

Меню разработано с учетом месячных, м.к. изменений в меню и учета особенностей питания. Составляет не уличный кафе/бар/ресторан.

Согласовано МДОУ №150  
 Заведующий МДОУ 150  
 2024

*С.А. Сидорова*

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Утверждаю  
 Демьяненко Д.А.  
 15 января 2024 г.  
 Генеральный директор ООО "АГРОИНВЕСТ"

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День первый</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0.08	5.84	0.08	59.2	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.16	12.3	59.1	ту
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	7.51	8.34	30.44	227	№177 2011г
	Кофейный напиток	150	1.86	1.75	20.8	99	№692 2004г
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>333</b>	<b>11,35</b>	<b>16,09</b>	<b>63,62</b>	<b>444,3</b>	
Завтрак 2	Сок	150	0.75	0	15.15	63.3	№399 2011г
	Суп картофельный с крутой и рыбой	150	13.86	1.49	7.42	109.2	№84 2011г
	Овощи тушеные	110	3.29	6.14	15.82	241.1	2002г
	Котлета мясная	70	13.7	13.1	12.4	221.3	№2/2 2011г
	Компот из ягод с/м	150	0.08	0.08	22.66	73.91	№394 2004г
<b>Итого за обед</b>							
		35	2.56	0.38	12.98	74.35	ту
<b>Итого за обед</b>		<b>515</b>	<b>33,49</b>	<b>21,19</b>	<b>71,28</b>	<b>719,86</b>	
Углеводный полдник	Омлет натуральный	130	15.68	26.69	2.08	232.67	№216 2011
	Сыр порционный	10	2.32	2.95	0	36	№ 7 2011г
	Чай с сахаром	150	0.05	0.016	7.88	31.57	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.16	12.3	59.1	ту
<b>Итого за полдник</b>		<b>315</b>	<b>19,95</b>	<b>29,816</b>	<b>22,26</b>	<b>359,34</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1313</b>	<b>65,54</b>	<b>67,096</b>	<b>172,31</b>	<b>1586,8</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День второй</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное						
	Хлеб пшеничный	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	25	1,9	0,16	12,3	59,1	ту
	Чай с сахаром и молоком	150	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>150</b>	<b>2,22</b>	<b>1,95</b>	<b>11,92</b>	<b>74,16</b>	<b>№394 2011г</b>
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	333	11,71	16,29	54,74	419,46	
		150	4,35	3,75	6	79,5	№401 2011г
	Ши с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	6,93	16,52	59,17	87	№61 2011
	Запеканка картофельная с отварным мясом	170	10,61	13,65	21,73	252,33	№69 2003г
	Овощи натуральные соленые	20	0,32	0,04	1	5,6	№70 2005
Обед	Напиток из изюма	150	0,28	0,06	13,62	56,65	№401 2008г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
	<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>20,7</b>	<b>30,65</b>	<b>108,5</b>	<b>475,93</b>	
	Запеканка творожная со ступленным молоком	100/20	13,15	12,38	12,86	250,87	№237 2011г
	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
Углеотнённый подник	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,16	12,3	59,1	ту
	<b>Итого за подник</b>	<b>295</b>	<b>15,1</b>	<b>12,556</b>	<b>33,04</b>	<b>341,54</b>	
	<b>Итого за второй день:</b>	<b>1303</b>	<b>51,86</b>	<b>63,246</b>	<b>202,28</b>	<b>1316,43</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День третий</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,16	12,3	59,1	ту
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,52	4,2	13,67	110,78	№ 93 2011г
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	129	№397 2011г
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>333</b>	<b>9,55</b>	<b>12,85</b>	<b>39,23</b>	<b>358,08</b>	
Завтрак 2	Фрукт	130	0,4	0,4	9,8	44	
	Суп картофельный со свиной	150	1,75	2,25	10	127,5	№89 2007г
	Печень тушеная в сметане	60	11,94	3,58	4,47	126,6	2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,78	4,89	27,87	183,1	№168 2011г
	Напиток из сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	№639 2004
<b>Итого за обед</b>		<b>35</b>	<b>2,56</b>	<b>0,38</b>	<b>12,98</b>	<b>74,35</b>	<b>ту</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>505</b>	<b>22,4</b>	<b>11,1</b>	<b>71,17</b>	<b>576,5</b>	
Углепнённый полдник	Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117	№248 2011г
	Рис отварной	100	3,6	4,6	40,2	213	№168 2011г
	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178	№469 2011г
	<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>17,88</b>	<b>17,346</b>	<b>79,21</b>	<b>539,57</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1338</b>	<b>50,23</b>	<b>41,696</b>	<b>199,41</b>	<b>1518,15</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
	<b>1 неделя День четвертый</b>		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,16	12,3	59,1	ту
	Сыр порционный	8	1,85	2,36	0	28,8	№ 7 2011г
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,17	6,22	20,9	160	№ 179 2011г
	Чай с сахаром и молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	№ 394 2011г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>341</b>	<b>11,22</b>	<b>16,53</b>	<b>45,2</b>	<b>381,26</b>		
Завтрак 2	Сок	150	0,75	0	15,15	63,3	№ 399 2011г
	Суп лапша домашняя с курицей	150	1,65	3,45	8,25	114,15	№ 86 2011г
	Тфтели с соусом	50/50	8,6	8,8	8,1	196,2	№ 286 2012г
	Картофельное пюре	110	2,87	45,14	17,36	129,03	№ 321 2011г
	Компот из ягод с/м	150	0,08	0,08	22,66	73,91	№ 394 2004г
<b>Итого за обед</b>	<b>35</b>	<b>2,56</b>	<b>0,38</b>	<b>12,98</b>	<b>74,35</b>	<b>ту</b>	
Уплотнённый подлик	Запеканка творожная со сухим молоком	100/20	13,15	12,38	12,86	250,87	№ 237 2011 г
