УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 40 «Снегурочка» Я.Н. Белик

Подписано электронной подписью

Сертификат: 00F0A31B27AD013A5FB796B71460B132E5

Владелец:

Белик Яна Николаевна

Действителен: 02.03.2023 с по 25.05.2024

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория: от 1 до 3 лет

Основное (организованное) меню питания для детей до 3 лет

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Приём пищи	Наименование блюд	Bec	Пищев	ые веще	ства	Энергети- ческая ценность	№ рецептуры №7
			Б	Ж	У	•	
День 1	Каша манная молочная	150	5,158	6,47	20,15	159,59	
	Какао с молоком	130	3,76	4,22	14,26	107,01	Nº7
	Батон к чаю	20	1,54	0,6	9,8	52,4	
	Масло сливочное	3	0,02	2,49	0,03	22,44	
	Фрукты	60	0,25	0	4	17,0	
	сыр	10	2,3	2,9	0	36,0	
Итого		373	13,028	16,68	48,24	394,44	
10 часов	Сок мультифруктовый	100	0,5	0	9,1	38,0	
Обед	Салат из редиса	30	0,44	3,01	1,7	34,74	Nº20
	Щи со свежей капустой	130	5	6	11	110	Nº31
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,2	4,6	32,0	185,9	Nº1
	Гуляш мясной	80	9,76	10,68	2,9	146,21	Nº16
	Компот из кураги и изюма	130	0,4	0	19,97	76,82	Nº2
	Хлеб столичный	30	0,91	0,36	10,2	54,09	
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,9	26,2	
Итого		520	20,48	29,95	82,67	633,96	
Полдник	Булочка нежная	50	3,55	6,55	29,33	192,43	Nº18*
	Ряженка	150	3,2	3,8	5,15	64,0	
Итого		200	6,75	10,35	34,48	256,43	
Ужин	Рыба под овощами	170	13	6	12	155	Nº9
	Чай полусладкий	170	0	0	5,0	18,7	Nº6
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,7	78,6	
	Хлеб столичный	10	0,66	0,12	3,4	18,3	
	Конфета	20	1,73	9	13,0	136,75	
		400	17,7	16,02	48,1	407,35	
Итого за день			58,458	73,0	222,59	1,730,18	

