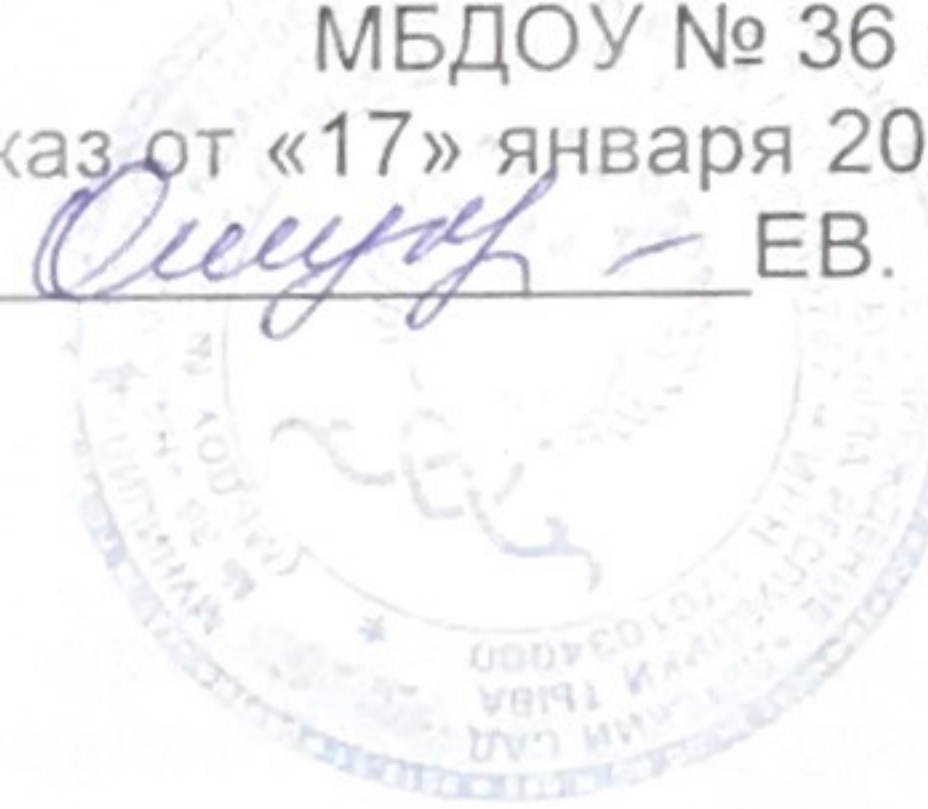


УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ № 36 г.Кызыла
Приказ от «17» января 2022 г. № 4
_____ ЕВ. Отук-оол



Меню приготавливаемых блюд
для детей дошкольного возраста
от 1,6 до 3-х лет
МБДОУ № 36 г.Кызыла
12 часовой режим пребывания
1 - 2 неделя

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

1 неделя День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая пшеничная маслом	180	4,08	4,08	25,05	153	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30\6	1,62	3,6	12	107,9	3
Итого за завтрак		396гр	8,04	9,68	47,68	330,9	
Второй завтрак	Соки овощные или ягодные	100	0,5	0,1	9,9	43	399
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	19	398
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	69,70,72,71,73
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,19	2,07	1,27	33	10
	Суп картофельный с клецками	180	3,12	4,26	11,45	89,44	37
	Капуста тушеная с мясом, курой	180	14,29	11,71	9,73	201	336
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	1
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	1
	Итого за обед	650 гр.	22,38	18,451	67,35	547,19	
Полдник	Ряженка	180	4,35	3,75	6,3	76	401
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
Итого за полдник		210 гр.	6,6	6,69	28,62	201,1	
Ужин	Запеканка из творога	120	21,04	14,46	20,58	296	237
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,6	6
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	9,9	37,2	58
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	1
Итого за день:		350гр	24,63	16,52	53,18	478,4	
		1706гр	62,15	51,441	206,73	1600,59	

1 неделя День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,3	3,5	14,12	108	93
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	397
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\6\8	3,78	8,4	13	180	125
Итого за завтрак		404gr	11,23	14,62	40,08	377	
Второй завтрак	Соки овощные или ягодные	100	0,5	0,1	9,9	43	399
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	19	398
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	69,70,72,71,73
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	40	0,0009	0,00608	6,9	48	63
	Суп щи из свежей капусты с картофелем	180	1,04	2,93	5,09	35	67
	Котлеты или биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	255
	Соус молочный		0,61	1,57	2,12	25,1	350
	Рис отварной	120	2,43	3,58	24,45	140,0	315
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	1
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	1
Итого за обед		660gr.	16,37	11,37	96,24	582,45	
Полдник	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85	400
	пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	603
Итого за полдник		210gr	6,38	9,56	30,08	194,8	
Ужин	Каша вязкая пшеничная с маслом	180	4,08	4,08	25,05	153	168
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	9,9	37,2	58
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	1
Итого за ужин		390gr	6,27	4,44	46,55	269,8	
Итого за день:		1764gr	40,75	40,09	222,85	1467,05	

