



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 1-3 лет

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник	КАША	150	6,16	5,6	19,56	144	ТК№50
	Кофейный напиток	150	1,08	1,3	11,67	76,67	ТК№102
	Печенье	15	2,6	1,8	20,2	94	ТК№151
2 ЗАВТРАК		315	9,84	8,7	51,43	314,67	
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,3	46	ТК№399 г
		100	0,5	0,1	11,3	46	
ОБЕД	Суп с зеленым горошком на мясном бульоне	180	3,2	2	3,2	141,317	ТК№47А
	Каши гречневая рассыпчатая	110	3	7,27	14,6	175,33	ТК№65
	Запеканка из печени с рисом	60	9,7	3,3	6,6	94,7	ТК№294
	Лук припущенный	30	0,1999	0,927	1,685	23,815	ТК№6
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,542	12,558	64,429	ТК№147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,6	0,3	12,7	55	ТК№412
		590	20,3419	14,639	64,642	611,291	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,39	6,36	18,99	160,25	ТК№39
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	80	8,40	18,10	46,98	263,30	ТК№28
	Чай с сахаром	150	-	-	9,98	30	ТК№13
		380	11,79	24,46	75,95	453,55	
	Итого за понедельник		42,4719	47,899	203,322	1425,511	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 1-3 лет

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	5,66	7,6	28,82	134	ТК№32
	Кофейный напиток	150	1,08	1,3	11,67	76,67	ТК№102
	Бутерброд с маслом с сыром	44	3,489	8,422	8,0281	114,351	ТК№1
		450	10,229	17,322	48,5181	325,021	
2 Завтрак	Кисломолочный продукт	100	3	2,3	4,5	72	ТК№119
		100	3	2,3	4,5	72	
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150	4,3	9,2	20,4	230,8	ТК№66
	Суфле из птицы	60	12,1	7,2	4,42	122	ТК№142
	Каша пшенная рассыпчатая	110	3,26	4,07	30,29	120,75	ТК№3
	Свекла тушеная	35	1,14	2,95	4,74	53	ТК№85
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,542	13,558	64,429	ТК№147
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,6	0,3	12,7	55	ТК№375
		555	24,572	24,502	94,478	645,979	
	Картофельное пюре	120	3,44	3,19	34,45	313,6	ТК№8
	Огурцы консервированные	30	0,38	0,07	1,61	8,05	ТК№61
	Чай с лимоном	160	-	-	9,98	30	ТК№43
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44	ТК№116
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	ТК№148
		410	4,22	3,26	55,84	395,65	
	Итого за вторник		42,021	47,384	203,3361	1438,65	

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория : 1-3 лет

1 ПОСЛЕДНЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
СРЕДНЯ	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,86	5,79	31,78	150,75	ТК№14
	Чай с лимоном	160	-	-	9,98	30	ТК№43
	Бутерброд с маслом с сыром	44	3,489	8,422	8,0281	114,351	ТК№1
	Сок фруктовый	354	8,349	14,212	49,7881	295,101	
2 ЗАВТРАК		100	0,5	0,1	11,3	46	ТК№399 г
		100	0,5	0,1	11,3	46	
	Суп гороховый с греками на курином бульоне	180	4,33	1	36,09	270,2	ТК№52
	Овощное рагу с курицей отварной	180	14,2	18,8	18,8	233,5	ТК№63
ОБЕД	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	30	0,9	4	2,6	32,6	ТК№5
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,542	14,558	64,429	ТК№147
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,6	0,3	12,7	55	ТК№412
ПОЛДНИК		590	23,202	24,882	93,118	655,729	
	Омлет натуральный с маслом	90	7,3	5,85	19,79	267	ТК№113
	Какао с молоком	150	1	1,08	8,83	55	ТК№15
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	ТК№148
	Вафли	15	0,792	1,833	11,2	82	ТК№152
		275	10,422	7,17	48,19	404	
	Итого за Среду		42,473	46,364	202,3961	1400,83	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 1-3 лет