Приём пищи	Наименование блюд	Bec	Пищев	ые веще		Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День2							
Завтрак	Каша рисовая с молоком	150	4,848	6,49	22,17	166,49	Nº12
	Кофейный напиток с молоком	130	2,98	3,2	15,5	102,96	Nº10
	Батон к чаю	20	1,54	0,6	9,8	52,4	
	Масло сливочное	3	0,02	2,49	0,03	22,44	
	яйцо	20	2,3	2,9	0	36,0	
	фрукт	60	0,25	0	4	17	
		383					
Итого			11,93	15,680	51,50	397,29	
10 часов	Сок	100	0,5	0	9,1	38	
Обед	Огурец порционный	30	0,3	0	0,8	5,0	
	Суп с клёцками	150	6	6	15	138	Nº17
	Куринное рагу с картофелем	160	12,9	15,0	28,5	284,6	Nº6
	Компот из брусники	150	0,1	0	16,76	65,04	Nº12
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,2	54,09	1
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,9	26,2	
Итого		530	22,05	21,66	76,16	572,93	
Полдник							
	Кефир	150	3,2	3,8	5,15	64	
	Фрукт	55	0,25	0	4	17	
Итого	F 7	205	3,45	3,8	9,15	81	
Ужин	Салат из свеклы с сыром	40	2,08	3,63	9,92	52,64	Nº77*
	Пудинг творожный	130	15,92	13,88	16,7	252,97	Nº10
	Соус сладкий сметанный	30	0,42	2,05	3,68	34,44	Nº10
	Чай с лимоном	170	0,07	0,008	12,24	47,52	Nº19
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,7	78,6	
	Хлеб столичный	10	0,66	0,12	3,4	18,03	
			21,46	20,58	60,64	484,20	
Итого за день		410	59,39	61,72	206,55	1573,42	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Приём пищи	Наименование блюд	Bec	Пище	зые вец	цества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	ж	У		1- 1- /1-
День 3			†				
Завтрак	Фрукт	50	0,16	0,16	42,2	29,22	Nº41
•	Каша кукурузная	150	5,098	6,5	23,6	171,05	Nº2
	Какао с молоком	130	3,76	4,22	14,26	107,01	Nº4
	Батон к чаю	20	1,54	0,6	9,80	52,4	11-4
	Масло	3	0,02	2,49	0,03	22,44	
	Джем	10	0,2	0	5,29	20,48	
	Humann		",=		0,20	20,10	
Итого		363	10,77	13,97	95,18	402,6	
				,		,	
10 часов	Сок	100	1,0	14,0	55,0	38,0	
					-	,	
Обед	Салат из редьки и	40	0,66	2,06	2,63	31,65	Nº66*
	моркови						
	Борщ	130	5	6	11	116	Nº36
	Запеканка	160	19	15	38	360	Nº34
	вермишелевая						
	Соус сметанный с	30	0,3	0,9	2,1	17,3	Nº2
	томатом и луком						
	Компот из яблок	130	0,14	0,13	29,35	53,16	Nº23
	Хлеб столичный	40	1,98	0,36	10,2	54,09	
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,9	26,2	
Итого		540	27,85	24,75	98,18	658,4	
711010				,,,	30,20		
Полдник	Снежок	150	5,04	5,76	7,38	106,2	
	фрукт	60	0,32	0	6,4	27,2	
итого		210	5,36	5,76	13,78	133,4	
Ужин	Расстегай с рыбой	120	17	5	38	266	Nº6
	Винегрет	40	0,36	3,05	4,18	46,19	Nº21
	Чай полусладкий	170	0,0	0,0	5,0	18,7	Nº6
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,9	14,7	78,6	
	Хлеб столичный	10	0,66	0,12	3,4	18,03	
	Конфета	20	1,73	9,0	13,0	136,75	
			22,06	18,07	78,28	564,27	
			<u> </u>				
Итого		400	67,04	76,55	340,42	1796,67	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

Приём пищи	Наименование блюд	Bec	Пищев	ые веще	ства	№ рецептуры	
			Б	Ж	У		
День 4	Каша геркулесовая молочная	150	4,318	5,51	19,04	143,54	Nº15
	Кофейный напиток с молоком	130	2,98	3,2	15,5	102,96	Nº10
	Батон к чаю	20	2,052	0,24	13,5	61,02	
	Масло сливочное	3	0,027	3,73	0,045	33,66	
	Фрукт	60	0,32	0	6,4	27,2	
итого		363	9,69	12,68	54,48	368,38	
10 часов	Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	
Обед	Помидор порционный	30	0,5	2,97	2,2	37,6	
	Суп сырный	150	6	8	6	117	Nº21
	Слоёные голубцы с мясом	160	12,42	13,27	13,68	223,19	Nº31
	Компот из чернослива	130	0,23	-	18,6	71,28	Nº15
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,2	54,09	11 23
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,9	26,2	
итого		510	21,9	24,9	55,58	529,36	
Полдник	Кефир	150	3,2	3,80	5,15	64,0	
	Гренки с сыром	20	3,6	3,92	36,63	150,8	Nº8
	Фрукты	50					
ИТОГО		220	6,8	7,72	41,78	214,8	
Ужин	Салат из свеклы с изюмом	40	0,66	3,0	10,29	68,01	Nº29
	Суфле морковно творожное	130	7,77	7,72	17,97	165,24	Nº15
	Подлив сметанный сладкий	30	0,42	2,05	3,68	34,44	Nº10
	Чай с шиповником	170	0,17	-	12,08	46,64	Nº26
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,7	78,6	
	Хлеб столичный	10	0,66	0,12	3,4	18,3	
		410	11,99	13,79	62,12	411,23	
итого		1	50,88	59,09	223,06	1561,77	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ :5

