.000		147	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0.00	0.00	2.91	0.000	0.040	11.87	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	0.60	3.00	34.38	0.000		158.87	
УЖИН	Омлет натуральный	150	8.55	14.64	5.88	0.345		143.65	210
	Чай с сахаром	150	0.09	0.00	6.66	0.045		26.1	376
	Хлеб пшеничный	18	1.42	0.18	0.38	0.000		42.08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		337	17.81	21.67	10.05	0.390		375.19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1517	46.04	65.37	159.41	56.804		1315.33	
День 2 (вторник)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	150	5.58	6.14	22.54	1.650		167.87	174
	Бутерброды с джемом или повидлом	28	0.38	0.28	12.80	0.000		56.04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3.29	3.59	12.55	1.260		80.01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	9.25	10.01	47.89	2.910		303.92	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	10.000		47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	10.000		47	
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0.86	2.47	3.31	3.615		38.83	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7.33	6.44	11.65	27.936		131.4	88
	Тефтели 2-й вариант в соусе	50	5.72	7.18	6.74	1.335		114.8	279
	Картофель и овощи тушеные	110	2.92	1.72	31.99	23.331		45.9	142
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0.26	0.26	13.88	6.525		59.1	342
	Хлеб пшеничный	18	1.42	0.18	0.38	0.000		42.08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		557	19.57	18.46	68.41	62.742		475.79	

ПОЛДНИК	Запеканка манная (с молоком сгущенным)	40	1.20	2.21	11.13	0.224		92	186
	Йогурт 1,5% жирности	160	6.56	2.40	9.44	0.960		91.2	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7.76	4.61	20.57	1.184		183.2	
УЖИН	Рис припущенный	100	1.80	2.40	18.56	0.000		123.06	305
	Овощи, припущенные с маслом	50	0.80	1.16	5.20	3.880		44.88	316
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	389
	Хлеб пшеничный	18	1.42	0.18	0.38	0.000		42.08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		287	5.49	4.03	37.70	3.880		323.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1472	42.47	37.51	184.37	80.716		1333.61	
День 3 (среда)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшеницы (с маслом и сахаром)	150	3.00	4.59	24.21	0.975		226.42	175
	Бутерброд с сыром	20	2.14	2.00	8.23	0.056		36	3
	Чай с сахаром	150	0.09	0.00	6.66	0.045		26.1	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	5.23	6.59	39.10	1.076		288.52
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0.46	1.87	2.68	2.535		27.01	39
	Рассольник ленинградский	150	5.07	4.89	23.46	16.905		120.81	96
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60	14.36	4.04	5.56	2.268		115.04	234
	Капуста тушеная	110	2.24	1.49	7.18	50.171		52.38	139
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	1.44	0.09	23.13	1.110		98.49	348
	Хлеб пшеничный	18	1.42	0.18	0.38	0.000		42.08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		537	26.05	12.77	62.85	72.989		499.49	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0.50	1.12	43.87	1.875		150	406
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	2.340		96.3	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5.72	5.62	52.51	4.215		246.3	
УЖИН	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	140	14.85	14.59	12.80	0.546		210.78	223
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0.00	0.00	2.91	0.000	0.04	11.87	359
	Хлеб пшеничный	18	1.42	0.18	0.38	0.000		42.08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		337	17.33	14.98	16.55	0.546		308.41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1524	54.74	40.04	184.11	78.826	0.04	1412.72	
День 4 (четверг)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	150	3.00	3.00	50.29	1.485		180.25	173
	Бутерброд с маслом сливочным	23	1.44	3.36	9.54	0.000		74.24	1
	Чай с молоком	180	2.83	2.88	11.47	1.278		83.36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	7.27	9.24	71.30	2.763		337.85	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (Бананы)	100	1.50	0.50	21.00	10.000		96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	10.000		96	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0.49	1.24	2.19	2.058		21.87	53
	Борщ с капустой и картофелем	180/5	1.80	3.60	38.59	34.146		243	82
	Гуляш из отварной говядины	60	7.21	7.55	1.91	1.086		104.61	246
	Каша рассыпчатая перловая	110	2.20	1.17	31.56	0.000		104.33	171
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0.00	0.00	2.91	0.000	0.040	11.87	359
	Хлеб пшеничный	18	1.42	0.18	0.38	0.000		42.08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		577	14.18	13.95	78.00	37.290		571.44	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	3.86	5.28	28.38	0.210		178.18	425
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	160	4.64	4.00	6.72	0.480		70.4	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8.50	9.28	35.10	0.690		248.58	
