

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий МАДОУ  
 «Детский сад № 21»  
 \_\_\_\_\_ Н.В. Красулина  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

### Меню приготавливаемых блюд

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях

Составители: Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева

#### **Возрастная категория: 1-3**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1 Понедельник</b>							
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,79	5,56	20,40	151,5	8/4
	Хлеб витаминный с сыром	45 10	6,15	3,65	17,6	130	3/13
	Чай	150	0	0	6,8	26	10/10
итого за завтрак		355	10,94	9,21	44,8	307,5	
второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	
<b>обед</b>							
	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	3,9	7,3	65	14/2
	Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	22,7	125	43/3
	Печень в молочном соусе	80	10,7	5,9	4,0	112	10/8
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52	
итого за обед		510	17,78	12,66	58,9	408	
<b>полдник</b>							
	Пирожок печеный с рыбой	60	8,21	4,58	15,54	137,1	1/12 22/12
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	534
итого за полдник		210	12,56	8,33	22,74	216,6	
<b>Итого за день:</b>		<b>1175</b>	<b>41,28</b>	<b>30,2</b>	<b>138,44</b>	<b>980,1</b>	
<b>Неделя 1 День 2 Вторник</b>							
завтрак	Суфле творожное,	100	14,7	12,1	13,9	224	19/5
	Соус молочный	20	0,5	0,9	3,0	22	2/11
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	45 5	3,25	6,4	19,65	150,5	1/13
	Кофейный напиток	180	0	0	8,98	31,5	11/10
итого за завтрак		350	18,45	19,4	45,53	428	
	Сок	100	0	0	12	48	



<b>Неделя 1 День 4 Четверг</b>							
завтрак	Пудинг из творога с морковью	100	12,0	9,2	16,4	195	18/5
	Кисель	20	0	0	16	64	
	Хлеб витаминовый с маслом сливочным	45 5	3,25	6,4	19,65	150,5	1/13
	Чай	180	0	0	8,2	23,4	10/10
итого за завтрак		350	15,25	15,6	60,25	432,9	
второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	9,0	58	20/2
	Запеканка картофельная фаршированн ая отварным мясом кури	100	7,7	7,0	15,4	152	6/9
	Салат из свежих овощей	40	0,7	2,6	4,8	42	5/1
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52	
	итого за обед		470	12,18	12,06	54,1	358
полдник	Пирожок печеный с повидлом	50	3,0	2,5	30,3	153	17-2/12
	Молоко кипяченное	150	5,8	5,0	9,6	106	534
итого за полдник		200	8,8	7,5	39,9	259	
<b>Итого за день:</b>		<b>1120</b>	<b>36,63</b>	<b>35,56</b>	<b>164,05</b>	<b>1093,9</b>	
<b>Неделя 1 День 5 Пятница</b>							
завтрак	Каша ассорти молочная с маслом сливочным	150	3,8	4,4	19,7	129	18/4
	Хлеб витаминовый с маслом сливочным	45 5	3,25	6,4	19,65	150,5	1/13
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	10,0	79,4	13/10
итого за завтрак		355	9,3	13	49,35	358,9	
второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,1	10,8	89	19/2
	Капуста тушеная	100	2,30	1,9	11,6	62	8/3
	Мясо говядины отварное	50	13,5	9,60	0,5	142	1/8

	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52	
итого за обед		480	23,58	14,96	47,8	399	
полдник	Сдоба	50	4,4	3,25	28,2	157	
	Снежок	150	4,2	3,75	6,0	75	
итого за полдник		200	8,6	7,0	34,8	232	
<b>Итого за день:</b>		<b>1135</b>	<b>41,88</b>	<b>35,36</b>	<b>141,75</b>	<b>1033,9</b>	
<b>Неделя 2 День 6 Понедельник</b>							
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,0	3,8	21,4	133	5/4
	Хлеб витаминный с сыром	45 10	6,15	3,65	17,6	130	3/13
	Чай	150	0	0	6,8	26	10/10
итого за завтрак		355	10,15	7,45	45,8	289	
второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	1,9	5,6	40	6/2
	Суфле из мяса говядины с рисом отварным	100	19,45	14,24	20,88	290	279
	Салат из свежих овощей	40	0,7	2,6	4,8	42	5/1
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52	
итого за обед		470	23,63	19,1	56,18	478	
полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,42	3,26	27,0	157	8/12
	Молоко кипяченое	150	5,8	5,0	9,6	106	534
итого за полдник		200	10,22	8,26	36,6	263	
<b>Итого за день:</b>		<b>1125</b>	<b>44,0</b>	<b>34,81</b>	<b>150,58</b>	<b>1078</b>	
<b>Неделя 2 День 7 Вторник</b>							
завтрак	Пудинг из творога	100	14,6	10,5	22,1	237	17/5
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,6	490
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	45 5	3,25	6,4	19,65	150,5	1/13
	Кофейный напиток	180	0	0	8,98	31,5	11/10
итого за завтрак		350	19,29	18,6	61,83	484,6	
второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	
обед	Рассольник со сметаной	150	1,1	2,0	7,8	51	9/2
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	100	9,2	3,2	9,1	101	12/7

