

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Чамеровский детский сад  
(МДОУ Чамеровский детский сад)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ Чамеровский детский сад  
Н.А. Тарасова  
09 января 2023г



Меню приготавливаемых блюд  
Муниципального дошкольного образовательного учреждения  
Чамеровский детский сад

Период: две недели

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150	2,39	4,2	11,98	95,61	35
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,87	12,13	91,3	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>6,75</b>	<b>10,07</b>	<b>34,74</b>	<b>256,91</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок	100	0,41	0,14	11,82	49	
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>1,91</b>	<b>2,1</b>	<b>26,7</b>	<b>132,4</b>	<b>-</b>
Обед	Рассольник ленинградский с мясом	180	1,51	3,68	11,94	86,94	24
	Котлета мясная	70	10,88	8,08	10,99	160,12	55
	Рис отварной	120	2,77	3,97	25,04	147,00	40
	Подлива	25	0,36	1,77	3,15	29,98	69
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	77
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	11
<b>Итого за обед</b>		<b>585,00</b>	<b>19,26</b>	<b>18,84</b>	<b>88,95</b>	<b>612,39</b>	<b>-</b>

Ужин	Булочка Российская	70	2,46	2,8	19,44	123,16	72
	Винегрет овощной	120	1,38	10,3	14,17	156,91	14
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	3
<b>Итого за ужин</b>		<b>340</b>	<b>3,88</b>	<b>13,11</b>	<b>40,6</b>	<b>308,07</b>	–

<b>Итого за 1 день:</b>	<b>1375</b>	<b>31,80</b>	<b>44,12</b>	<b>190,99</b>	<b>1309,77</b>	–
-------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---

**2 ДЕНЬ с 1,5 до 3лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая	150	1,37	3,2	14,17	91,42	37
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,87	12,13	91,3	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>6,54</b>	<b>9,79</b>	<b>39,26</b>	<b>271,72</b>	–
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	75
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>	-
Обед	Борщ с мясом	180	7,91	5,81	10,98	128	21,00
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126	62
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,07	0,54	26,61	102,72	44
	Кисель	150	0,43	0,04	22,65	92,7	12
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	77
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	
<b>Итого за обед</b>		<b>650,00</b>	<b>30,03</b>	<b>16,48</b>	<b>104,02</b>	<b>671,02</b>	–
Ужин	Биточки манные с повидлом	120	6,04	4,56	32,32	194	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	3
<b>Итого за ужин</b>		<b>270</b>	<b>8,69</b>	<b>6,89</b>	<b>43,63</b>	<b>271</b>	–

<b>Итого за 1 день:</b>	<b>1345</b>	<b>45,64</b>	<b>33,54</b>	<b>196,22</b>	<b>1258,39</b>	–
-------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---

**3 день** С 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша молочная жидкая гречневая	150	2,79	2,95	19,9	134,87	40
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,87	12,13	91,3	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>7,15</b>	<b>8,82</b>	<b>42,66</b>	<b>296,17</b>	–
Второй завтрак	Сок	100	0,41	0,14	11,82	49	75
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	19
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>1,91</b>	<b>2,1</b>	<b>26,7</b>	<b>132,4</b>	-
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	4,05	9,74	81,8	33
	Овощи тушеные с мясом	150	2,77	4,83	20,78	147,8	63
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	11
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	77
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	
<b>Итого за обед</b>		<b>545,00</b>	<b>10,24</b>	<b>10,47</b>	<b>80,42</b>	<b>476,95</b>	–
Ужин	Сырники из творога с повидлом	120	8,16	7,21	6,64	163,8	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	3
<b>Итого за ужин</b>		<b>270</b>	<b>8,2</b>	<b>7,22</b>	<b>13,63</b>	<b>191,8</b>	–

<b>Итого за день:</b>	<b>1265</b>	<b>27,50</b>	<b>28,61</b>	<b>163,41</b>	<b>1097,32</b>	–
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---