УЖИН	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	2.30	12.55	15.77	2.055		128.51	121
	Чай с сахаром	150	0.09	0.00	6.66	0.045		26.1	376

	Хлеб пшеничный	18	1.42	0.18	0.38	0.000		42.08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		337	4.87	12.94	23.27	2.100		240.37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1577	36.32	45.91	228.67	52.843	0.040	1494.24	
День 5 (пятница)									
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	8.55	14.64	5.88	0.345		143.65	210
	Бутерброд с сыром	20	2.14	2.00	8.23	0.056		36	3
	Какао с молоком	160	3.20	4.69	19.49	1.808		76.8	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	13.89	21.33	33.60	2.209		256.45	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	
ОБЕД	Салат из соленого огурца с луком	40	0.33	2.01	0.74	22.400		35.55	21
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	150	4.50	6.00	18.00	11.280		82.03	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	9.28	3.79	9.55	3.228		78.05	229
	Пюре картофельное/ Картофель отварной	110	2.20	2.09	27.14	19.030		81.55	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0.26	0.26	13.88	6.525		59.1	342
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1.00	2.00	14.00	0.100		50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		539	19.95	16.24	88.48	62.563		429.96	
ПОЛДНИК	Вафли	25	0.55	0.70	27.77	0.150		95.53	10.10.1.1
	Чай с лимоном	180	0.41	0.00	8.23	2.448		72	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	0.96	0.70	36.00	2.598		167.53	
УЖИН	Макароны отварные с овощами	110	1.10	2.02	38.50	1.320		198	205
	Салат из свежих огурцов	40	0.30	0.80	0.94	18.000		18	20
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0.00	0.00	2.91	0.000	0.04	11.87	359
	Хлеб пшеничный	18	1.42	0.18	0.38	0.000		42.08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		307	3.58	2.41	42.25	19.320		295.63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1481	38.79	40.76	213.43	86.690	0.040	1219.57	
День 6 (понедельник)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеница	150	1.50	3.00	51.90	1.470		194.78	173
	Бутерброд с маслом сливочным	23	1.44	3.36	9.54	0.000		74.24	1
	Чай с сахаром	150	0.09	0.00	6.66	0.045		26.1	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		323	3.03	6.36	68.10	1.515		295.12	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	30	0.51	0.42	4.95	0.570		25.59	63
	Суп из овощей	180	13.16	12.29	22.19	64.656		216.86	99
	Плов из птицы	110	8.66	9.75	13.21	4.829		142.11	291
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.04	0.00	9.87	1.11		37.6	349
	Хлеб пшеничный	18	1.42	0.18	0.38	0.000		42.08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		507	24.85	22.85	51.06	70.055		507.92	
ПОЛДНИК	Печенье	30	0.60	3.00	31.47	0.000		147	H
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0.00	0.00	2.91	0.000	0.04	11.87	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	0.60	3.00	34.38	0.000		158.87	
УЖИН	Суп молочный с крупой гречневой	150	3.07	6.17	38.18	2.055		195.71	121
	Чай с сахаром	180	0.11	0.00	7.99	0.054		31.32	376
	Хлеб пшеничный	18	1.42	0.18	0.38	0.000		42.08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		337	5.81	6.82	52.90	2.109		340.57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	34.70	39.11	219.54	73.679	0.04	1372.48	
День 7 (вторник)									
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	8.55	14.64	5.88	0.345		143.65	210
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0.38	0.28	12.80	0.000		56.04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3.29	3.59	12.55	1.260		80.01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		318	18.52	18.46	38.15	1.605		346.83	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	10.000		47	338

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0.40	9.80	10.000		47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0.42	1.80	2.48	1.995		27.84	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.58	7.71	16.77	16.620		100.01	103
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	60	6.80	7.19	4.54	0.702		108.73	268
	Рагу из овощей	120	2.41	4.67	25.02	23.580		156	143
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0.26	0.26	13.88	6.525		59.1	342
	Хлеб пшеничный	18	1.42	0.18	0.38	0.000		42.08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		547	13.95	22.02	63.53	49.422		537.44	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0.50	1.12	43.87	1.875		100	406
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	160	1.60	4.00	6.72	0.000		113.6	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	2.10	5.12	50.59	1.875		213.6	
УЖИН	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	190	20.16	19.80	17.37	0.741		286.06	223
	Чай с молоком	180	2.83	2.88	11.47	1.278		83.36	378
	Хлеб пшеничный	18	1.42	0.18	0.38	0.000		42.08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		407	25.47	20.36	38.44	2.019		445.78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1582	60.44	66.36	200.51	64.921		1590.65	