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	7,76	9,38	26,4	130,25	ТК№14
	Кофейный напиток	150	1,08	1,3	11,67	76,67	ТК№102
	Бутерброд с маслом	34	1,54	3,46	9,75	78	ТК№16
		334	10,38	14,14	47,82	284,92	
	Кисломолочный продукт	100	3	2,3	4,5	72	ТК№119
		100	3	2,3	4,5	72	
ОБЕД							
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	180	1,6	4,38	28,9	183	ТК№42
	Тефтели мясные в томатном соусе	60	4,7	7,3	3,22	119,5	ТК№64
	Макаронные изделия отварные	110	3,55	4,85	30,12	280,68	ТК№104
	Винегрет овощной	80	1,1	4,8	6,7	74,2	ТК№45
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,542	12,558	64,429	ТК№147
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,6	0,3	12,7	55	ТК№412
		630	14,722	22,412	102,568	776,809	
ПОЛДНИК							
	Биточки рыбные запеченные с овощами	100	8,7	4,3	10,9	116	ТК№259
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	80	3,87	4,32	24,4	162	ТК№45
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44	ТК№116
	Чай с лимоном	160	-	-	9,98	30	ТК№43
		440	12,97	8,62	55,08	352	
	Итого за Четверг		41,072	47,472	209,968	1485,729	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 1-3 лет

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Питица ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	170	9,26	10,07	21,29	244,75	ТК№68
	Кофейный напиток	150	1,08	1,3	11,67	76,67	ТК№102
	Бутерброд с маслом	34	1,54	3,46	9,75	78	ТК№16
2 ЗАВТРАК		354	11,88	14,83	42,71	399,42	
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,3	46	ТК№399 г
		100	0,5	0,1	11,3	46	
ОБЕД	Суп -Уха	180	4,24	5,2	30,24	180,8	ТК№67А
	Жаркое по домашнему с мясом говядины	180	5,83	12,98	18	240,45	ТК№19
	Икра морковная	40	1	2	5	43,2	ТК№107
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,542	12,558	64,429	ТК№147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,6	0,3	12,7	55	ТК№13
ПОЛДНИК		610	15,312	21,322	91,797	640,579	
	Запеканка из творога с печеньем	100	15,1	11,3	51,7	290,1	ТК№237
	Кисель из концентрата и плодовых или ягодных экстрактов	150	-	-	5,57	24,8	ТК№211
		250	15,1	11,3	57,27	314,9	
Итого за пятницу			42,792	47,552	203,077	1400,899	
	Среднее значение за период		42,166	47,334	204,420	1430,324	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 1-3 лет

2 недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник							
ЗАВТРАК	Каша гречневая с маслом сливочным и сахаром	130	7,8	12,6	32,5	246	ТК№113
	Чай с сахаром	150	-	-	9,98	30	ТК№13
	Печенье	15	2,6	1,8	20,2	94	ТК№151
		295	10,4	14,4	62,68	370	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,3	46	ТК№399 г
		100	0,5	0,1	11,3	46	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	150	5,4	6,6	12,8	132,2	ТК№48
	Капуста тушеная с мясом	180	11,6	8	9,36	165	ТК№53
	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	30	0,9	4	2,6	32,6	ТК№5
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,542	12,558	64,429	ТК№147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,6	0,3	12,7	55	ТК№412
		570	22,142	19,742	63,317	505,929	
ПОЛДНИК	Каша вязкая манная молочная	150	5,66	7,6	28,82	340	ТК№32
	Гребешок из дрожжевого теста	90	2,3	4,75	29,5	83,3	ТК№72
	Какао с молоком	150	1	1,08	8,83	55	ТК№15
		390	8,96	13,43	67,15	478,3	
	Итого за понедельник		42,002	47,672	204,447	1400,229	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 1-3 лет

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	5,76	9,38	26,4	130,25	ТК№14
	Кофейный напиток	150	1,08	1,3	11,67	76,67	ТК№102
	Бутерброд с маслом	34	1,54	3,46	9,75	78	ТК№16
		334	8,38	14,14	47,82	284,92	
2 ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	100	3	2,3	4,5	72	ТК№119
		100	3	2,3	4,5	72	
ОБЕД	Борщ на курином бульоне со сметаной	180	6,1	9,7	11	159,5	ТК№62.1
	Плов из птицы	210	16,4	14,7	35,5	410,5	ТК№304
	Свекла тушеная	35	1,14	1,95	18,74	53	ТК№85
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,542	12,558	64,429	ТК№147
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,6	0,3	12,7	55	ТК№375
		625	27,412	27,432	98,868	742,429	
ПОЛДНИК	Макаронные отварные с сыром	160	1,5	3,5	24,5	227,4	ТК№206
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44	ТК№116
	Чай с лимоном	160	-	-	9,98	30	ТК№43
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	ТК№148
Итого за вторник		440	3,23	3,74	52,65	301,4	
			42,022	47,612	203,838	1400,749	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 1-3 лет

