

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 «Брусничка»

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 19 «Брусничка»
Н.Н.Качко
пр. № 286 от «20» августа 2022г.



Меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 19 «Брусничка»

Возрастная категория: 1-3 лет
Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	суп молочный вермишелевый	150	4,3	3,9	14,2	110	171
	батон	30	1,5	0,5	10,2	52,4	97
	чай сладкий	150	0,07		11,2	45	503
Итого за завтрак		330	5,87	4,4	35,6	207,4	
Второй завтрак	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	суп картофельный с мясным фрикадельками	150	1,2	4,7	8,7	56,5	154
	фрикадельки п/ф	20	2,2	3,5	1	44,6	
	пюре из гороха с маслом	150	10,6	3,2	21,2	157,5	423
	тефтели п/ф	50	5,7	14,1		150	
	соус белый	20	0,2	0,8	1,1	12,9	457
	компот из кураги	150	0,2		16,7	67,5	531
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед		590	23,4	26,9	65,4	576
Полдник	сок	150	0,7	0,1	15	69	
	печенье	50	4	8	31,5	205	
Итого за полдник		200	4,7	8,1	46,5	274	
Ужин	каша пшенная молочная	150	3,9	2,1	18,7	169,6	266
	чай сладкий	200	0,07		11,2	45	503
	Хлеб пшеничный	25	0,9	0,1	5,4	26,7	
Итого за ужин		375	4,87	2,2	35,3	241,3	
Итого за день		1595	39,24	42	192,6	1345,7	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша манная молочная	150	4,7	5,6	23,1	161,6	268
	батон	40	3,7	1,4	25,7	131,1	
	джем	10			5,5	31,8	
	чай сладкий	150	0,07		11,2	45	503
Итого за завтрак		350	8,47	7	65,5	369,5	
Второй завтрак	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	помидоры свежие	50	0,5	0,1	1,9	12	112
	суп рассольник ленинградский	150	1,2	3,2	9,8	97	139
	сметана	10	0,2	1,5	0,3	16,2	
	макароны отварные	120	5,1	0,6	35,2	26,4	297
	голубцы ленивые п/ф	50	5,2	3,3	5,6	74	
	соус белый	20	0,2	0,8	1,1	12,9	457
	компот из кураги	150	0,2	0,15	15,1	60,8	531
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71		
Итого за обед		600	16,1	10,15	93,4	414,3	
Полдник	сок	150	0,75	0,15	15,2	64,5	
	печенье	50	4	8	31,5	205	
Итого за полдник		200	4,75	8,15	46,7	269,5	
Ужин	рагу из овощей	120	2	5,3	8,5	90	201
	тефтели п/ф	30	4,2	6,6	1,9	59	
	чай сладкий	150	0,07		11,2	45	503
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	0,9	0,11	5,4	26,7	
Итого за ужин		325	7,17	12,01	27	220,7	
Итого за день		1575	36,89	37,71	242,4	1321	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша молочная кукурузная	150	4,7	5,6	27,8	180	271
	чай сладкий	150	0,07		11,2	45	271
	бутерброд с сыром	30	4	7,1	6,4	98	97
Итого за завтрак		330	8,77	12,7	45,4	323	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,2	64,5	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	15,2	64,5	
Обед	суп картофельный с бобовыми на к/б	150	1,4	2,6	9,1	64,8	149
