

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 2 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ
СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ»**

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего МАДОУ «Детский сад № 2»
от 18 октября 2022 г. № 119

МЕНЮ ПРИГOTAVLIVAEМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

г. Тавда, 2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,97	3,8	20,6	134	0,32	5/4
	Хлеб с маслом, сыром	30/8/3	3,9	5,1	11,3	105,7	0,05	4/13
	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	55	0,23	12/10
Комплексный обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0,6	2,6	3,9	42	15,02	5/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	7,5	6,5	10,6	132,06	25,73	1/2, 18/2
	Биточки из мяса говядины (паровые)	60	8,55	8,3	3,9	125	0,00	14/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	6,3	4,9	27,7	183	5,28	44/3
	Компот из сухофруктов	180	0,45	--	16,4	65,0	45,14	6/10
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,07		Пр.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		Пр.1
Полдник:	Пирожок с повидлом	60	2,1	1,7	21,2	107,0	0,08	17-2/12
	Молоко	180	5,2	5,8	8,5	106,6	2,3	Пр.1
Итого за день		1226	43,03	40,51	151,86	1141,67	94,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ВТОРНИК								
Завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,4	31,8	186	0,39	7/4
	Хлеб с маслом и яйцом	30/3/20	4,9	6,2	14,2	133	0,00	2/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,1	80,0	0,47	13/10
Комплексный обед:	Борщ со сметаной на говяжьем бульоне	180	2,22	4,37	8,1	81,72	17,64	½, 2/2
	Рагу из овощей	110	1,68	2,2	7,9	57,2	6,85	18/3
	Фрикадельки из мяса говядины припущеные	60	9,1	9,6	4,5	141,0	0,08	22/8
	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	15,0	59,0	80,1	15/10
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,07		Пр.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		Пр.1
Полдник:	Запеканка из творога с изюмом	120	19,5	11,5	20,5	265,0	0,26	11/5
	со сгущенным молоком	25	1,24	2,36	7,43	54,85	0,19	2/11
	Молоко	180	5,2	5,8	8,5	106,6	2,3	Пр.1
Итого за день		1283	54,38	49,63	147,29	1250,68	108,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
СРЕДА								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,5	23,4	155,0	0,32	11/4
	Хлеб с маслом, сыром	30/8/3	3,9	5,1	11,3	105,7	0,05	4/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,1	80,0	0,47	13/10
Комплексный обед:	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	180	4,4	4,1	14,7	115,02	11,23	1,2/17,2
	Рулет из мяса говядины с яйцом	60/5	9,0	10,7	2,9	144,0	0,0	29/8
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,04	25,9	150,0	0,0	43/3
	Соус томатный	30	0,35	0,014	1,26	22,3	0,357	237
	Компот из сухофруктов	180	0,45	--	16,5	65,0	45,14	6/10
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,07		Пр.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		Пр.1
Полдник:	Пряник	50	3,3	3,68	47,68	220,0		Пр.1
	Сок	180	0,09	0,18	18,18	75,6	3,6	Пр.1
Итого за день		1221	36,53	34,42	191,18	1218,93	61,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРГ								
Завтрак:	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,8	9,0	71,0	0,32	21/2
	Хлеб с маслом, сыром	30/8/3	3,9	5,1	11,3	105,7	0,05	4/13
	Какао с молоком	180	3,5	3,2	20,6	122,0	0,47	14/10
Комплексный обед:	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне	180	7,4	10,2	7,9	153,36	28,15	½, 14/2
	Котлеты рыбные	60	6,6	0,96	3,8	50,4	0,31	9/7
	Картофельное пюре	120	2,5	3,4	16,5	108,0	8,59	3/3
	Соус томатный	30	0,35	0,014	1,26	22,3	0,357	237
	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	15,0	59,0	80,1	15/10
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,07		Пр.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		Пр.1
Полдник:	Омлет запеченный	130	12,7	17,1	2,3	213,0	0,18	2/6
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,07		Пр.1
	Молоко	180	5,2	5,8	8,5	106,6	2,3	Пр.1
Итого за день		1311	49,27	49,32	120,66	1132,74	120,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПЯТНИЦА								
Завтрак:	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,8	4,4	18,5	129,0	0,40	18/4
	Хлеб с маслом	30/8	2,7	5,6	16,1	134,0		1/13
	Какао с молоком	180	3,5	3,2	20,6	122,0	0,47	14/10
Комплексный обед:	Суп картофельный с крупой (овсянка) на курином бульоне	180	8,4	9,5	15,0	180,36	14,03	½; 16/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,3	9,7	8,3	159	3,83	31/8
	Соус томатный	30	0,35	0,014	1,26	22,3	0,357	237
	Витаминный напиток	180	0,04	0	16,74	66,6	264,68	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,07		Пр.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		Пр.1
Полдник:	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,6	4,0	3,47	52,0	1,31	29/1