	Чай с лимоном	150/4	0,1	0,01	8,5	34,16	№ 393 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,16	12,3	59,1	ту
<b>Итого за подлик</b>	<b>299</b>	<b>15,15</b>	<b>12,55</b>	<b>33,66</b>	<b>344,13</b>		
<b>Итого за четвертый день:</b>	<b>1335</b>	<b>42,88</b>	<b>86,93</b>	<b>163,36</b>	<b>1376,33</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	ВЫХОД	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День пятый</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,16	12,3	59,1	№ 1 ту
	Кофейный напиток	150	1,86	1,75	20,8	99	№692 2004г
	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	150	5,02	7,35	20,32	167,25	№84 2004г
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>333</b>	<b>8,86</b>	<b>15,1</b>	<b>53,5</b>	<b>384,55</b>	
Завтрак 2	Сок	150	0,75	0	15,15	63,3	№399 2011г
	Борщ с картошкой и сметаной	150	3,52	4,57	7,57	85,66	№57 2011 г
	Гуляш из отварного мяса	60	7,7	6,19	1,98	112,2	№277 2011г
	Макаронные изделия отварные	110	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	№639 2004
<b>Итого за обед</b>	<b>505</b>	<b>18,84</b>	<b>19,83</b>	<b>67,88</b>	<b>542,35</b>		
Употребляемый полдник	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,62	133,5	№274 2004г
	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,16</b>	<b>15,396</b>	<b>58,94</b>	<b>392,07</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1338</b>	<b>39,61</b>	<b>50,326</b>	<b>195,47</b>	<b>1382,27</b>	
<b>Итого среднее за первую неделю:</b>		<b>1325,40</b>	<b>50,02</b>	<b>61,86</b>	<b>186,57</b>	<b>1436,00</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>2 недели День первый</b>								
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,16	12,3	59,1	ту	
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г	
	Чай с сахаром и молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	№394 2011г	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>333</b>	<b>11,71</b>	<b>16,29</b>	<b>54,74</b>	<b>419,46</b>		
	Завтрак 2	Сок	150	0,75	0	15,15	63,3	№399 2011г
		Суп картофельный с яйцом	150	6,9	3,36	10,68	111,75	№140 2004г
		Жаркое по домашнему	170	9,29	12,75	17,77	297,07	№66 2003г
		Овощи соленые	20	0,32	0,04	1	5,6	№70 2005
		Компот из ягод с/м	150	0,08	0,08	22,66	73,91	№394 2004г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту	
	<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>19,15</b>	<b>16,61</b>	<b>65,09</b>	<b>562,68</b>		
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	130	15,68	26,69	2,08	232,67	№216 2011	
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	№ 7 2011г	
	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,16	12,3	59,1	ту	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>315</b>	<b>19,95</b>	<b>29,816</b>	<b>22,26</b>	<b>359,34</b>		
	<b>Итого за первый день:</b>	<b>1323</b>	<b>51,56</b>	<b>62,716</b>	<b>157,24</b>	<b>1404,78</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 недели День второй</b>							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,16	12,3	59,1	ту
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	5,58	3,48	12,15	202,85	№182 2007г
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	129	№397 2011г
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>333</b>	<b>10,61</b>	<b>12,13</b>	<b>37,71</b>	<b>450,15</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	79,5	№401 2011г
	Суп картофельный с горохом	150	4,56	1,26	12,67	93,11	№66 2003г
	Ежики мясные с соусом	100/50	12,61	13,85	28,32	250,58	№450 1996 г
	Икра свекольная	20	0,18	0,94	1,18	13,92	№54 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	№639 2004
Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту	
<b>Итого за обед</b>	<b>505</b>	<b>175,61</b>	<b>200,008</b>	<b>484,36</b>	<b>4725,53</b>		
Углотнённый подлик	Запеканка творожная со гущенным молоком	100/20	13,15	12,38	12,86	250,87	№237 2011 г
	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,16	12,3	59,1	ту
<b>Итого за подлик</b>		<b>295</b>	<b>15,1</b>	<b>12,556</b>	<b>33,04</b>	<b>341,54</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1283</b>	<b>205,67</b>	<b>228,444</b>	<b>561,11</b>	<b>5596,72</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>2 недели День третий</b>								
Завтрак 1	Масло сливочное							
	Хлеб пшеничный	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г	
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	25	1,9	0,16	12,3	59,1	ту	
	Чай с сахаром	150	5,7	9,06	28,9	220	№172 2011г	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,05</b>	<b>0,016</b>	<b>7,88</b>	<b>31,57</b>	<b>№392 2011г</b>	
Завтрак 2	Фрукт	333	7,73	15,076	49,16	369,87		
	Рассольник Ленинградский со сметаной	130	0,4	0,4	9,8	44		
	Запеканка из печени с рисом	150	1,19	3,06	10,14	96,6	№76 2011г	
Обед	Соус молочный	120	18	7,84	15,44	238,4	ТТК	
	Напиток из изюма	20	0,54	1,39	0,01	31,36	№350 2011	
	Хлеб ржаной	150	0,28	0,06	13,62	56,65	№401 2008г	
	<b>Итого за обед</b>	<b>35</b>	<b>2,56</b>	<b>0,38</b>	<b>12,98</b>	<b>74,35</b>	<b>ту</b>	
	Рагу из овощей со свиной	475	22,57	12,73	52,19	497,36		
Употребляемый подлик	Чай с сахаром	170	1,6	5,07	13,4	190,57	№331 2011г	
	Булочка домашняя	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г	
	<b>Итого за подлик</b>	<b>50</b>	<b>3,64</b>	<b>6,26</b>	<b>26,96</b>	<b>178</b>	<b>№469 2011г</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1308</b>	<b>35,99</b>	<b>39,552</b>	<b>159,39</b>	<b>1311,37</b>		



