

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №28» г.Костерево-1

**УТВЕРЖДАЮ**



Заведующий МБДОУ «Детский сад № 28»

Е.Н. Турыхина

Приказ №16 от 09.01.2023 г.

## **МЕНЮ**

**приготавливаемых блюд**

**с 10,5 часовым пребыванием детей**

**от 1 года до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	130	8,98	9,67	17,56	210,73	32
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	10,21	41,0	54
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	66
<b>Итого завтрак</b>		345	11,38	12,62	43,21	349,03	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0	0	15	67,5	61
<b>Итого 2 завтрак</b>		150	0	0	15	67,5	
<b>Обед</b>	Помидор свежий	30	0,24	0,04	0,75	4,2	41
	Суп с клецками на м/б	150	3,18	4,23	11,37	118,08	9
	Ленивые голубцы с мясом	120	8,77	8,78	11,21	159,82	27
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	58
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	63
<b>Итого обед</b>		500	16,54	14,16	66,89	480,88	
<b>Полдник</b>	Омлет	120	8,7	10,03	3,55	138,38	46
	Икра кабачковая	45	0,54	3,6	3,47	45,0	42
	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	19,6	80,0	60
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	63
<b>Итого полдник</b>		385	10,56	13,87	34,54	302,98	
<b>Итого за первый день</b>		1380	38,48	40,65	159,64	1200,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	150	5,24	7,82	18,75	166,79	3
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,15	19,35	130,81	56
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	66
<b>Итого завтрак</b>		365	11,63	14,9	53,54	394,9	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты (апельсины)	100	0,4	0,27	8,13	43,07	70
<b>Итого 2 завтрак</b>		100	0,4	0,27	8,13	43,07	
<b>Обед</b>	Огурец свежий	30	0,24	0,04	0,75	4,2	41
	Суп гороховый	180	5,15	0,43	14,51	91,37	11
	Котлета куриная	60	9,31	10,51	10,77	178,4	87
	Сложный гарнир	100	2,09	3,45	6,06	77,8	35
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	14,31	54,0	59
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	63
<b>Итого обед</b>		620	21,82	15,92	77,66	563,57	
<b>Полдник</b>	Сырники творожные	120	17,17	13,47	13,06	249,91	49
	Сладкая подлива	15	0,6	0	9,15	36,6	44
	Сок фруктовый	175	0	0	17,5	78,75	61
<b>Итого полдник</b>		310	17,77	13,47	39,71	365,26	
<b>Итого за второй день</b>		1395	51,62	44,56	179,04	1366,8	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшениная молочная	150	5,07	7,82	19,4	168,71	1
	Какао с молоком	180	3,65	3,19	15,82	106,2	55
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	66
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,0	67
<b>Итого завтрак</b>		375	13,49	16,89	50,66	408,21	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,87	47,07	68
<b>Итого 2 завтрак</b>		100	0,4	0,4	9,87	47,07	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	40	0,32	0,4	1,0	5,6	41
	Свекольник на м/б со сметаной	150	1,23	3,0	8,46	65,85	13
	Плов с отварным мясом	120	8,88	8,76	22,08	199,2	26
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	58
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	63
<b>Итого обед</b>		510	14,78	13,27	75,1	469,43	
<b>Полдник</b>	Салат картофельный «Зимний»	120	1,97	5,24	9,78	94,2	39
	Яйцо вареное	25	3,81	3,45	0,21	47,1	72
	Рыба отварная	40	7,13	0,37	0,18	57,0	7
	Чай	180	0	0	0	0	54/1
	Вафли	20	0,68	6,04	8,9	106,0	64
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	63
<b>Итого полдник</b>		405	14,91	15,34	26,99	343,72	
<b>Итого за третий день</b>		1390	43,58	45,9	162,62	1268,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» молочная	150	6,32	10,18 12,73	26,34 32,93	223,16	2
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02 0,02	10,21 11,34	41,0	54
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	66
<b>Итого завтрак</b>		365	8,72	13,13	51,99	361,46	
<b>2 завтрак</b>	Йогурт (ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	81,0	57
	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,4	65
<b>Итого 2 завтрак</b>		170	5,83	5,63	20,92	162,4	
<b>Обед</b>	Салат из свеж. огурца помидора	30	0,33	1,85	1,04	22,11	84
	Рассольник с курицей и сметаной	150	4,61	1,55	9,18	89,96	14
	Сердце тушеное в сметане	60	15,7	11,02	3,43	182,4	63/2
	Гречка рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34	4
	Сок фруктовый	175	0	0	17,5	78,75	61
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	63
<b>Итого обед</b>		585	31,24	20,59	89,86	731,36	
<b>Полдник</b>	Оладьи	120	7,05	11,28	38,08	281,54	50
	Сладкая подлива	15	0,06	0	9,15	36,6	44
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,15	19,35	130,81	56
	Яблоки свежие	52	0,21	0,21	5,13	24,48	68
<b>Итого полдник</b>		367	11,44	15,64	71,71	473,43	
<b>Итого за четвертый день</b>		1487	57,4	54,99	234,48	1708,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Суфле творожное	130	18,59	11,67	15,96	250,64	48
	Сгущенное молоко	20	1,0	10,66	11,2	64,1	45
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,15	19,35	130,81	56
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	66
<b>Итого завтрак</b>		365	26,16	20,41	61,95	542,85	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты (груши)	100	0,4	0,27	10,27	47,07	69
<b>Итого 2 завтрак</b>		100	0,4	0,27	10,27	47,07	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	35	0,45	1,91	2,54	28,31	37
	Суп с фрикадельками	150	5,2	4,24	11,62	133,8	76
	Рыба тушеная в овощах	60	5,8	2,97	25,99	60,75	24
	Картофельное пюре	110	2,39	3,43	5,9	90,86	54
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	58
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	63
<b>Итого обед</b>		575	19,51	13,9	115,78	552,1	
<b>Полдник</b>	Пирог с печенью	140	8,48	0,91	56,82	275,0	82