1 неделя День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	180	4,05	5,69	20,36	149	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30\6	1,62	3,6	12	107,9	3
Итого за завтрак		396гр	8,01	11,29	42,99	326,9	
Второй завтрак	Соки овощные или ягодные	100	0,5	0,1	9,9	43	399
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	19	398
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	69,70,72,71,73
Обед	Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	33
	Суп «Харчо»	180	3,93	4,9	16,84	120,88	101
	Рагу из овощей с мясом	180	16,3	13,28	11,03	228	621
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	1
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	1
	Итого за обед	650гр	24,78	21,25	76,11	610,19	
Полдник	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	394
	вафли	30	0,84	1,0	23,2	106,2	602
Итого за полдник		210гр	3,49	3,33	34,51	183,2	
Ужин	Макароны отварные	130	3,67	3,01	17,63	112	317
	кабачковая икра	50	0,72	2,83	4,63	46,8	90
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	9,9	37,2	58
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	1
Итого за ужин		390гр	6,58	6,2	43,76	275,6	
Итого за день:		1746 гр	43,36	42,17	207,27	1438,89	

1 неделя День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	180	4,67	4,86	20,94	146	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	395
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\6\8	3,78	8,4	13	180	125
Итого за завтрак		404 гр	10,79	15,26	44,57	396	
Второй завтрак	Соки овощные или ягодные	100	0,5	0,1	9,9	43	399
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	19	398
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	69,70,72,71,73
Обед	Салат из зеленого горошка с соленым огурцом	65	4,4	8	11,5	66,1	18
	Суп «Крестьянский»	180	1,38	4,64	9,25	84,35	204
	Рыба по- польски	70	14	7,94	3,66	135,94	65
	Макароны отварные	110	3,67	3,01	17,63	112	317
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	1
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	1
Итого за обед		675 гр	27,23	24,23	86,94	622,14	
Полдник	снежок	180	5,04	4,5	19,8	144,36	420
	Ватрушка с повидлом, творогом	60	7,9	4,69	25	173	458
Итого за полдник		240 гр	12,94	9,19	44,8	317,36	
Ужин	Рагу из овощей	180	2,40	11,33	13,59	166	137
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	9,9	37,2	58
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	1
Итого за ужин		390гр	4,59	11,69	35,09	282,8	
Итого за день:		1809гр	56,05	60,47	221,3	1661,3	

1 неделя День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,3	4,06	21,24	136	168
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	397
	Бутерброд с маслом сливочным	30\6	1,62	3,6	12	107,9	3
Итого за завтрак		396р	8,07	10,38	46,2	332,9	
Второй завтрак	Соки овощные или ягодные	100	0,5	0,1	9,9	43	399
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	19	398
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	69,70,72,71,73
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,6	3,5	4,82	51,8	25
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,29	3,07	9,79	81	81
	Жаркое по- домашнему	180	18,35	4,70	16,32	180	276
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	1
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	1
	Итого за обед	660гр	26,02	11,91	75,83	536,55	
Полдник	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	394
	бүтерброд с джемом или повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	2
Итого за полдник		225гр	4,68	5,54	22,65	204	
Ужин	Каша вязкая геркулесовая с маслом	180	4,05	5,69	20,36	149	168
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	9,9	37,2	58
	печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
Итого за ужин		390гр	6,48	8,72	52,58	311,3	
Итого за день:		1771гр	45,75	36,65	207,16	1427,75	

2 неделя День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,3	3,5	14,12	108	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	395
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\6\8	3,78	8,4	13	180	125
Итого за завтрак		404гр	10,42	13,9	37,75	358	
Второй завтрак	Соки овощные или ягодные	100	0,5	0,1	9,9	43	399
	Напиток из плодов шиповника	150	0,53	0,23	18,3	77,25	441
	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	69,70,72,71,73
Обед	Салат из кукурузы консервированной	40	1,15	2,47	3,21	39,72	12
	Суп «Рассольник»	180	0,97	3,04	6,56	62	73
	Капуста тушеная с мясом, курой	180	14,29	11,71	9,73	201	336
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	1
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	1
Итого за обед		650гр	30,99	29,26	116,54	860,5	
Полдник	Ряженка	180	4,35	3,75	6,3	76	401
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
Итого за полдник		210	8,25	4,94	30,72	205,1	
Ужин	Суп картофельный с рыбой	180	5,91	2,9	9,09	86,1	95
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	9,9	37,2	58
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	1
Итого за ужин		390гр	21,73	6,34	43,12	261,8	
Итого за день:		1754гр	71,89	54,54	238,03	1728,4	