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,07		Пр.1
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55,0	0,23	10/10
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89,0	20,0	Пр.1
Итого за день		1388	35,13	39,17	154,17	1130,64	305,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК								
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,0	23,0	146,0	0,32	14/4
	Хлеб с маслом, сыром	30/8/3	3,9	5,1	11,3	105,7	0,05	4/13
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55,0	0,23	12/10
Комплексный обед:	Свекольник со сметаной на говяжьем бульоне	180	2,1	4,5	10,9	92,48	13,68	5/2
	Биточки из мяса куры	60	10,7	8,8	8,9	158,0	0,23	5/9
	Пюре из гороха с маслом	110/2,7	21,43	3,45	43,57	219,17	0	427,428
	Напиток из шиповника	180	0,18	0,03	15,0	59,0	80,10	15/10
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,07		Пр.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		Пр.1
Полдник:	Пирожок с повидлом	60	2,1	1,7	21,2	107,0	0,06	17/12
	Молоко	180	5,2	5,8	8,5	106,6	2,3	Пр.1
Итого за день		1188,7	54,57	35,25	169,73	1207,26	96,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ВТОРНИК								
Завтрак:	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,8	4,4	19,2	131,0	0,40	16/4
	Хлеб с маслом	30/8	2,7	5,6	16,1	134,0		1/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,1	80,0	0,47	13/10
Комплексный обед:	Суп картофельный с рыбой (сайра)	180	6,5	3,7	13,0	107,3	11,05	19/2
	Макароны отварные	110	3,9	2,8	23,8	138	0,00	43/3
	Мясо куры отварное	50	6,1	6,6	1,1	88	0,29	2/9
	Компот из сухофруктов	180	0,45	--	16,5	65,0	45,14	6/10
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,07		Пр.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		Пр.1
Полдник:	Пудинг из творога	120	17,4	12,5	25,0	284	0,18	17/5
	со сгущенным молоком	25	1,24	2,36	7,43	56,0		
	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55,0	0,23	12/10
Итого за день		1258	49,25	42,37	161,59	1224,6	57,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
СРЕДА								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	23,4	155,0	0,32	15/4
	Хлеб с маслом	30/8	2,7	5,6	16,1	134,0		1/13
	Какао с молоком	180	3,5	3,2	20,6	122,0	0,47	14/10
Комплексный обед:	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	180	7,4	7,8	6,3	125,46	23,92	6/2
	Плов из мяса куры	150	19,9	18,2	34,3	383,0	7,54	4/9
	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	15,0	59,0	80,10	15/10
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,07		Пр.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		Пр.1
Полдник:	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком, яйцом и растительным маслом	40	1,2	4,5	4,1	61,0	2,57	32/1
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,07		Пр.1
	Молоко	180	5,2	5,8	8,5	106,6	2,3	Пр.1
Итого за день		1158	49,32	50,35	152,8	1267,4	117,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРГ								
Завтрак:	Макароны, запеченные с яйцом	150	7,7	6,91	23,03	185	0,50	208
	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33,0	0,12	2/11
	Хлеб с маслом, сыром	30/8/3	3,9	5,1	11,3	105,7	0,05	4/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,1	80,0	0,47	13/10
Комплексный обед:	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,5	3,3	2,7	43,0	0,77	20/1
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	180	1,9	2,9	8,9	70,02	4,0	9/2 1/2
	Биточки рыбные	60	6,6	0,96	3,8	50,4	0,31	9/7
	Картофельное пюре	120	2,5	3,4	16,5	108,0	8,59	3/3
	Соус томатный	30	0,35	0,014	1,26	22,3	0,357	237
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,0	16,5	65,0	45,14	6/10
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,07		Пр.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		Пр.1
Полдник:	Пряник	50	3,3	3,68	47,68	220,0		Пр.1
	Сок	180	0,09	0,18	18,18	75,6	3,6	Пр.1
Итого за день		1286	33,85	30,95	183,71	1144,33	63,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПЯТНИЦА								
Завтрак:	Суп молочный с крупой	150	3,5	4,2	14,2	108,0	0,52	22/2
	Хлеб с маслом	30/8	2,7	5,6	16,1	134,0		1/13
	Какао с молоком	180	3,5	3,2	20,6	122,0	0,47	14/10
Комплексный обед:	Суп крестьянский с крупой, сметаной на курином бульоне	180	7,6	9,4	9,4	154,26	28,83	31/2, 1/2
	Котлеты из мяса говядины паровые	60	8,55	8,3	3,9	125,0	0,00	14/8
	Капуста тушенная	110	2,5	2,1	9,9	69,0	24,5	8/3
	Кисель	180	0,9	0,09	25,7	103,5	45,29	9/10
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,07		Пр.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24		Пр.1
Полдник:	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188,0	0,10	8/12
	Молоко	180	5,2	5,8	8,5	106,6	2,3	Пр.1
Итого за день		1183	42,91	43,1	157,96	1196,67	102,01	
Итого за 10 дней		12502,7	448,24	415,07	1590,95	11914,92	1127,6	