	гречка отварная	120	2,9	2,6	12,3	84,3	243
	котлета	50	12,4	8,6	0,3	128	409
	соус белый	20	0,2	0,8	1,1	12,9	457
	компот из с/ф	150	0,2		15,1	60,7	531
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	
Итого за обед		540	20,6	15,1	62,3	465,7	
Полдник	какао	150	3,8	3,3	23,8	140	509
	пряник	50	4	8	31,5	205	
Итого за полдник		200	7,8	11,3	55,3	345	
Ужин	огурцы свежие	50	0,8	0,1	2,5	8,4	112
	рыбы, запеченная в омлете	120	18	8,8	3,6	165,4	343
	чай с лимоном	150	0,07		11,4	45,8	505
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	0,9	0,11	5,4	26,7	
Итого за ужин		345	19,77	9,01	22,9	246,3	
Итого за день		1565	57,69	48,26	201,1	1444,5	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	суп молочный рисовый	150	4,3	3,9	14,2	110	171
	чай сладкий	150	0,07		11,2	45	503
	батон	30	1,5	0,5	10,2	52,4	
Итого за завтрак		330	5,87	4,4	35,6	207,4	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,2	64,5	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	15,2	64,5	
Обед	суп с клецками на к/б	150	0,97	1,9	2,3	51	151
	капуста тушеная	120	2,9	3,6	15,07	98,02	235
	курица отварная	50	12,4	8,6	0,3	128	409
	кисель из концентрата	150	0,6		24,6	101	521
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	
Итого за обед		520	20,37	14,6	66,67	493,02	
Полдник	груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	
	напиток из шиповника	150	0,7	0,3	22,8	97	538
Итого за полдник		250	0,7	0,3	22,8	97	
Ужин	каша боярская	150	6,9	21	29,9	337,2	267
	булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	583
	чай с молоком	150	1,1	0,97	13,05	65,3	507
Итого за ужин		360	12,5	29,77	79,15	635,5	
Итого за день		1610	40,19	49,22	219,42	1497,42	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша геркулесовая молочная	150	53	7,05	21,6	216,3	272
	чай сладкий	150	0,07		11,2	45	503
	бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	97
Итого за завтрак		335	58,07	15,15	40,2	384,3	
Второй завтрак	Груши	100	0,5	0,4	12,4	56	
Итого за второй завтрак		100	0	0	0	0	
Обед	щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,9	47	50	147
	сметана	10	0,2	1,5	0,3	16,2	
	рагу из курицы	170	10,4	10,8	3,6	11,9	248
	компот из плодов или ягод, сушеных	150	0,2		15,07	60,6	531
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
Итого за обед		530	15,35	15,7	90,37	253,7	
Полдник	снежок	150	4,2	3,6	17	122	
	печенье	50	4	8	8	31,5	
Итого за полдник		200	8,2	11,6	25	153,5	
Ужин	макароны отварные с сыром	150	7,2	9,6	40,6	275	
	какао	150	9,07	7,6	25,5	206	301
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	0,9	0,11	5,4	26,7	
Итого за ужин		325	17,17	17,31	71,5	507,7	
Итого за день		1490	98,79	59,76	227,07	1299,2	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1565	54,02	48,644	226,078	1407,084