2 неделя День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Кулеш из хлопьев овсяных «геркулес» жидкая	180	4,6	6,1	18,7	148,5	58
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	397
	Бутерброд с маслом сливочным	30\6	1,62	3,6	12	107,9	3
Итого за завтрак		396гр	9,37	12,42	43,66	345,4	
Второй завтрак	Соки овощные или ягодные	100	0,5	0,1	9,9	43	399
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	19	398
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	69,70,72,71,73
Обед	Салат «Зимний»	50	0,621	3,561	1,747	41,086	27
	Суп Борщ с капустой и картофелем	180	1,09	2,95	7,64	61,5	57
	Гороховое пюре	120	11,55	3,14	25,43	178,27	13
	Гуляш из отварного мяса	60	15,42	12,41	3,96	189	277
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	1
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	1
	Итого за обед	660гр	32,461	22,706	83,677	693,606	
Полдник	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	394
	бутерброд с джемом или повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	2
Итого за полдник		225гр	4,68	5,54	22,65	204	
Ужин	Запеканка из творога	120	21,04	14,46	20,58	296	237
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,6	6
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	9,9	37,2	58
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
Итого за ужин		350гр	24,87	19,19	63,9	523,9	
Итого за день:		1731гр	71,881	59,956	223,787	1809,906	

2 неделя День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая пшеничная маслом	180	4,27	4,86	24,48	159	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30\6	1,62	3,6	12	107,9	3
Итого за завтрак		396гр	8,23	10,46	47,11	336,9	
Второй завтрак	Соки овощные или ягодные	100	0,5	0,1	9,9	43	399
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	19	398
	Фрукты (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	69,70,72,71,73
Обед	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	45	0,85	3,42	3,07	48	53
	Суп щи из свежей капусты с картофелем	180	1,04	2,93	5,09	35	67
	Каша рассыпчатая (перловая)	120	2,9	6,1	20,7	153	378
	Гуляш из отварного мяса	60	15,42	12,41	3,96	189	277
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	1
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	1
Итого за обед		655гр	23,99	25,505	77,72	648,75	
Полдник	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	394
	Булочка домашняя	80	3,9	0,14	26,94	150	136
Итого за полдник		260гр	6,55	2,47	38,25	227	
Ужин	Рагу из овощей	180	2,40	11,33	13,59	166	137
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	9,9	37,2	58
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	1
Итого за ужин		390гр	4,59	11,69	35,09	282,8	
Итого за день:		1801гр	43,86	50,225	208,07	1538,45	

2 неделя День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша манная с маслом	180	3,4	3,96	22,94	141	168
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	397
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\6\8	3,78	8,4	13	180	125
Итого за завтрак		404гр	10,33	15,08	48,9	410	
Второй завтрак	Соки овощные или ягодные	100	0,5	0,1	9,9	43	399
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	19	398
	Фрукты (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	69,70,72,71,73
Обед	Салат «Винегрет овощной»	40	0,54	2,47	3,37	36,72	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,61	1,7	10,2	62,8	38
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92	321
	Рыба по- польски	70	14	7,94	3,66	135,94	65
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	1,02		21,76	87,14	384
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	1
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	1
	Итого за обед	640гр	22,66	15,94	76,69	553,6	
Полдник	снежок	180	5,04	4,5	19,8	144,36	420
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
Итого за полдник		210гр	7,29	7,44	42,12	269,46	
Ужин	Каша вязкая пшеничная с маслом	180	4,08	4,08	25,05	153	168
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,10	29	393
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	1
Итого за ужин		390гр	6,16	4,36	43,75	261,6	
Итого за день:		1744гр	46,94	42,92	221,36	1537,66	

2 неделя День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Кулеш молочный пшенный	180	5,1	6,1	23,3	184,3	30
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	395
	Бутерброд с маслом сливочным	30\6	1,62	3,6	12	107,9	3
Итого за завтрак		396гр	9,06	11,7	45,93	362,2	
Второй завтрак	Соки овощные или ягодные	100	0,5	0,1	9,9	43	399
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,25	18,67	19	398
	Фрукты (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	69,70,72,71,73
Обед	Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	33
	Суп- лапша с курицей или с мясом	180	19,4	5,9	91,46	496,65	86
	Каша рассыпчатая (ячневая)	130	5,4	6,3	26,9	188	378
	Гуляш из отварного мяса	60	15,42	12,41	3,96	189	277
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	1
	Хлеб ржаной	40	1,44	0,36	12,48	59,4	1
Итого за обед		660 гр	44,77	27,685	170,56	1134,96	
Полдник	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	394
	Ватрушка с повидлом, творогом	60	7,9	4,69	25	173	458
Итого за полдник		240гр.	10,55	7,02	36,31	250	
Ужин	Каша гречневая вязкая	180	4,67	4,86	20,94	146	168
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	9,9	37,2	58
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	1
Итого за ужин		390гр.	6,86	5,22	42,44	262,8	
Итого за день:		1786гр	71,74	51,725	305,14	2052,96	