Приём пищи	Наименование блюд	Вес		ые веще		Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5	Каша пшеничная молочная	130	5,098	6,5	23,6	171,05	Nº8
	Какао с молоком	130	3,76	4,22	14,26	107,01	Nº7
	Батон с маслом	20	2,052	0,24	13,5	61,02	
	Фрукт	60	0,32	0	6,4	27,2	
	Яйцо отварное	20	2,4	2,2	0,14	31,4	
итого		360	13,63	13,16	57,9	455,58	
10 часов	Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	
Обед	Салат из свежих помидор с перцем	30	0,008	0	0,03	0,15	Nº63
	Суп рыбный	150	7	4	13	111	Nº44
	Макаронные изделия с маслом	110	11,74	12,51	14,63	218,59	Nº30
	Котлета мясная	50	10,4	9,7	2,8	140,11	Nº4
	Соус красный основной	20	0,3	0,9	2,1	17,3	Nº2
	Компот из шиповника	130	0,41	-	15,58	61,82	Nº0,48
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,2	54,09	
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,9	26,2	
итого		530	32,608	27,77	63,24	629,6	
Полдник	Ряженка	150	3,2	3,8	5,15	64,0	
	Печенье песочное с джемом	50	4,2	6,1	26,4	178,4	Nº13
итого		200	7,4	9,9	31,55	242,4	
Ужин							
7	Сельдь из сельди с луком	25	3,24	2,16	0,36	34,02	Nº4
	, Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0	Nº9
	Чай полусладкий	150	-	-	5,0	18,7	Nº6
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,7	78,6	
	Хлеб столичный	10	0,66	0,12	3,4	18,3	
	Фрукт	60	0,25	0	4	17,0	
			9,26	8,38	47,46	303,8	
Итого за день		405	63,392	59,21	209,25	1669,38	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

Приём пищи	Наименование блюд	Bec	Пищевы	ые веще	ства	Энергети- ческая ценность	№ рецептуры №18
			Б	Ж	У		
День 1	Каша молочная из разных круп	150	5,198	6,9	22,08	171,59	
Завтрак	Кофейный с молоком	130	2,98	3,2	15,5	102,96	Nº10
<u> </u>	Батон к чаю	20	2,052	0,24	13,5	61,02	
	Масло сливочное	3	0,027	3,73	0,045	33,66	
	Фрукт	50	0,32	0	6,4	27,2	
итого		353	10,577	14,07	57,52	396,4	
10часов		100	0,5	0	9,1	38,0	
Обед	Салат из огурцов и помидор	30	0,39	3,03	1,55	34,82	Nº12
	Суп овощной	150	5	6	11	115	Nº23
	тефтели с рисом в соусе	160	13,1	10,8	30,7	276,1	Nº1
	Кампот из свежих фруктов	130	0,14	0,07	31,44	60,24	Nº33
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,2	54,09	
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,9	26,2	
итого		560	26,77	20,56	89,79	566,45	
Полдник	Ряженка	150	3,63	4,28	5,74	63,72	
	Хачапури	55	7,4	8,1	23,35	198,7	Nº11
итого		205	11,03	12,38	29,09	262,42	
Ужин	Салат из редиса	40	0,44	3,01	1,7	34,74	Nº20
	Рыба под овощами	150	13	6	12	155	Nº9
	Чай полусладкий	150	-	-	5,0	18,7	Nº6
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,7	78,6	
	Хлеб столичный	10	0,66	0,12	3,4	18,3	
	Печенье	20					
		400	16,41	10,03	36,8	305,34	
Итого за			65,28	57,04	221,58	1568,61	
день							

