

**АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ
ОБЛАСТИ**

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Починковский детский сад № 2

МБ ДОУ Починковский детский сад № 2

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБ ДОУ Починковским

детским садом № 2
Т.Н. Ларина

" 15 " февраля 2021 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / от 3 лет до 7 лет

**с. Починки
2021 г.**

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет					3-7 лет					№ рецептуры
		вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	вес блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя 1												
День 1												
Завтрак	Каша овсяная со сливочным маслом	150/4	3,70	4,50	17,60	118,50	200/5	4,90	6,00	23,50	168,00	185
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	8,50	47,20	20	1,60	0,20	8,50	47,20	
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,00	5	0,04	3,60	0,07	33,00	
	Чай без сахара	150	0,05	0,01	0,01	0,33	200	0,07	0,01	0,01	0,44	392
	Конфета молочная	15	0,40	0,06	10,80	50,40	50	1,30	2,10	36,10	168,00	
Итого:		344	5,79	8,37	36,98	249,43	480,0	7,91	11,91	68,18	416,64	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	76,00	200	1,00	0,00	20,20	84,40	
Итого:			0,90	0,00	18,20	76,00		1,00	0,00	20,20	84,40	
Обед	Сельдь соленая	20	3,70	1,70	0,00	28,70	25	4,30	2,10	0,00	36,00	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,00	2,00	12,60	75,60	200	2,20	2,20	13,70	83,20	82
	Капуста тушеная с курицей	160	15,20	12,50	10,40	214,40	200	19,70	15,00	13,65	269,00	336
	Горошек зеленый	30	0,90	0,05	1,90	12,00	30	0,90	0,05	1,90	12,00	
	Компот из свежих ягод	150	0,10	0,10	19,70	80,70	200	0,12	0,12	23,60	96,84	375
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,15	6,30	35,40	25	2,00	0,25	10,50	59,00	
	Хлеб ржаной	30	1,10	0,50	7,70	39,30	40	1,50	0,60	10,30	52,40	
Итого:		571	24,20	17,00	58,60	486,10	716,00	30,72	20,32	73,65	608,44	
Полдник	Кисель фруктовый из концентрата	150	1,02	0,00	21,77	91,14	200	1,36	0,00	29,02	121,52	378
	Пряник	20	0,96	0,56	13,60	63,00	50	2,40	1,40	34,00	158,00	
Итого:		200	1,98	0,56	35,37	154,14	260	3,76	1,40	63,02	279,52	
Итого за день			32,87	25,93	149,15	965,67		43,39	33,63	225,05	1389,00	

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет					3-7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя 1												
День 3												
Завтрак	Каша жидкая "Дружба"	150	2,60	3,30	18,30	113,30	200	3,40	4,40	24,40	151,00	185
	Какао с молоком	150	3,10	2,70	13,20	89,00	200	4,10	3,60	17,60	118,90	397
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	8,50	47,20	25	2,00	0,25	10,50	59,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,00	5	0,04	3,60	0,07	33,00	
Итого:		325,00	7,34	9,80	40,07	282,50	430	9,54	11,85	52,57	361,90	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	76,00	200	1,00	0,00	20,20	84,40	
Итого:		180	0,90	0,00	18,20	76,00	200	1,00	0,00	20,20	84,40	
Обед	Суп овощной с мясом	150	5,01	6,25	7,09	102,28	200	8,31	9,18	10,66	154,70	99
	Гренки	20	2,50	0,30	15,20	73,00	25	3,10	0,40	19,00	92,00	115
	Жаркое по-домашнему	160	20,00	5,40	16,00	191,50	220	27,50	7,50	22,00	265,00	276
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,12	17,90	73,00	200	0,16	0,16	23,90	98,00	372
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,12	6,40	31,00	38	2,50	0,46	13,00	62,70	
Итого:		510	29,62	12,19	62,59	470,78	683	41,57	17,70	88,56	672,40	
Полдник	Ряженка	150	2,70	1,50	6,30	60,00	200	3,60	2,00	8,40	80,00	
	Булочка домашняя	50	3,60	5,90	24,00	150,30	70	5,05	8,30	33,70	211,00	466
Итого:		200	6,30	7,40	30,30	210,30	270	8,65	10,30	42,10	291,00	
Итого за день		890,00	44,16	29,39	151,16	1039,58		60,76	39,85	203,43	1409,70	

