

**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

ДЕНЬ:1

Приём пищи	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>	Каша манная молочная	150	5,158	6,47	20,15	159,59	№7
	Какао с молоком	130	3,76	4,22	14,26	107,01	№7
	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	
<b>Итого</b>		<b>373</b>	<b>13,028</b>	<b>16,68</b>	<b>48,24</b>	<b>394,44</b>	
<b>10 часов</b>	Сок мультифруктовый	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из редиса	30	0,44	3,01	1,7	34,74	№20
	Щи со свежей капустой	130	5	6	11	110	№31
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,2	4,6	32,0	185,9	№1
	Гуляш мясной	80	9,76	10,68	2,9	146,21	№16
	Компот из кураги и изюма	130	0,4	0	19,97	76,82	№2
	Хлеб столичный	30	0,91	0,36	10,2	54,09	
Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,9	26,2		
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>20,48</b>	<b>29,95</b>	<b>82,67</b>	<b>633,96</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка нежная	50	3,55	6,55	29,33	192,43	№18*
	Ряженка	150	3,2	3,8	5,15	64,0	
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>6,75</b>	<b>10,35</b>	<b>34,48</b>	<b>256,43</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба под овощами	170	13	6	12	155	№9
	Чай полусладкий	170	0	0	5,0	18,7	№6
	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	
		<b>400</b>	<b>17,7</b>	<b>16,02</b>	<b>48,1</b>	<b>407,35</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,458</b>	<b>73,0</b>	<b>222,59</b>	<b>1,730,18</b>	

ДЕНЬ:2

Приём пищи	Наименование блюد	Вес	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая с молоком	150	4,848	6,49	22,17	166,49	№12
	Кофейный напиток с молоком	130	2,98	3,2	15,5	102,96	№10
	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	
		<b>383</b>					
<b>Итого</b>			<b>11,93</b>	<b>15,680</b>	<b>51,50</b>	<b>397,29</b>	
<b>10 часов</b>	Сок	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38</b>	
<b>Обед</b>	Огурец порционный	30	0,3	0	0,8	5,0	
	Суп с клёцками	150	6	6	15	138	№17
	Куриное рагу с картофелем	160	12,9	15,0	28,5	284,6	№6
	Компот из брусники	150	0,1	0	16,76	65,04	№12
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,2	54,09	
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,9	26,2	
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>22,05</b>	<b>21,66</b>	<b>76,16</b>	<b>572,93</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	150	3,2	3,8	5,15	64	
	Фрукт	55	0,25	0	4	17	
<b>Итого</b>		<b>205</b>	<b>3,45</b>	<b>3,8</b>	<b>9,15</b>	<b>81</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из свеклы с сыром	40	2,08	3,63	9,92	52,64	№77*
	Пудинг творожный	130	15,92	13,88	16,7	252,97	№10
	Соус сладкий сметанный	30	0,42	2,05	3,68	34,44	№10
	Чай с лимоном	170	0,07	0,008	12,24	47,52	№19
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,7	78,6	
	Хлеб столичный	10	0,66	0,12	3,4	18,03	
			<b>21,46</b>	<b>20,58</b>	<b>60,64</b>	<b>484,20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>410</b>	<b>59,39</b>	<b>61,72</b>	<b>206,55</b>	<b>1573,42</b>	





НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ :5

Приём пищи	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>	Каша пшеничная молочная	130	5,098	6,5	23,6	171,05	№8
	Какао с молоком	130	3,76	4,22	14,26	107,01	№7
	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	
<b>итого</b>		<b>360</b>	<b>13,63</b>	<b>13,16</b>	<b>57,9</b>	<b>455,58</b>	
<b>10 часов</b>	Сок	100	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидор с перцем	30	0,008	0	0,03	0,15	№63
	Суп рыбный	150	7	4	13	111	№44
	Макаронные изделия с маслом	110	11,74	12,51	14,63	218,59	№30
	Котлета мясная	50	10,4	9,7	2,8	140,11	№4
	Соус красный основной	20	0,3	0,9	2,1	17,3	№2
	Компот из шиповника	130	0,41	-	15,58	61,82	№0,48
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,2	54,09	
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,9	26,2	
<b>итого</b>		<b>530</b>	<b>32,608</b>	<b>27,77</b>	<b>63,24</b>	<b>629,6</b>	
<b>Полдник</b>	Ряженка	150	3,2	3,8	5,15	64,0	
	Печенье песочное с джемом	50	4,2	6,1	26,4	178,4	№13
<b>итого</b>		<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>9,9</b>	<b>31,55</b>	<b>242,4</b>	
<b>Ужин</b>	Сельдь из сельди с луком	25	3,24	2,16	0,36	34,02	№4
	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0	№9
	Чай полусладкий	150	-	-	5,0	18,7	№6
	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	
			<b>9,26</b>	<b>8,38</b>	<b>47,46</b>	<b>303,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>405</b>	<b>63,392</b>	<b>59,21</b>	<b>209,25</b>	<b>1669,38</b>	







НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ:3

Приём пищи	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 3</b>			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная.	150	5,858	6,92	23,3	179,99	
	Кофейный напиток с молоком	160	2,98	3,2	15,5	102,96	№10
	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	
<b>итого</b>		<b>353</b>	<b>13,3</b>	<b>16,29</b>	<b>52,48</b>	<b>409,03</b>	
<b>10 часов</b>	Сок	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из болгарского перца.	40	0,5	2,97	2,2	37,6	№9
	Рассольник	150	4	6	11	117	№29
	Капуста тушёная с томатом	130	2,7	2,0	8,5	52,5	№10
	Котлета мясная						
	Компот из сухих фруктов	150	0,32	-	17,8	68,44	№20
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,2	54,09	
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,9	26,2	
<b>итого</b>		<b>510</b>	<b>10,27</b>	<b>11,63</b>	<b>54,6</b>	<b>355,53</b>	
<b>Полдник</b>	Снежок	150	4,53	5,18	6,64	95,58	
	Булочка домашняя	50	4,8	4,2	28,8	174,0	№3
<b>итого</b>		<b>200</b>	<b>8,61</b>	<b>9,38</b>	<b>35,44</b>	<b>269,58</b>	
<b>Ужин</b>	Рыбное суфле	70	14	5	1	107	№11
	Картофельно гороховое пюре	130	7,38	5,25	24,24	171,35	№21
	Соус красный основной	30	0,3	0,9	2,1	17,3	№2
	Чай с лимоном	150	0,07	0,008	12,24	47,52	№19
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,7	78,6	
	Хлеб столичный	10	0,66	0,12	3,4	18,3	
		<b>420</b>	<b>24,72</b>	<b>12,178</b>	<b>57,68</b>	<b>440,07</b>	
<b>итого</b>			<b>57,4</b>	<b>49,47</b>	<b>209,3</b>	<b>1512,21</b>	



НЕДЕЛЯ:ВТОРАЯ

ДЕНЬ:5

Приём пищи	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 5</b>			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	150	5,098	6,5	23,6	171,05	№13
	Кофейный напиток с молоком	130	2,98	3,2	15,5	102,96	№10
	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	
<b>итого</b>		<b>363</b>	<b>10,41</b>	<b>13,67</b>	<b>56,64</b>	<b>385,69</b>	
<b>10 часов</b>	Сок	100	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>38,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из томатов в с/с	40	0,4	3,0	1,37	35,25	№31
	Суп гороховый	150	7	6	16	138	№28
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	13,37	13,92	24,51	275,81	№12
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,5	2,0	2,05	28,77	№5
	Компот из чернослива	150	0,23	-	18,6	71,28	№16
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,2	54,09	
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,9	26,2	
<b>итого</b>		<b>560</b>	<b>24,25</b>	<b>25,58</b>	<b>77,63</b>	<b>629,4</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир	150	4,53	5,18	6,64	95,58	
	Ватрушка с джемом	50	3,54	3,87	21,58	136,34	№6
<b>итого</b>		<b>200</b>	<b>8,070</b>	<b>9,050</b>	<b>28,22</b>	<b>231,92</b>	
<b>Ужин</b>	Котлеты рыбные	60	12	4	2	92	№5
	Макаронные изделия с маслом	120	4,3	3,8	27,2	163,9	№6
	Соус красный основной	30	0,5	2,0	2,05	28,77	№5
	Чай полусладкий	150	0	0	5,0	18,7	№6
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,7	78,6	
	Хлеб столичный	10	0,66	0,12	3,4	18,3	
		<b>400</b>	<b>19,77</b>	<b>10,82</b>	<b>49,35</b>	<b>400,27</b>	
<b>итого</b>			<b>63,0</b>	<b>59,12</b>	<b>220,94</b>	<b>1685,28</b>	