**4 день** с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							

День 4							
Завтрак	Каша молочная жидкая пшенная	150	3,45	3,38	21,23	129,16	36
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,87	12,13	91,3	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>8,62</b>	<b>9,97</b>	<b>46,32</b>	<b>309,46</b>	–
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	75
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>	-
Обед	Гороховый с мясом	180	5	4,21	13,06	107	26
	Жаркое подомашнему	150	1,83	4,7	16,32	180,88	52
	Огурец соленый	10	0,38	2,3	1,17	26,91	81
	Кисель	150	0,43	0,04	22,65	92,7	12
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	77
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	
<b>Итого за обед</b>		<b>555,00</b>	<b>13,01</b>	<b>12,82</b>	<b>82,27</b>	<b>570,09</b>	–
Ужин	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»	100	1,6	7,78	13,5	141,45	13
	Пирог морковный из дрожжевого теста с повидлом	70	3,4	12,4	41,5	289	82
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	3
<b>Итого за ужин</b>		<b>170</b>	<b>5</b>	<b>20,18</b>	<b>55</b>	<b>430,45</b>	–
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1150</b>	<b>27,01</b>	<b>43,35</b>	<b>192,90</b>	<b>1354,65</b>	–

5 день

с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							

Завтрак	Каша молочная жидкая манная	150	2,01	3,2	13,5	90,58	39
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,87	12,13	91,3	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>6,37</b>	<b>9,07</b>	<b>36,26</b>	<b>251,88</b>	–
Второй завтрак	Сок	100	0,41	0,14	11,82	49	75
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	19
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>1,91</b>	<b>2,1</b>	<b>26,7</b>	<b>132,4</b>	-
Обед	Суп «Кудряш»	180	4,48	4,42	15,53	139,8	29
	Тефтели мясные	60	9,9	10,88	12,34	194,9	61
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,07	0,54	26,61	102,72	44
	Подлива	25	0,36	1,77	3,15	29,98	69
	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,64	2,74	3,76	42,25	19
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	11
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	77
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	
	<b>Итого за обед</b>		<b>680,00</b>	<b>25,15</b>	<b>21,94</b>	<b>111,29</b>	<b>757,00</b>
Ужин	Запеканка из творога с повидлом	120	14,03	9,64	13,72	197,6	46
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	8
<b>Итого за ужин</b>		<b>270</b>	<b>18,61</b>	<b>13,72</b>	<b>21,3</b>	<b>282,6</b>	–
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1400</b>	<b>52,04</b>	<b>46,83</b>	<b>195,55</b>	<b>1423,88</b>	–

6 день

с 1,5 до 3лет

Прием пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>Неделя 2</b>							

День 6							
Завтрак	Вермишель на молоке	150	4,7	7,55	30,44	232,73	42
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,87	12,13	91,3	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>9,87</b>	<b>14,14</b>	<b>55,53</b>	<b>413,03</b>	–
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	75
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>95,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>	-
Обед	Суп картофельный рыбный	180	2,83	4,08	11,62	99,6	22
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126	62
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	10,43	5,58	54,45	240,5	30
	Салат из белокочанной капусты	50	0,63	2,28	4,06	39,33	18
	Кисель	150	0,43	0,04	22,65	92,7	12
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	77
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	
<b>Итого за обед</b>		<b>645,00</b>	<b>29,97</b>	<b>21,82</b>	<b>124,49</b>	<b>760,73</b>	–
Ужин	Блины с повидлом	60	11,3	17,65	62,08	428	55
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	3
<b>Итого за ужин</b>		<b>210</b>	<b>11,34</b>	<b>17,66</b>	<b>69,07</b>	<b>456</b>	–

<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1280</b>	<b>51,56</b>	<b>54,00</b>	<b>258,40</b>	<b>1674,41</b>	–

7 день

с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 7							

Завтрак	Каша молочная жидкая «Дружба»	150	3,45	3,38	21,23	129,16	38
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,87	12,13	91,3	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>7,81</b>	<b>9,25</b>	<b>43,99</b>	<b>290,46</b>	–
Второй завтрак	Сок	100	0,41	0,14	11,82	49	75
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	19
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>1,91</b>	<b>2,1</b>	<b>26,7</b>	<b>132,4</b>	-
Обед	Суп картофельный «Крестьянский»	180	2,13	2,24	13,71	83,6	25
	Котлета мясная	70	10,88	8,08	10,99	160,12	55
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,07	0,54	26,61	102,72	44
	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,64	2,74	3,76	42,25	19
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	11
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	77
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	
<b>Итого за обед</b>		<b>665,00</b>	<b>23,42</b>	<b>15,19</b>	<b>104,97</b>	<b>636,04</b>	–
Ужин	Картофельная запеканка	150	21,3	21,78	13,61	244,68	17
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	8
<b>Итого за ужин:</b>		<b>300</b>	<b>25,88</b>	<b>25,86</b>	<b>21,19</b>	<b>329,68</b>	–