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет					3-7 лет					№ рецептуры
		вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	вес блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя 1												
День 4												
Завтрак	Омлет со сливочным маслом	130	11,46	19,22	2,2	227,01	150	13,17	20,88	2,58	249,92	215
	Икра кабачковая	45	0,54	3,15	3,33	43,65	65,00	0,78	4,55	4,81	63,05	
	Чай с молоком	150	2,20	2,00	11,90	74,00	200	2,97	2,60	15,90	99,00	394
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	8,50	47,20	25	2,00	0,25	10,50	59,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,00	5	0,04	3,60	0,07	33,00	
Итого:		305	15,84	28,17	26,00	424,86	380	18,96	31,88	33,86	503,97	
2-ой завтрак	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	44,65	100	0,40	0,40	9,80	47,00	368
Итого:		95	0,38	0,38	9,31	44,65	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед	Борщ мясной со сметаной	180	6,8	6,8	8,2	105,70	200	7,50	7,60	9,10	109,00	57
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	60	5,3	1,9	5,8	61,40	80	7,20	2,60	7,80	82,80	261
	Рис	114	6,24	6,78	29,63	204,87	135	7,44	8,07	35,28	243,90	
	Компот из лимонов	180	0,18	0	21,9	84,00	200	0,20	-	24,30	93,00	347
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,3	35,4	20	1,6	0,2	8,5	47,2	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,12	6,40	31,00	38	2,50	0,46	13,00	62,70	
Итого:		339	9,62	7,05	64,23	416,67	673,0	26,44	18,93	97,98	638,60	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,3	33	200	0,07	0,02	11,10	44,00	392
	Оладьи с повидлом	75	5,2	5,2	28,8	189	90	6,0	6,0	33,1	217,2	449
Итого:		225	5,25	5,21	37,1	222	290	6,07	6,02	44,20	261,20	
Итого за день			31,09	40,81	136,64	1108,18		51,87	57,23	185,84	1450,77	

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет					3-7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя 1												
День 5												
Завтрак	Каша пшеничная со сливочным маслом	150	3,40	3,59	19,11	122,22	200	5,50	5,12	31,57	194,00	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,10	12,00	76,00	200	3,17	2,70	16,00	101,00	395
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	8,50	47,20	25	2,00	0,25	10,50	59,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,00	5	0,04	3,60	0,07	33,00	
Итого:		325	7,44	9,49	39,68	278,42	430,00	10,71	11,67	58,14	387,00	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	76,00	200	1,00	0,00	20,20	84,40	
Итого:		180	0,90	0,00	18,20	76,00		1,00	0,00	20,20	84,40	
Обед	салат из свеклы	40	0,60	2,50	3,30	38,00	60	0,90	3,70	5,00	56,90	33
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,50	3,70	10,60	81,50	200	1,70	4,10	11,80	90,60	75
	Картофель тушеный с мясом	165	15,55	11,88	10,85	218,88	210	20,84	15,89	14,42	284,16	51
	Кисель фруктовый из концентрата	150	1,02	0,00	21,77	91,14	200	1,36	0,00	29,02	121,52	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,3	35,4	20	1,6	0,2	8,5	47,2	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,12	6,40	31,00	38	2,50	0,46	13,00	62,70	
Итого:		580	21,87	18,35	59,22	495,92	728	28,90	24,35	81,74	663,08	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	6,60	3,90	20,90	144,00	70	9,20	5,50	19,20	202,00	458
	Какао с молоком	150	3,10	2,70	13,20	89,00	200	4,10	3,60	17,60	118,90	397
Итого:		200	9,70	6,60	34,10	233,00	270,0	13,30	9,10	36,80	320,90	
Итого за 5 день			39,91	34,44	151,20	1083,34		53,91	45,12	196,88	1455,38	