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	10,21	41,0	54
	Яблоки свежие	44	0,18	0,18	4,34	20,71	68
<b>Итого полдник</b>		364	8,79	1,11	71,37	336,71	
<b>Итого за пятый день</b>		1404	54,86	35,69	241,12	1478,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет	130	9,42	10,87	3,85	149,92	46
	Икра кабачковая	35	0,42	2,8	2,7	35,0	42
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	10,21	41,0	54
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	66
<b>Итого завтрак</b>		380	12,42	16,62	32,2	323,22	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0	0	15	67,5	61
<b>Итого 2 завтрак</b>		150	0	0	15	67,5	
<b>Обед</b>	Соленый огурец	22	0,18	0,02	0,6	2,9	41
	Суп вермишелевый на к/б	150	1,31	1,71	8,58	54,9	10
	Овощное рагу с курицей	120	12,72	14,28	11,88	152,1	28
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	58
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	63
<b>Итого обед</b>		512	19,88	17,54	72,54	448,28	
<b>Полдник</b>	Блины	120	9,04	14,12	50,24	342,36	51
	Сладкая подлива	15	0,6	0	9,15	36,6	44
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,15	19,35	130,81	56
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,87	47,07	68
<b>Итого полдник</b>		415	14,16	18,67	88,61	556,84	
<b>Итого за шестой день</b>		1456	46,26	52,65	208,35	1395,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	150	4,76	6,38	16,4	140,3	6
	Какао с молоком	180	3,65	3,19	15,82	106,2	55
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,0	67
<b>Итого завтрак</b>		370	12,98	13,39	47,64	361,1	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты (апельсины)	100	0,4	0,27	8,13	43,07	70
<b>Итого 2 завтрак</b>		100	0,4	0,27	8,13	43,07	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	35	0,45	1,91	2,54	28,31	37
	Щи с курицей и сметаной	150	0,68	2,93	4,04	46,2	17
	Котлета рыбная в см/с	60	5,85	3,27	21,27	85,5	23
	Рис отварной	100	2,45	4,0	22,55	136,36	
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	14,31	54,0	59
	Хлеб пшеничный	21	15,8	0,61	10,79	55,02	62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	63
<b>Итого обед</b>		556	13,79	13,34	91,34	484,59	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная	130	18,44	11,74	12,9	235,73	47
	Сгущенное молоко	20	1,0	10,66	11,2	64,1	45
	Чай	180	0	0	0	0	54/1
	Яблоки свежие	44	0,18	0,18	4,34	20,71	68
<b>Итого полдник</b>		374	19,62	13,58	28,44	320,54	
<b>Итого за седьмой день</b>		1300	46,79	40,58	175,55	1209,3	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	150	3,62	4,2	17,51	121,01	7
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,15	19,35	130,81	56
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	66
<b>Итого завтрак</b>		365	10,19	11,28	52,3	349,12	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	71
<b>Итого 2 завтрак</b>		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
<b>Обед</b>	Помидор свежий	30	0,24	0,04	0,75	4,2	41
	Суп фасолевый на м/б	150	4,32	0,51	14,37	88,55	12
	Гуляш мясной	60	19,79	20,04	3,91	274,68	259
	Гречка отварная	100	5,7	4,82	27,45	180,34	4
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	58
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	63
<b>Итого обед</b>		540	34,4	26,52	90,04	746,55	
<b>Полдник</b>	Винегрет	120	1,61	5,19	8,4	91,57	40
	Сельдь с/с	20	3,2	1,6	0	27,4	25
	Чай	180	0	0	0	0	54/1
	Вафли	20	0,68	6,04	8,9	106,0	64
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	63
<b>Итого полдник</b>		360	6,81	13,07	25,22	264,57	
<b>Итого за восьмой день</b>		1365	52,9	51,37	188,56	1456,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	20,1	144,0	5
	Какао с молоком	180	3,65	3,19	15,82	106,2	55
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,0	67
<b>Итого завтрак</b>		370	12,38	12,61	51,34	235,2	
<b>2 завтрак</b>	Йогурт (ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	81,0	57
	Печенье	15	1,11	1,41	10,97	61,1	65
<b>Итого 2 завтрак</b>		165	5,46	5,16	17,27	142,1	
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	35	0,69	2,96	2,07	38,12	38
	Суп рыбный	150	5,16	5,04	8,6	100,2	16
	Рулет мясной	50	10,97	4,65	0,51	101,13	18
	Макароны отварные	100	3,24	1,91	22,57	114,56	18
	Сок фруктовый	175	0	0	17,5	78,75	61
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	63
<b>Итого обед</b>		560	23,63	15,67	74,59	550,96	
<b>Полдник</b>	Омлет	130	9,42	10,87	3,85	149,92	46
	Оладьи из печени в см/с	70	4,97	5,05	3,82	110,9	22
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	10,21	41,0	54
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	63
<b>Итого полдник</b>		400	15,84	16,18	25,8	341,42	
<b>Итого за девятый день</b>		1495	57,31	49,62	169,0	1526,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Вермишель молочная	150	4,95	6,75	15,48	140,28	8
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,15	19,35	130,81	56
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Масло сливочное	5	0,02	2,06	0,02	18,7	66
<b>Итого завтрак</b>		365	11,34	13,83	50,27	368,39	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	151	0	0	15,1	67,95	61
<b>Итого 2 завтрак</b>		151	0	0	15,1	67,95	
<b>Обед</b>	Огурец свежий	30	0,24	0,04	0,75	4,2	41
	Борщ с мясом и сметаной	150	8,9	1,31	4,07	48,74	18
	Жаркое домашнему	120	4,5	3,18	8,8	136,36	30
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	58
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	63
<b>Итого обед</b>		520	19,31	5,88	65,1	426,68	
<b>Полдник</b>	Капуста тушеная	120	1,61	3,02	5,41	58,4	36
	Яйцо вареное	50	7,62	6,9	0,42	94,2	72
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	10,21	41,0	54
	Выпечка (булка)	80	5,78	11,0	38,3	207,33	52
<b>Итого полдник</b>		430	15,14	20,94	54,34	400,93	
<b>Итого за десятый день</b>		1466	45,79	39,41	193,17	1317,34	