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>2 недели День четвёртый</b>								
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0.08	5.84	0.08	59.2	№ 6 2011г	
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.16	12.3	59.1	ту	
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	5.7	9.06	28.9	220	№172 2011г	
	Кофейный напиток	150	1.86	1.75	20.8	99	№692 2004г	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>333</b>	<b>9,54</b>	<b>16,81</b>	<b>62,08</b>	<b>437,3</b>		
Завтрак 2	Сок	150	0.75	0	15.15	63.3	№399 2011г	
	Суп овощной на курином бульоне	150	4.14	3.27	8.12	78.48	№202 2005г	
	Курица тушеная с овощами	170	16.32	15.21	16.74	273.7	№496 2004г	
	Компот из ягод см	150	0.08	0.08	22.66	73.91	№394 2004г	
	Хлеб ржаной	35	2.56	0.38	12.98	74.35	ту	
<b>Итого за обед</b>	<b>505</b>	<b>23,1</b>	<b>18,94</b>	<b>60,5</b>	<b>500,44</b>			
Углепнённый полдник	Котлета рыбная	70	10.59	6.47	4.17	117	№248 2011г	
	Рис отварной	100	3.6	4.6	40.2	213	№168 2011г	
	Чай с лимоном	150/4	0.1	0.01	8.5	34.16	№393 2011г	
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.16	12.3	59.1	ту	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>349</b>	<b>16,19</b>	<b>11,24</b>	<b>65,17</b>	<b>423,26</b>		
<b>Итого за четвёртый день:</b>		<b>1337</b>	<b>49,58</b>	<b>46,99</b>	<b>202,9</b>	<b>1424,3</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>2 недели День пятый</b>								
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,16	12,3	59,1	ту	
	Сыр порционный	8	1,85	2,36	0	28,8	№ 7 2011г	
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г	
	Чай с сахаром и молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	№394 2011г	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>341</b>	<b>13,56</b>	<b>18,65</b>	<b>54,74</b>	<b>448,26</b>		
	Завтрак 2	Сок	150	0,75	0	15,15	63,3	№399 2011г
		Ши с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	6,93	16,52	59,17	87	№61 2011
Обед	Гуляш из отварного мяса	60	7,7	6,19	1,98	112,2	№277 2011г	
	Макаронные изделия отварные	110	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 2011г	
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	№639 2004	
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту	
	<b>Итого за обед</b>	<b>505</b>	<b>22,25</b>	<b>31,78</b>	<b>119,48</b>	<b>543,69</b>		
	Углеотнённый попдник	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г
	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г	
	Манник	50	3,6	7,04	20,62	133,5	№274 2004г	
	<b>Итого за попдник</b>	<b>350</b>	<b>11,16</b>	<b>15,396</b>	<b>58,94</b>	<b>392,07</b>		
	<b>Итого за пятый день:</b>	<b>1346</b>	<b>47,72</b>	<b>65,826</b>	<b>248,31</b>	<b>1447,32</b>		
	<b>Итого среднее за вторую неделю:</b>	<b>1319,40</b>	<b>78,10</b>	<b>88,71</b>	<b>265,79</b>	<b>2236,90</b>		
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>1322,40</b>	<b>64,06</b>	<b>75,28</b>	<b>226,18</b>	<b>1836,45</b>		