2 недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда							
	Каша вязкая пшеничная молочная	170	9,26	10,07	21,29	171,75	ТК№68
	Чай с лимоном	160	-	-	9,98	30	ТК№43
	Бутерброд с маслом	34	1,54	3,46	9,75	78	ТК№16
2 ЗВТРАК		364	10,8	13,53	41,02	279,75	
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,3	46	ТК№399 г
		100	0,5	0,1	11,3	46	
	Суп шахтерский любительский на курином бульоне	150	3,54	6,56	15,18	189,4	ТК№93
ОБЕД	Жаркое по домашнему с мясом птицы	200	12,6	14,8	58,3	368,9	ТК№276
	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	1,9	3,7	35,2	ТК№1
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,542	12,558	64,429	ТК№147
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,6	0,3	12,7	55	ТК№412
		600	20,612	24,342	110,808	712,929	
	Омлет натуральный с маслом	90	7,3	5,85	13,79	198	ТК№113
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	1	1,08	8,83	55	ТК№15
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	ТК№148
	Вафли	15	0,792	1,833	11,2	82	ТК№152
		275	10,422	9,003	42,19	335	
Итого за Среду			42,334	46,975	205,318	1373,679	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 1-3 года

2 недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,39	6,39	14,99	160,25	ТК№39
	Кофейный напиток	150	1,08	1,3	11,67	76,67	ТК№102
	Бутерброд с маслом с сыром	44	3,489	8,422	8,0281	114,351	ТК№1
		344	7,959	16,112	34,6881	351,271	
ОБЕД	Кисломолочный продукт	100	3	2,3	4,5	72	ТК№119
		100	3	2,3	4,5	72	
	Рассольник ленинградский со сметаной на м/б	189	1,28	1,8	6,7	110,11	ТК№25
	Тефтели мясные в томатном соусе	60	4,7	7,3	3,22	119,5	ТК№64
	Картофельное пюре	120	3,44	5,19	47,45	213,6	ТК№8
	Свекла тушеная	35	1,14	2,95	4,74	53	ТК№85
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,542	12,558	64,429	ТК№147
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,6	0,3	12,7	55	ТК№412
		604	14,332	18,322	95,738	615,639	
ПОЛДНИК	Суфле паровое из рыбы отварной	100	12,29	7,8	9,8	211,2	ТК№71
	Горошница	60	3,2	2,3	30,5	113	ТК№96
	Чай с лимоном	160	-	-	9,98	30	ТК№43
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	ТК№148
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44	ТК№116
		440	17,22	10,34	68,45	398,2	
	Итого за Четверг		42,511	47,074	203,3761	1437,11	

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория : 1-3 лет**

2 недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница							
	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,5	3,8	12,6	99,7	ТК№94
	Кофейный напиток	150	1,08	1,3	11,67	76,67	ТК№102
	Бутерброд с маслом	34	1,54	3,46	9,75	78	ТК№16
		334	6,12	8,56	34,02	254,37	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11,3	46	ТК№399 г
		100	0,5	0,1	11,3	46	
	Суп -Уха	180	4,24	5,2	20,24	180,8	ТК№67А
	Овощное рагу с мясом	180	7,4	13,9	39,9	326,75	ТК№17
ОБЕД	Огурцы консервированные	30	0,38	0,07	1,61	8,05	ТК№61
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,542	12,558	64,429	ТК№147
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	ТК№148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,6	0,3	12,7	55	ТК№13
		600	16,262	20,312	100,307	691,729	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога со сгущ. молоком	140	16,6	14,9	30,6	338	ТК№22
	Кисель из концентрата с плодово ягодными экстр	150	-	-	5,57	24,8	ТК №211
	Печенье	15	2,6	1,8	20,2	94	ТК№151
		305	19,2	16,7	56,37	456,8	
	Итого за пятницу		42,082	45,672	201,997	1448,899	
	Среднее значение за неделю		42,190	47,001	203,795	1412,133	

Пронумеровано и прошнуровано
11 страниц

«31» августа 2023 г.

Заведующий МДОУ «Детский сад №
110»

Романенко С.И.