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет					3-7 лет					№ рецептуры
		вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя 2												
День 6												
Завтрак	Макаронные изделия с сыром	150	9,30	10,00	22,70	218,00	200	12,40	13,30	30,26	190,00	206
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,3	33	200	0,07	0,02	11,10	44,00	392
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	8,50	47,20	25	2,00	0,25	10,50	59,00	
Итого:		320,00	10,95	10,21	39,50	298,20	425,00	14,47	13,57	51,86	293,00	
2-ой завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	100	0,40	0,40	9,80	47,00	368
Итого:		95	0,38	0,38	9,31	44,65	100	0,40	0,40		47,00	
Обед	Икра кабачковая	45	0,54	3,15	3,33	43,65	65	0,78	4,55	4,81	63,05	081
	Щи с рыбными консервами	180	5,10	8,20	5,60	117,00	200	5,70	9,10	6,20	130,00	67
	Капуста тушеная с мясом	160	7,20	7,60	5,90	204,00	200	9,00	9,50	7,36	255,00	338
	Огурец свежий	40	0,30	0,04	0,70	4,40	60	0,40	0,06	1,10	6,60	71
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,9	102	200	0,44	0,01	27,80	136,00	376
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,3	35,4	20	1,6	0,2	8,5	47,2	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,12	6,40	31,00	38	2,50	0,46	13,00	62,70	
Итого:		620,00	16,67	19,27	49,13	537,45	783,00	20,42	23,88	68,77	700,55	
Полдник	Чай с молоком	150	2,20	2,00	11,90	74,00	200	2,97	2,60	15,90	99,00	394
	Сдоба	50	3,90	2,40	26,20	141,00	70	5,50	3,40	36,70	197,00	466
Итого:		200	6,10	4,40	38,10	215,00	270	8,47	6,00	52,60	296,00	
Итого за 6 день		1235,00	34,10	34,26	136,04	1095,30	1578,0	43,76	43,85	#ЗНАЧ!	1336,55	

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет					3-7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
День 7												
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,7	17,5	29,45	246	200	33,47	23,5	38,14	319,4	237
	Какао с молоком	150	3,10	2,70	13,20	89,00	200	4,10	3,60	17,60	118,90	397
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	8,50	47,20	25	2,00	0,25	10,50	59,00	
	сливочное масло	5	0,04	3,60	0,07	33,00	5	0,04	3,60	0,07	33,00	
Итого:		325,0	29,4	24,0	51,2	415,2	430,0	39,6	31,0	66,3	530,3	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	76,00	200	1,00	0,00	20,20	84,40	
Итого:		180	0,9	0,0	18,2	76,0		1,0	0,0	20,2	84,4	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	150	3,3	3,15	9,75	81	200	4,4	4,2	13	108	81
	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150	0,86	18,37	202,24	56,94	200	1,14	24,49	269,7	75,92	298
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,12	17,90	73,00	200	0,16	0,16	23,90	98,00	372
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,3	35,4	20	1,6	0,2	8,5	47,2	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,12	6,40	31,00	38	2,50	0,46	13,00	62,70	
Итого:		495,0	7,47	21,91	242,59	277,34	658,0	9,8	29,5	328,1	391,8	
Полдник	Йогурт	110	3,19	4,18	13,31	99	110	3,19	4,18	13,31	99	
	Вафля	20	1,1	5,6	12,2	438	50	2,5	14	30,5	1095	
Итого:		130,0	4,3	9,8	25,5	537,0		5,7	18,2	43,8	1194,0	
Итого за 7 день			42,1	55,7	337,5	1305,5		56,1	78,6	458,4	2200,5	

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет					3-7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	Вес блюда	Питательные вещества		Энергетическая ценность			
			Б	Ж			У	Б		Ж	У	
День 8												
Завтрак	Омлет	130	11,48	20,66	2,3	240,21	150	13,2	23,76	2,64	276,32	216
	сыр	5	1,2	0,5	0	16,05	5	1,2	0,5	0	16,05	
	кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,10	12,00	76,00	200	3,17	2,70	16,00	101,00	395
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	8,50	47,20	25	2,00	0,25	10,50	59,00	
	сливочное масло	5	0,04	3,6	0,07	33	5	0,04	3,6	0,07	33	
Итого:		305,0	16,7	23,5	22,8	379,5	380,0	380,0	27,2	29,1	452,4	
2-ой завтрак	фрукты	95	0,38	0,38	9,31	44,65	100	0,40	0,40	9,80	47,00	368
Итого:			0,4	0,4	9,3	44,7		0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150	1,2	3,08	10,13	73,1	200	1,6	4,1	13,5	97,4	76
	Ежики мясные в сметанном соусе	60	8,14	9,04	10,3	155	80	10,8	12	13,7	206,15	287
	рагу из овощей	120	1,9	9,06	10,88	132,8	150	2,4	11,33	13,6	166	137
	компот из клюквы	150	0,15	0	16,8	75	200	0,2	0	24,8	100	375
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,12	6,40	31,00	38	2,50	0,46	13,00	62,70	
Итого:		510,00	13,39	21,30	54,51	466,90	668,0	17,5	27,9	78,6	632,3	
Полдник	винегрет овощной	40	8	5,12	13,6	139,2	60	9,5	6,08	16,15	165,3	
	чай с сахаром	150	7,08	2,63	11,81	125,07	200	8,3	3,1	18,8	183,6	
	Хлеб пшеничный	20	2,39	0,98	17,93	86,89	25	3,19	1,31	23,91	115,85	
Итого:			15,1	7,8	25,4	264,3		17,8	9,2	35,0	348,9	
Итого за 8 день			45,5	52,9	112,0	1155,3		415,7	64,7	152,5	1480,5	