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

Приём пищи	Наименование блюд	Вес		зые вещ	T	Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2	Вермишель на молоке	150	4,318	5,51	19,04	143,54	Nº15
	Какао с молоком	170	3,76	4,22	14,26	107,01	Nº7
	Батон к чаю	20	2,052	0,24	13,5	61,02	
	Масло сливочное	3	0,027	3,73	0,045	33,66	
	Сыр	10	2,7	3,45	0	38,55	
итого		353	12,85	17,15	54,20	382,8	
10 часов	Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	
Обед	Икра овощная	40	0,64	1,86	3,16	31,87	Nº67*
	Суп картофельный с вермишелью на куринном бульоне со сметаной	150	2,04	2,94	7,99	65,5	Nº47*
	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137	Nº9
	Суфле куринное	70	17,82	20,21	7,21	262,21	Nº25
	Соус сметанный с луком	30	0,5	2,0	2,05	28,77	Nº5
	Компот лимонный	150	0,09	0,01	16,3	63,14	Nº16
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,2	54,09	
	Хлеб пшеничный	40	0,77	0,3	4,9	26,2	
итого		490	26,64	32,88	71,81	668,78	
Полдник	Кефир	150	4,53	5,18	6,64	95,58	
	Печенье	10	0,4	0,5	4,2	37,7	
	ФРУКТЫ	60	0,32	0	6,4	72,2	
итого		220	5,25	5,68	17,24	205,48	
Ужин	Салат из тыквы с яблоками	40	0,32	0,07	7,39	31,36	Nº57*
# AVAILL	Зразы творожные с	120	14,87	12,27	27,01	273,67	Nº12
	изюмом	120	14,07	12,27	27,01	273,07	14-12
	Сладкий молочный подлив из крахмала	30	1,08	1,12	4,45	31,11	Nº8
	Чай полусладкий	150	-	-	5,0	18,7	Nº6
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,7	78,6	
	Хлеб столичный	10	0,66	0,12	3,4	18,3	
		380	19,24	17,48	61,95	451,74	
итого			64,48	73,19	214,3	1746,8	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

Приём	Наименование блюд	Bec	Г	Тищевые		Энергети-	No
пищи			вещест	ва		ческая	РЕЦЕПТУРЫ
						ценность	
ДЕНЬ 3			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная	150	5,858	6,92	23,3	179,99	
	пшенная.						
	Кофейный напиток с	160	2,98	3,2	15,5	102,96	Nº10
	молоком						
	Батон к чаю	20	2,057	0,24	13,5	61,02	
	Масло сливочное	3	0,027	3,73	0,045	33,66	
	Яйцо	20	2,4	2,2	0,14	31,4	
			1	1			
итого		353	13,3	16,29	52,48	409,03	
40		400	0.5	<u> </u>	0.4	20.0	
10 часов	Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	
060=	Co. 507 up 60 5-2-2-2-2	40	0.5	2.07	2.2	27.6	NoO
Обед	Салат из болгарского	40	0,5	2,97	2,2	37,6	Nº9
	перца. Рассольник	150	4	6	11	117	NOO
						_	Nº29
	Капуста тушёная с томатом	130	2,7	2,0	8,5	52,5	Nº10
	Котлета мясная						
	Компот из сухих	150	0,32	-	17,8	68,44	Nº20
	фруктов	130	0,32		17,0	00,44	11=20
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,2	54,09	
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,9	26,2	
			3,11	1 7,5	1,5		
итого		510	10,27	11,63	54,6	355,53	
					,		
Полдник	Снежок	150	4,53	5,18	6,64	95,58	
	Булочка домашняя	50	4,8	4,2	28,8	174,0	Nº3
итого		200	8,61	9,38	35,44	269,58	
					,		
Ужин	Рыбное суфле	70	14	5	1	107	Nº11
	Картофельно гороховое	130	7,38	5,25	24,24	171,35	Nº21
	пюре		, , , , ,	-,		,	
	Соус красный основной	30	0,3	0,9	2,1	17,3	Nº2
	Чай с лимоном	150	0,07	0,008	12,24	47,52	Nº19
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,7	78,6	
	Хлеб столичный	10	0,66	0,12	3,4	18,3	
		420	24,72	12,178	57,68	440,07	
				1	1	<u> </u>	
итого			57,4	49,47	209,3	1512,21	

