

Утверждаю  
Заведующий МДОУ «Детский сад №148»  
*Г.С. Еременко*  
Приказ от 27.08.2014 № 106



Менюготавливаемых блюд  
(для обучающихся 1 - 3 лет)  
(осенне-зимний период)

**ДЕНЬ 1**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	№ Технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша гречнево-геркулесовая жидкая	160	3,57	4,72	20,4	138,3	0	1
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	2
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	2,28	1,55	16,5	89,6	0,3	3
<b>Всего за завтрак</b>		360	8,3	13,82	51,52	363,9	0,3	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	2,52	4
<b>Всего за 2 завтрак</b>		180	0,9	0	18,18	76,8	2,52	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой на м/к бульоне со сметаной	180	1,3	3,5	9,2	73,8	7,4	5
	Тефтели мясные с рисом тушеные в томатном соусе с овощами	160	8,1	9	10,3	155	0,45	7
	Салат из свеклы с зеленым горошком и сол.огурцом	30	0,5	1,3	2,5	23,1	2,9	8
	Компот из свежих плодов	160	0,13	0,13	19,1	78,08	1,38	9
	Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	66,2	0	
<b>Всего за обед</b>		570	12,25	14,33	53,9	396,18	12,13	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7	90	1,95	10
	Кондитерское изделие	18	1,3	2,38	12,3	76,1	0	
<b>Всего за полдник</b>		168	5,65	7,18	19,3	166,1	1,95	
<b>Ужин</b>	Пудинг из творога с изюмом	130	15,14	10,8	24,3	255	0,19	11
	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	40,6	0,13	12
	Чай с сахаром	160	0,05	0,02	7,46	29,87	0,02	13
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	66	0	
<b>Всего за ужин</b>		360	18,21	12,92	51,46	391,47	0,34	
<b>Итого за 1 день</b>		1638	45,31	48,25	194,34	1394,45	17,24	

**ДЕНЬ 2**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	№ Технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша манная жидкая	160	3,57	4,7	20,4	138,3	0	14
	Бутерброд с сыром	45	2,75	8,5	16,4	153	0,05	15
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,8	94,9	1,3	16
		365	9,68	16,1	50,6	386,2	1,35	
<b>Всего за завтрак</b>								17
<b>2 завтрак</b>	Фрукты	108	0,43	0,43	10,6	47,5	10,8	
<b>Всего за 2 завтрак</b>		108	0,43	0,43	10,6	47,5	10,8	
<b>Обед</b>	Суп с пшеном на м/к бульоне со сметаной	180	1,4	2	10,5	65,3	5,94	18
	Гуляш с мясом	120	7,7	6,1	2	93,8	0,4	19
	Гречка отварная	60	4,1	3	10	83,6	5,8	20
	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,86	1,85	2,4	29,8	2,8	21
	Компот из свежих груш	160	0,13	0,13	19	78	1,38	22
	Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	66,2	0	
		590	16,41	13,48	56,7	416,7	16,32	
<b>Всего за обед</b>								23
<b>Полдник</b>	Кисломолочный продукт (кефир)	130	3,77	3,25	5,2	65	0,91	
	Кондитерское изделие	18	1,3	2,38	12,3	76,1	0	
<b>Всего за полдник</b>		148	5,07	5,63	17,5	141,1	0,91	
<b>Ужин</b>	Котлета рыбная	100	10,7	3,8	8	108	0,34	24
	Картофель в молоке тушеный	70	2,8	3	15,8	101	13	25
	Чай с лимоном	160	0,11	0,01	9,7	36	2,5	26
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	66	0	
<b>Всего за ужин</b>		360	15,86	7,11	47,9	311	15,84	
<b>Итого за 2 день</b>		1571	47,45	42,75	183,3	1302,5	45,22	