	<b>Выход блюд</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
<b>1</b>	<b>1380</b>	<b>38,48</b>	<b>40,65</b>	<b>159,64</b>	<b>1200,39</b>
<b>2</b>	<b>1395</b>	<b>51,08</b>	<b>44,56</b>	<b>179,04</b>	<b>1366,8</b>
<b>3</b>	<b>1390</b>	<b>43,58</b>	<b>45,9</b>	<b>162,62</b>	<b>1268,61</b>
<b>4</b>	<b>1487</b>	<b>57,4</b>	<b>54,99</b>	<b>234,48</b>	<b>1708,65</b>
<b>5</b>	<b>1404</b>	<b>54,86</b>	<b>35,69</b>	<b>241,12</b>	<b>1478,73</b>
<b>6</b>	<b>1456</b>	<b>46,26</b>	<b>52,65</b>	<b>208,35</b>	<b>1395,84</b>
<b>7</b>	<b>1300</b>	<b>46,79</b>	<b>40,58</b>	<b>175,55</b>	<b>1209,3</b>
<b>8</b>	<b>1365</b>	<b>52,9</b>	<b>51,37</b>	<b>188,56</b>	<b>1456,84</b>
<b>9</b>	<b>1495</b>	<b>57,31</b>	<b>49,65</b>	<b>169,0</b>	<b>1526,02</b>
<b>10</b>	<b>1466</b>	<b>45,79</b>	<b>47,71</b>	<b>219,13</b>	<b>1523,63</b>
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>12643</b>	<b>504,66</b>	<b>463,72</b>	<b>1937,49</b>	<b>14134,81</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1264</b>	<b>50,47</b>	<b>46,37</b>	<b>193,7</b>	<b>1413,48</b>