День 8 (среда)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	150	2.00	4.01	34.99	1.470		120	173
	Бутерброд с маслом сливочным	23	1.44	3.36	9.54	0.000		74.24	1
	Чай с молоком	180	2.83	2.88	11.47	1.278		83.36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	6.27	10.25	56.00	2.748		277.6	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0.86	2.47	3.31	3.615		38.83	45
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	2.71	1.90	13.52	5.490		52.27	102
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	9.28	3.79	9.55	3.228		78.05	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	85	3.09	3.28	17.25	0.000		102.41	203
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	1.44	0.09	23.13	1.110		98.49	348
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1.00	2.00	14.00	0.100		50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		514	18.97	12.25	79.79	13.543		442.78	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	50	1.00	1.41	25.57	0.165		115.01	410
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	2.340		96.3	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6.22	5.91	34.21	2.505		211.31	
УЖИН	Картофель, запеченый брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	110	1.10	9.97	33.15	15.191		220	147
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0.00	0.00	2.91	0.000	0.04	11.87	359
	Хлеб пшеничный	18	1.42	0.18	0.38	0.000		42.08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		307	3.58	10.36	36.90	15.191		317.63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1504	35.45	38.85	220.00	33.987	0.04	1319.32	
День 9 (четверг)									
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	8.55	14.64	5.88	0.345		143.65	210
	Бутерброд с сыром	20	2.14	2.00	8.23	0.056		36	3
	Какао с молоком	160	3.20	4.69	19.49	1.808		76.8	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	13.89	21.33	33.60	2.209		256.45	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (Бананы)	100	1.50	0.50	21.00	10.000		96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	10.000		96	
ОБЕД	Салат из свежих помидор	30	0.32	1.83	1.03	21.840		21.84	23
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3.60	5.40	37.15	29.826		270	84

	Жаркое по-домашнему	130	6.01	7.72	25.71	15.600		199.07	259
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0.00	0.00	2.91	0.000	0.040	11.87	359
	Хлеб пшеничный	18	1.42	0.18	0.38	0.000		42.08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		537	12.43	16.51	68.76	67.266		604.23	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3.09	5.22	33.93	0.265		105.58	424
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	160	4.64	4.00	6.72	0.480		70.4	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7.73	9.22	40.65	0.745		175.98	
УЖИН	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	130	23.10	18.66	13.34	0.689		313.64	219
	Чай с сахаром	150	0.09	0.00	6.66			26.1	376
	Хлеб пшеничный	18	1.42	0.18	0.38	0.000		42.08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		317	25.67	19.05	20.84	0.689		425.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1494	61.22	66.61	184.85	80.909	0.040	1558.16	
День 10 (пятница)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	150	1.50	1.80	51.52	0.975		139.8	174
	Бутерброды с джемом или повидлом	28	0.38	0.28	12.80	0.000		56.04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3.29	3.59	12.55	1.260		80.01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	5.17	5.67	76.87	2.235		275.85	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.41	0.08	13.10	0.000		70	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	0.52	1.85	2.77	3.912		29.85	42
	Суп "Шахтерский"	150	4.50	4.35	18.87	10.695		156.85	101
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	60	6.57	3.45	5.29	2.040		78.17	235
	Капуста тушеная	110	2.24	1.49	7.18	50.171		52.38	139
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0.26	0.26	13.88	6.525		59.1	342
	Хлеб пшеничный	18	1.42	0.18	0.38	0.000		42.08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		537	16.57	11.79	48.83	73.343		462.11	
ПОЛДНИК	Вафли	25	0.55	0.70	27.77	0.150		95.53	10.10.1.1
	Молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	2.340		96.3	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	5.77	5.20	36.41	2.490		191.83	
УЖИН	Макароны отварные	110	4.55	4.65	21.52	0.033		146.26	204
	Чай с лимоном	180	0.41	0.00	8.23	8.640		72	377
	Хлеб пшеничный	18	1.42	0.18	0.38	0.000		42.08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1.06	0.21	0.46	0.000		43.68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		327	7.44	5.04	30.59	8.673		304.02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	35.36	27.78	205.80	86.741		1303.81	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15105	445.53	468.30	2000.69	615.207		13919.89	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1510.5	43.76	46.83	200.07	17.346		1392	