**ДЕНЬ 3**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	№ Технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная жидкая	160	3,57	4,7	20,4	138,3	0	27
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	2
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,1	11,3	75	1,04	28
	<b>Всего за завтрак</b>	360	8,52	14,35	46,32	349,3	1,04	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	2,52	4
<b>Всего за 2 завтрак</b>		180	0,9	0	18,18	76,8	2,52	
<b>Обед</b>	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	180	1,51	3,69	11,95	86,94	5,43	29
	Мясо тушенное с овощами в соусе	120	11,43	9,37	7,78	160,94	2,61	30
	Салат из свеклы с яблоком	40	2,29	3,45	18,4	38,68	16,8	31
	Компот из кураги и изюма	160	0,35	0,01	22,2	90,4	0,32	32
	Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	66,2	0	
<b>Всего за обед</b>		540	17,8	16,92	73,13	443,16	25,16	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный продукт (йогурт)	130	4,05	8,1	5,53	114,75	0,4	33
	Булка «Творожная»	80	10,46	4,83	39,68	243,2	0,13	34
<b>Всего за полдник</b>		210	14,51	12,93	45,21	357,95	0,53	
<b>Ужин</b>	Рис с овощами	120	2,77	3,96	25,04	147	0,72	35
	Чай с сахаром	160	0,05	0,01	7,45	29,87	0,01	13
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	66	0	
<b>Всего за ужин</b>		310	5,07	4,27	46,89	242,87	0,73	
<b>Итого за 3 день</b>		1600	46,8	48,47	229,73	1470,08	29,98	

**ДЕНЬ 4**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	№ Технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
<i>Завтрак</i>	Каша пшенная жидкая	160	3,57	4,72	20,4	138,32	0	36
	Бутерброд с сыром	45	2,75	8,49	16,45	153	0,05	15
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,8	94,92	1,28	16
	<i>Всего за завтрак</i>	365	9,68	16,11	50,65	386,24	1,33	
<i>2 завтрак</i>	Фрукты	108	0,43	0,43	10,6	47,5	10,8	17
<i>Всего за 2 завтрак</i>		108	0,43	0,43	10,6	47,5	10,8	
<i>Обед</i>	Суп куриный с клецками со сметаной	180	1,48	2,23	9,05	62,28	4,14	37
	Плов с курицей	160	16	14,78	26,76	304	0,41	39
	Салат из свежей капусты	30	0,56	2,03	3,6	14,79	1,1	40
	Компот из свежих плодов	160	0,13	0,13	19,1	78,08	1,37	9
	Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	66,2	0	
<i>Всего за обед</i>		570	20,39	19,57	71,31	525,35	7,02	
<i>Полдник</i>	Кисломолочный продукт (ряженка)	130	4,05	8,1	5,53	54	0,4	41
	Кондитерское изделие	18	1,3	2,38	12,3	76,1	0	
<i>Всего за полдник</i>		148	5,35	10,48	17,83	130,1	0,4	
<i>Ужин</i>	Рыба по-польски	130	9,26	3,25	6,91	93,6	0,29	42
	Чай с лимоном	160	0,11	0,01	9,72	36,45	2,51	26
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	66	0	
<i>Всего за ужин</i>		320	11,62	3,56	31,03	196,05	2,8	
<i>Итого за 4 день</i>		1511	47,47	50,15	181,42	1285,24	22,35	