НЕДЕЛЯ:ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТЫЙ

Приём пищи	Наименование блюд	Bec	вещест	Іищевые ва		Энергети-	№ РЕЦЕПТУРЫ
ДЕНЬ 4			Б	ж	У	ценность	
Завтрак	Каша Дружба	150	5,238	6,66	22,48	171,23	Nº10
Jubipun	Какао с молоком	170	3,76	4,22	14,26	107,01	Nº7
	Батон к чаю	20	2,057	0,24	13,5	61,02	N= /
	Масло сливочное	3	0,027	3,73	0,045	33,66	
	Сыр	10	2,3	2,9	0,043	36,0	
	- CO.P	10	12,5			33,0	
итого		353	13,38	17,75	50,28	408,92	
10 часов	Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	
Обед	Салат из помидор с репчатым луком	40	0,43	3,04	1,66	36,43	Nº13
	Свекольник с яйцом	150	7	9	13	165	Nº42
	Азу с чесноком и картофелем	160	12,8	12,81	22,88	252,58	Nº14
	Компот из кураги	130	0,1	-	16,76	65,04	Nº23
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,2	54,09	-
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,9	26,2	
итого		520	23,08	25,51	69,4	599,34	
Полдник	Кефир	150	4,53	5,18	6,64	95,58	
полдии	Печенье	20	1,28	1,12	32,04	140	
	ФРУКТ	60	0,32	0	64,0	27,2	
итого		230	6,13	6,3	102,68	262,78	
Ужин	Салат из тушёной моркови	40	14	5	1	107	Nº11
	Запеканка из риса с творогом	120	9,06	9,2	21,57	204,07	Nº6
	Сладкий молочный	30	1,08	1,12	4,45	31,11	Nº0,35
	подлив из крахмала						
	Кисель	180					
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,7	78,6	
	Хлеб столичный	10	0,66	0,12	3,4	18,3	
		410	27,11	16,34	57,36	486,6	
итого			70,2	65,9	288,82	1795,6	

НЕДЕЛЯ:ВТОРАЯ

Приём	Наименование блюд	Bec		Тищевые 	е	Энергети-	Nº
пищи			вещест	ва		ческая ценность	РЕЦЕПТУРЫ
ДЕНЬ 5			Б	Ж	У	'	
Завтрак	Каша ячневая	150	5,098	6,5	23,6	171,05	Nº13
	молочная						
	Кофейный напиток с	130	2,98	3,2	15,5	102,96	Nº10
	молоком						
	Батон к чаю	20	2,057	0,24	13,5	61,02	
	Масло сливочное	3	0,027	3,73	0,045	33,66	
	фрукт	60	0,25	0	4	17	
итого		363	10,41	13,67	56,64	385,69	
					,		
10 часов	Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	
Обед	Салат из томатов в с/с	40	0,4	3,0	1,37	35,25	Nº31
	Суп гороховый	150	7	6	16	138	Nº28
	Запеканка	180	13,37	13,92	24,51	275,81	Nº12
	картофельная с						
	отварным мясом						
	Соус сметанный с	30	0,5	2,0	2,05	28,77	Nº5
	томатом и луком						
	Компот из чернослива	150	0,23	-	18,6	71,28	Nº16
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,2	54,09	
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,9	26,2	
итого		560	24,25	25,58	77,63	629,4	
Полдник	Кефир	150	4,53	5,18	6,64	95,58	
	Ватрушка с джемом	50	3,54	3,87	21,58	136,34	Nº6
итого	., .,	200	8,070	9,050	28,22	231,92	
Ужин	Котлеты рыбные	60	12	4	2	92	Nº5
	Макаронные изделия с маслом	120	4,3	3,8	27,2	163,9	Nº6
	Соус красный	30	0,5	2,0	2,05	28,77	Nº5
	основной		3,3	2,0	2,03	20,77	V-N1
	Чай полусладкий	150	0	0	5,0	18,7	Nº6
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,7	78,6	
	Хлеб столичный	10	0,66	0,12	3,4	18,3	
		400	19,77	10,82	49,35	400,27	
1480-0			63.0	FO 43	220.04	1605 30	
итого			63,0	59,12	220,94	1685,28	1