<b>Итого за 1 день:</b>	<b>1415,00</b>	<b>59,02</b>	<b>52,40</b>	<b>196,85</b>	<b>1388,58</b>	–

**8 день**

**с 1,5 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	4,7	7,55	36,44	232,73	41

	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,87	12,13	91,3	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>9,87</b>	<b>14,14</b>	<b>61,53</b>	<b>413,03</b>	–
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	75
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>95,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>	-
Обед	Щи из свежей капусты	180	1,36	3,85	5,35	61,6	23
	Жаркое домашнему с огурцом	80	1,83	4,7	16,32	180,88	52
	Огурец соленый	10	0,38	2,3	1,17	26,91	81
	Кисель	150	0,43	0,04	22,65	92,7	12
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	77
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	
<b>Итого за обед</b>		<b>485,00</b>	<b>9,37</b>	<b>12,46</b>	<b>74,56</b>	<b>524,69</b>	–
Ужин	Биточки манные с повидлом	120	6,04	4,56	32,32	194	61
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	8
<b>Итого за ужин</b>		<b>270</b>	<b>10,62</b>	<b>8,64</b>	<b>39,9</b>	<b>279</b>	–

<b>Итого за 8 день:</b>	<b>1180,00</b>	<b>30,24</b>	<b>35,62</b>	<b>185,30</b>	<b>1261,37</b>	–
-------------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---

**9 день с 1,5 до 3лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 9</b>							
Завтрак	Каша молочная жидкая пшенная	150	3,45	3,38	21,23	129,16	36
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,87	12,13	91,3	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>7,81</b>	<b>9,25</b>	<b>43,99</b>	<b>290,46</b>	–
Второй завтрак	Сок	100	0,41	0,14	11,82	49	75



	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	19
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>1,91</b>	<b>2,1</b>	<b>26,7</b>	<b>132,4</b>	<b>-</b>
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	4,05	9,74	81,8	33
	Котлета рыбная	70	8,12	2,61	8,47	90,12	56
	Картофельное пюре	150	2,45	3,84	16,35	109,8	60
	Подлива	25	0,36	1,77	3,15	29,98	69
	Салат из белокочанной капусты	50	0,63	2,28	4,06	39,33	18
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	11
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	77
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	
<b>Итого за обед</b>		<b>690,00</b>	<b>19,03</b>	<b>16,14</b>	<b>91,67</b>	<b>598,38</b>	<b>-</b>
Ужин	Оладьи	120	11,5	6,86	62,8	280	16
	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»	100	1,6	7,78	13,5	141,45	13
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	3
<b>Итого за ужин</b>		<b>220</b>	<b>13,1</b>	<b>14,64</b>	<b>76,3</b>	<b>421,45</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1360</b>	<b>41,85</b>	<b>42,13</b>	<b>238,66</b>	<b>1442,69</b>	<b>-</b>

### 10 день

с 1,5 до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
Завтрак	Омлет натуральный на молоке	130	12,07	25,63	1,75	252,98	34
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,87	12,13	91,3	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>310</b>	<b>17,24</b>	<b>32,22</b>	<b>26,84</b>	<b>433,28</b>	<b>-</b>
Второй завтрак	Сок	100	0,41	0,14	11,82	49	75

	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	19
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>1,91</b>	<b>2,1</b>	<b>26,7</b>	<b>132,4</b>	<b>-</b>
Обед	Гороховый с мясом	180	5	4,21	13,06	107	26
	Голубцы ленивые	170	15,03	9,65	21,31	232,33	58
	Кисель	150	0,43	0,04	22,65	92,7	12
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	77
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	59	
<b>Итого за обед</b>		<b>565,00</b>	<b>25,83</b>	<b>15,47</b>	<b>86,09</b>	<b>594,63</b>	<b>-</b>
Ужин	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,07	0,54	26,61	102,72	43
	Салат из моркови	45	5,61	4	5,22	23,53	14
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	6
<b>Итого за ужин</b>		<b>195</b>	<b>9,68</b>	<b>4,54</b>	<b>31,83</b>	<b>126,25</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1190</b>	<b>54,66</b>	<b>54,33</b>	<b>171,46</b>	<b>1286,56</b>	<b>-</b>