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет					3-7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
День 9												
Завтрак	Каша гречневая со сливочным маслом	150	6,6	59,3	28,43	188,34	200	8,8	7,9	37,9	258	168
	Чай с молоком	150	2,20	2,00	11,90	74,00	200	2,97	2,60	15,90	99,00	394
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	8,50	47,20	25	2,00	0,25	10,50	59,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,00	5	0,04	3,60	0,07	33,00	
Итого:		325,0	10,4	65,1	48,9	342,5	430,0	13,8	14,4	64,4	449,0	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	76,00	200	1,00	0,00	20,20	84,40	
Итого:		180	0,9	0,0	18,2	76,0	200	1,0	0,0	20,2	84,4	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,4	1,9	2	27	60	0,6	2,9	3	40,5	36
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне со сметаной	150	0,89	2,93	3,68	45,75	200	1,18	3,9	4,9	61	98
	Куры запеченные	50	10,63	6,9	0	103,95	80	16,88	10,88	0	165	16
	Макароньки отварные	114	4	3,6	19,3	125,6	135	4,72	4,25	22,8	148,21	205
	Компот из клюквы	150	0,15	0	16,8	75	200	0,2	0	24,8	100	375
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,3	35,4	20	1,6	0,2	8,5	47,2	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,12	6,40	31,00	38	2,50	0,46	13,00	62,70	
Итого:		549	18,9	13,7	52,5	416,7	733,0	27,1	19,7	74,0	584,1	
Полдник	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	180	5,22	4,5	7,56	92	
	Оладьи со сгущенным молоком	75	5,2	5,2	28,8	189	90	6	6	33,1	217,2	449
Итого:		225	9,6	9,0	35,1	265,0	270,0	11,2	10,5	40,7	309,2	
Итого за 9 день		1279,0	39,8	87,8	154,7	1100,2	1633,0	53,1	44,5	199,2	1426,7	

Прием пищи	Наименование блюда	1-3 лет					3-7 лет					№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
неделя 2												
День 10												
Завтрак	Каша рисовая со сливочным маслом	150	1,7	3	16,9	101	200	2,2	3,9	22,5	134	185
	Какао с молоком	150	3,10	2,70	13,20	89,00	200	4,10	3,60	17,60	118,90	397
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	8,50	47,20	25	2,00	0,25	10,50	59,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,00	5	0,04	3,60	0,07	33,00	
Итого:		325,0	6,4	9,5	38,7	270,2	430,0	8,3	11,4	50,7	344,9	
2-ой завтрак	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	44,65	100	0,40	0,40	9,80	47,00	368
Итого:		95	0,38	0,38	9,31	44,65		0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед	Суп молочный с овощами и яйцом	150	4,7	4,4	9,23	94,5	200	6,2	5,8	12,31	126	98
	Рыба тушеная с овощами	60/38	8,63	4,4	2,48	82,5	80/50	11,5	5,8	3,3	110	247
	Картофельное пюре	80	1,64	2,56	10,9	73,36	100	2,05	3,2	13,6	91,7	321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,007	20,9	102	200	0,44	0,01	27,80	136,00	376
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,3	35,4	20	1,6	0,2	8,5	47,2	
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,12	6,40	31,00	38	2,50	0,46	13,00	62,70	
Итого:		443	18,5	11,6	56,2	418,8	688,0	24,3	15,5	78,5	573,6	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,10	12,00	76,00	200	3,17	2,70	16,00	101,00	395
	Ватрушка с творогом	50	6,60	3,90	20,90	144,00	70	9,20	5,50	19,20	202,00	458
Итого:		200,0	9,00	6,00	32,90	220,00	270,0	12,37	8,20	35,20	303,00	
Итого за 10 день		1063,00	34,32	27,52	137,09	953,61	1388,00	45,40	35,42	174,18	1268,50	