	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	40	0,5	3,3	3,6	42	20/1
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52	
итого за обед		470	13,18	8,86	45,4	300	
полдник	Кондитерское изделие (заказное)	50	5,3	3,9	32,4	188	
	Молоко кипяченое	150	5,8	5,0	9,6	106	534
итого за полдник		200	11,1	8,9	42,0	294	
<b>Итого за день:</b>		<b>1120</b>	<b>43,57</b>	<b>36,36</b>	<b>161,23</b>	<b>1126,6</b>	
<b>Неделя 2 День 8 Среда</b>							
завтрак	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,7	9,3	71	21/2
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	45	3,25	6,4	19,65	150,5	1/13
	Какао с молоком	5					
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	14/10
итого за завтрак		355	8,75	11,7	47,35	322,5	
второй завтрак	Сок	100	0	0	12	48	
обед	Бульон мясной	150	0,6	0,45	0,45	7,5	1/2
	Гренки	20	1,7	0,2	11,3	53	34/2
	Картофельное пюре	100	2,1	2,8	14,9	90	3/3
	Печень по-строгоновски	80	10,1	10,5	2,1	144	14/8
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52	
итого за обед		530	16,88	14,31	53,65	400,5	
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	3,57	4,41	16,76	121,75	451
	Молоко кипяченое	150	5,8	5,0	9,6	106	534
итого за полдник		210	9,37	9,41	26,36	227,75	
<b>Итого за день:</b>		<b>1195</b>	<b>35,0</b>	<b>35,42</b>	<b>139,36</b>	<b>998,75</b>	
<b>Неделя 2 День 9 Четверг</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154	11/4
	Хлеб витаминный с маслом сливочным	45	3,25	6,4	19,65	150,5	1/13
	Чай	5					
	Чай	150	0	0	6,8	26	10/10
итого за завтрак		355	8,15	10,9	50,85	330,5	
второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	

обед	Борщ со сметаной	150	1,3	3,2	7,6	60	2/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	5,7	4,6	30,4	167	44/3
	Котлета из мяса говядины	50	7,1	6,9	3,2	104	14/8
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52	
итого за обед		480	16,48	15,06	66,1	437	
полдник	Сырники из творога	60	10,3	5,7	12,2	142,2	6/5
	Молоко кипяченое	150	5,8	5,0	9,6	106	534
итого за полдник		210	16,1	10,7	21,8	148,2	
<b>Итого за день:</b>		<b>1145</b>	<b>41,13</b>	<b>37,06</b>	<b>148,55</b>	<b>959,7</b>	
<b>Неделя 2 День 10 Пятница</b>							
завтрак	Омлет запеченный	100	9,8	13,1	1,7	164	2/6
	Зеленый горошек	30	0,9	1,1	3,4	22	1/1
	Хлеб витаминный с сыром	45 10	6,15	3,65	17,6	130	3/13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80	13/10
	итого за завтрак		365	19,55	20,45	34,7	396
второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,3	0,8	9,1	48	18/2
	Плов из мяса куры	130	12,41	11,34	21,42	240	4/8
	Салат из свежих овощей	40	0,7	2,6	4,8	42	5/1
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52	
итого за обед		500	16,79	15,1	60,22	436	
полдник	Бутерброд с джемом (повидлом)	60	1,7	4,3	32,6	176	101
	Снежок	150	4,2	3,75	6,0	75	
итого за полдник		210	5,9	8,05	38,6	251	
<b>Итого за день:</b>		<b>1175</b>	<b>42,64</b>	<b>44,0</b>	<b>143,32</b>	<b>1127</b>	
Среднее значение за период:		1150,5	39,74	35,39	153,26	1059,53	