

Утверждаю:
 Директор МАДОУ "Детский сад № 39" МО "ЛГО"
 Н.Н. Ваганова
 2023

Меню основного питания для детей дошкольного возраста от 1 до 3 лет
 1-4 неделя

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	120	6,18	7,44	24,72	190,8	261
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,12	30	459
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		303	8,68	10,56	47,30	318,93	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,13	3,73	5,90	62,24	104
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Щицель натуральный рубленый	60	10,15	7,06	3,60	120,67	319
	Рис отварной	80	1,67	2,45	17,23	97,63	385
	Салат из свежих помидоров	40	0,40	2,48	1,44	29,6	17
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		553	16,30	17,30	53,94	437,21	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,95	15,30	31,25	270,5	580
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,20	66	465
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,05	17,18	41,45	336,5	
УПЛОТНЕНН	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	40	0,54	2,50	4,12	41,35	43
	Яйцо вареное	20	2,54	2,30	0,14	31,4	267
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		230	4,60	4,96	21,58	148,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1436	34,14	50,21	177,99	1299,16	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	5,45	26,13	175,32	235
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	7,99	8,75	49,35	306,35	
ЗАВТРАК 2	Салат из моркови	40	0,48	2,40	4,48	41,6	21
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		40	0,48	2,40	4,48	41,6	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	1,71	3,15	12,06	83,74	114
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Жаркое по-домашнему	180	14,56	13,28	30,31	299,34	328
	Овощи свежие (порциями)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		693	19,50	18,06	68,90	514,55	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,22	3,95	35,32	194,68	542
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,57	7,93	42,15	274,93	
УПЛОТНЕНН	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,73	144,18	139
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360	7,43	6,70	40,63	250,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1536	43,97	43,83	206,51	1388,38	
День 3							
ЗАВТРАК	Суфле из творога паровое	130	16,90	6,50	16,90	193,7	284
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,4	471
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Какао с молоком	150	2,36	2,52	11,08	75,6	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	22,95	11,59	54,50	413	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	50	0,20	0,20	4,90	23,5	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		50	0,20	0,20	4,90	23,5	
ОБЕД	Уха рыбацкая	180	5,27	1,66	5,99	59,94	120
	Печень говяжья по-строгановски	60	12,26	7,82	0,86	124,41	356
	Макаронные изделия отварные	100	3,70	3,30	19,70	123	256
	Салат из капусты белокочанной	40	0,62	2,43	3,73	39,26	1

	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,45	0,00	14,23	57,23	494
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	25,02	15,59	60,36	481,54	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,75	470
	изделия булочные	50	0,00	0,00	0,00	0	578
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,35	3,75	6,00	75,75	
УПЛОТНЕНН	Каша ячневая вязкая	150	4,38	4,85	18,15	134,16	227
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	6,89	5,98	41,33	245,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	59,41	37,11	167,09	1239,16	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,24	6,21	21,32	162,15	234
	Чай каркаде	150	0,00	0,00	10,50	42	461
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	7,51	9,25	47,28	302,28	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	4,09	2,70	15,57	103,16	113
	Птица в соусе с томатом	60	6,08	7,31	1,12	94,48	367
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	2,94	18,05	115,01	202
	Салат из свёклы отварной	40	0,56	2,44	3,04	36,4	26
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	17,52	15,77	63,29	463,52	
ПОЛДНИК	Булочка российская	60	4,17	4,39	36,20	201,01	544
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,52	8,37	43,03	281,26	
УПЛОТНЕНН	Картофель жареный из отварного	80	2,16	6,88	5,12	92	379
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	1,33	2,48	2,55	37,8	403
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		290	5,27	9,78	25,27	209,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1528	39,33	43,38	192,59	1315,06	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	4,86	26,54	171,66	232
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	7,73	7,90	49,48	298,26	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	50	0,20	0,20	4,90	23,5	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		50	0,20	0,20	4,90	23,5	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	3,73	8,50	72,18	95
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Кнели рыбные припущенные	60	8,99	1,25	3,56	61,11	302
	Пюре картофельное	120	2,53	3,91	16,78	112,81	377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		553	15,66	10,47	54,61	373,17	
ПОЛДНИК	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0,08	0,00	13,00	52,4	86
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	11,25	45	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,33	0,87	39,67	175,7	
УПЛОТНЕНН	Каша манная молочная жидкая	150	4,35	4,98	21,20	146,94	230
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	6,86	6,11	44,38	258,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1466	32,78	25,55	193,04	1128,77	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	4,60	3,45	20,64	132,27	213
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,12	30	459
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	7,10	6,67	43,22	260,4	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	50	0,20	0,20	4,90	23,5	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		50	0,20	0,20	4,90	23,5	
ОБЕД	Суп из овощей	180	1,33	3,80	7,97	72,45	116
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Плов из говядины	140	12,42	14,15	29,90	296,72	330
	Салат из свежих помидоров	40	0,40	2,48	1,44	29,6	17
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		553	17,10	22,01	65,08	525,84	

ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,20	66	465
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,85	6,78	47,40	273,5	
УПЛОТНЕНН	Пюре из гороха с маслом	100	10,73	2,44	19,37	142,44	389
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		270	12,25	2,60	36,69	217,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1406	42,50	38,16	197,29	1300,95	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,35	4,98	21,20	146,94	230
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	6,88	8,28	44,42	277,97	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	50	0,20	0,20	4,90	23,5	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		50	0,20	0,20	4,90	23,5	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,89	3,87	13,25	95,76	129
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	60	12,00	10,80	6,43	170,57	372
	Капуста тушеная	110	1,92	3,17	9,22	73,58	380
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,45	0,00	14,23	57,23	494
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	18,98	18,22	58,98	474,84	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	4,33	5,38	34,79	206,35	543
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,68	9,36	41,62	286,6	
УПЛОТНЕНН	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,24	6,21	21,32	162,15	234
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		320	6,76	6,37	38,64	237,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1448	41,50	42,43	188,56	1300,33	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	80	6,90	10,46	1,72	128	268
	Какао с молоком	150	2,36	2,52	11,08	75,6	462
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		263	11,53	16,02	28,26	301,73	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	13,72	58,5	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	180	4,18	4,28	12,35	104,58	131
	Сердце в соусе	60	12,88	4,25	3,90	99,7	361
	Макаронные изделия отварные	100	3,70	3,30	19,70	123	256
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,66	36,77	495
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		525	23,52	12,21	61,46	441,75	
ПОЛДНИК	Бутерброды с сырной пастой (1-й вариант)	35	3,18	4,51	9,05	88,45	66
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		185	3,18	4,51	16,53	116,92	
УПЛОТНЕНН	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	4,86	26,54	171,66	232
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	7,97	5,99	49,72	282,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1453	46,71	38,94	169,89	1201,76	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,78	4,77	23,55	152,19	236
	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,20	66	465
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	8,15	9,69	49,21	316,32	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	50	0,20	0,20	4,90	23,5	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		50	0,20	0,20	4,90	23,5	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	1,62	3,87	12,08	90,04	100
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Рыба отварная	60	11,79	0,45	0,44	52,7	295
	Картофель жареный из отварного	80	2,16	6,88	5,12	92	379
	Салат из капусты белокачанной	40	0,62	2,43	3,73	39,26	1
	Чай каркаде	150	0,00	0,00	10,50	42	461
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	ИТОГО ЗА ОБЕД		553	19,10	15,21	47,98	406,3

ПОЛДНИК	Шанежка наливная	60	4,56	4,08	25,08	156	538
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,91	8,06	31,91	236,25	
УПЛОТНЕНН	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	5,45	26,13	175,32	235
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,45	0,00	14,23	57,23	494
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		320	7,43	5,61	50,20	279,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1466	43,79	38,77	184,20	1261,72	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	4,86	26,54	171,66	232
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,48	28,47	457
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,17	0,04	19,83	79
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	7,73	7,90	49,48	298,26	
ЗАВТРАК 2	Салат из моркови	40	0,48	2,40	4,48	41,6	21
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		40	0,48	2,40	4,48	41,6	
ОБЕД	Свекольник	180	1,51	3,78	11,99	87,91	98
	Сметана	8	0,19	1,20	0,26	12,6	433
	Мясо тушеное	60	7,66	6,38	2,81	101,63	321
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,03	2,94	18,05	115,01	202
	Овощи свежие (порциями)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	148
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,72	58,5	496
	Хлеб ржаной	15	1,20	0,22	6,01	30,9	574
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА ОБЕД		553	16,90	14,93	63,44	457,75	
ПОЛДНИК	изделия булочные	50	0,00	0,00	0,00	0	578
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	11,25	45	484
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,00	0,00	11,25	45	
УПЛОТНЕНН	Рагу из овощей (1-й вариант)	100	2,18	2,94	10,82	79,39	176
	Кофейный напиток	150	0,26	0,26	7,76	32,9	464
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		270	3,96	3,36	28,42	159,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1396	29,07	28,59	157,07	1001,7	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14610	413,20	386,97	1833,03	12437	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1461	41,32	38,70	183,30	1243,7	