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	суп молочный вермишелевый	150	4,3	3,9	14,2	110	171
	чай сладкий	150	0,07		11,2	45	503
	бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	100
Итого за завтрак		330	5,57	16,4	32,9	302	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,2	64,5	
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	15,2	64,5	
Обед	борщ с капустой и картофелем	150	1,05	3	6,7	57	133
	сметана	10	0,2	1,5	0,3	16,2	
	пюре картофельное	150	3,2	4,5	31,7	123,1	380
	котлета столовая п/ф	50	7,2	3,1	3,1	70,3	
	соус белый	20	0,2	0,8	1,1	12,9	457
	компот из с/ф	150	0,2		15,1	60,7	531
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	
Итого за обед		580	15,55	13,4	82,4	455,2	
Полдник	чай сладкий	150	0,07		11,2	45	503
	вафли	50	1,4	1,6	38,6	175	
Итого за полдник		200	1,47	1,6	49,8	220	
Ужин	каша рисовая молочная	150	4,6	8,9	27,8	209,6	259
	гренки с сыром	25	6,2	5,8	20,3	163	177
	кофейный напиток	150	2,4	2,02	12	59	513
Итого за ужин		325	13,2	16,72	60,1	431,6	
Итого за день		1585	36,54	48,27	240,4	1473,3	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша манная молочная	150	4,7	5,6	23,1	161,6	268
	батон	40	3,7	1,4	25,7	131,1	
	джем	10			5,5	31,8	
	чай сладкий	150	0,07		11,2	45	503
Итого за завтрак		350	8,47	7	65,5	369,5	
Второй завтрак	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	помидоры свежие	50	0,5	0,1	1,9	12	112
	суп рассольник ленинградский	150	1,2	3,2	9,8	97	139
	сметана	10	0,2	1,5	0,3	16,2	
	макароны отварные	120	5,1	0,6	35,2	26,4	297
	голубцы ленивые п/ф	50	5,2	3,3	5,6	74	
	соус белый	20	0,2	0,8	1,1	12,9	457
	компот из кураги	150	0,2	0,15	15,1	60,8	531
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
Итого за обед		600	16,1	10,15	93,4	414,3	
Полдник	сок	150	0,75	0,15	15,2	64,5	
	печенье	50	4	8	31,5	205	
Итого за полдник		200	4,75	8,15	46,7	269,5	
Ужин	рагу из овощей	120	2	5,3	8,5	90	201
	тефтели п/ф	30	4,2	6,6	1,9	59	
	чай сладкий	150	0,07		11,2	45	503
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	0,9	0,11	5,4	26,7	
Итого за ужин		325	7,17	12,01	27	220,7	
Итого за день		1575	36,89	37,71	242,4	1321	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	суп молочный гречневый	150	2,1	3,2	18,5	164	170
	чай сладкий	150	0,07		11,2	45	271
	бутерброд с сыром	30	4	7,1	6,4	98	97
Итого за завтрак		330	6,17	10,3	36,1	307	
Второй завтрак	груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	суп из рыбных консервов	150	0,8	0,9	7,6	45,3	149
	каша пшеничная	150	0,6	1,8	8,9	65,8	243
	котлета	50	12,4	8,6	0,3	128	409
	соус белый	20	0,2	0,8	1,1	12,9	457
	кисель из концентрата	150	0,6		24,3	102	531
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	
Итого за обед		570	18,1	12,6	66,6	469	
Полдник	снежок	150	3,8	3,3	23,8	140	509
	батон	50	4	8	22,3	118,5	
Итого за полдник		200	7,8	11,3	46,1	258,5	
Ужин	омлет натуральный	50	5,2	8	1,9	146	307
	салат овощной с зеленым горошком	70	2,4	6,4	3,6	1,2	72
	чай сладкий	150	0,07		11,2	45	271
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	25	0,9	0,11	5,4	26,7	
Итого за ужин		295	8,57	14,51	22,1	218,9	
Итого за день		1495	41,04	49,01	181,2	1300,4	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша молочная кукурузная	150	4,7	5,6	27,8	180	271
	какао	150	9,07	7,6	25,5	206	301
	бутерброд с маслом	30	1,5	0,5	10,2	52,4	
Итого за завтрак		330	1,2	12,5	7,5	147	100
Второй завтрак	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	щи из свежей капусты на м/б	150	0,97	1,9	4,2	51	147
	сметана	10	0,2	1,5	0,3	16,2	201
	плов с мясом	200	12,4	12,6	38,2	230	375
	компот из с/ф	150	0,2		15,1	60,7	531
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	
Итого за обед		560	17,27	16,5	82,2	472,9	
Полдник	чай с лимоном	150	0,1	0,1	10,5	48	
	батон	30	1,5	0,5	10,2	52,4	
	повидло	20			13	52	
Итого за полдник		200	0	0	13	52	
Ужин	каша пшенная молочная	150	3,9	4,8	14	116,8	170
	ватрушка створогом	60	3,6	1,7	22,2	118	560
	чай сладкий	150	0,07		11,2	45	271
Итого за ужин		360	7,57	6,5	47,4	279,8	
Итого за день		1550	26,44	35,9	159,9	998,7	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	каша молочная геркулесовая	150	5,7	8,1	27,8	180	271
	чай сладкий	150	0,1	7,6	15	60	503
	батон	30	1,5	0,5	10,2	52,4	
		330	1,2	12,5	7,5	147	100
Итого за завтрак							
Второй завтрак	груши	100	0,5	0,4	12,4	56	
Итого за второй завтрак							
Обед	суп лапша по домашнему на к/б	150	1,6	2,3	9,4	76,6	162
	рагу овощное	120	1,3	5,9	8,7	1,8	201
	курица отварная	50	13,6	10	0,2	142	409
	компот из апельсинов с яблоками	150	0,3	0,1	18,2	76	529
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	44	
		470	16,8	18,3	36,5	296,4	
Итого за обед				8			
Полдник	сок	150	0,2	0,2	16,5	85	
	вафли	50	4	8	31,5	205	
Итого за полдник							
Ужин	суп молочный ячневый	150	3,8	4,1	14,2	120,3	170
	чай сладкий	30	1,5	0,5	10,2	52,4	
	ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2	118	560
		200	7,8	12,1	45,7	325,3	
	1250	26,5	43,5	118,6	909,7		
Итого за ужин		1690	43,2	61,9	210,9	1525,7	
Итого за день		1690	43,2	69,9	210,9	1525,7	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1530	41,392	46,36	206,5	1449,9