**ДЕНЬ 5**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	№ Технологической карты
			(мг) белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая жидкая	160	3,56	4,72	20,4	138,32	0	43
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	2
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,1	11,3	75	1,04	28
	<b>Всего за завтрак</b>	360	8,51	14,37	46,32	349,32	1,04	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	2,52	4
<b>Всего за 2 завтрак</b>		180	0,9	0	18,18	76,8	2,52	
<b>Обед</b>	Суп с рисом на м/к бульоне со сметаной	180	1,42	1,96	10,49	65,34	5,94	44
	Пудинг из говядины	100	28,9	11,42	1,38	224	0,24	45
	Картофельное пюре	60	1,22	1,92	8,18	54,9	7,27	47
	Соленая рыба (сельдь)	25	9,728	3,84	0	73,6	0	88
	Компот из изюма	160	0,35	0,01	22,2	90,4	0,32	87
	Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	66,2	0	
<b>Всего за обед</b>		565	43,838	23,39	55,05	574,44	13,77	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный продукт (снежок)	130	4,05	8,1	5,53	114,75	0,4	51
	Кондитерское изделие	18	1,3	2,38	12,3	76,1	0	
<b>Всего за полдник</b>		148	5,35	10,48	17,83	190,85	0,4	
<b>Ужин</b>	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,55	5,49	12,12	132,26	12,11	52
	Кисель	160	3,36	2,97	24,19	137,12	1,15	53
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	66	0	
<b>Всего за ужин</b>		340	14,16	8,76	50,71	335,38	13,26	
<b>Итого за 5 день</b>		1593	72,758	57	188,09	1526,79	30,99	

**ДЕНЬ 6**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	№ Технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная жидкая	160	3,57	4,72	20,4	138,32	0	36
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	2
	Коф. напиток со сгущ.молоком	160	2,28	1,55	16,5	89,6	0,3	3
<b>Всего за завтрак</b>		360	8,3	13,82	51,52	363,92	0,3	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	2,52	4
<b>Всего за 2 завтрак</b>		180	0,9	0	18,18	76,8	2,52	
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180	1,47	3,6	10,15	79,02	6,33	54
	Ленивые голубцы	100	8,84	5,68	12,53	136,67	12,52	55
	Соус сметанный с томатом	40	0,69	2	2,8	32,04	0,53	56
	Икра морковная	30	0,7	1,38	3,7	30,03	2	57
	Компот из сушеных фруктов	160	0,35	0,016	22,2	90,4	0,32	58
	Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	66,2	0	
<b>Всего за обед</b>		550	14,27	13,076	64,18	434,36	21,7	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7	90	1,95	10
	Кондитерское изделие	18	1,3	2,38	12,3	76,1	0	
<b>Всего за полдник</b>		168	5,65	7,18	19,3	166,1	1,95	
<b>Ужин</b>	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	59
	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	40,6	0,13	12
	Чай с сахаром	160	0,05	0,01	7,45	29,87	0,01	13
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	66	0	
<b>Всего за ужин</b>		330	20,61	14,16	44,3	383,47	0,38	
<b>Итого за 6 день</b>		1488	49,73	48,236	197,48	1424,65	26,85	

ДЕНЬ 7								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	№ Технологической Карты
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	160	3,57	4,72	20,4	138,32	0	27
	Бутерброд с сыром	45	2,75	8,49	16,45	153	0,05	15
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,8	94,92	1,28	16
<b>Всего за завтрак</b>		365	9,68	16,11	50,65	386,24	1,33	
2 завтрак	Фрукты	108	0,43	0,43	10,6	47,5	10,8	17
<b>Всего за 2 завтрак</b>		108	0,43	0,43	10,6	47,5	10,8	
Обед	Суп картофельный с клецками со сметаной	180	1,47	2,23	9,05	62,28	4,14	60
	Жаркое по-домашнему	120	14,68	3,76	13,05	144,7	5,12	61
	Салат свекла с черносливом	30	0,28	1,22	1,67	18,78	1,9	62
	Компот из яблок	160	0,13	0,13	19,1	78,08	1,38	63
	Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	66,2	0	
<b>Всего за обед</b>		530	18,78	7,74	55,67	370,04	12,54	
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	130	3,77	3,25	5,2	65	0,91	23
	Кондитерское изделие	18	1,3	2,38	12,3	76,1	0	
<b>Всего за полдник</b>		148	5,07	5,63	17,5	141,1	0,91	
Ужин	Тефтели рыбные в соусе томатном с овощами	130	8,36	3,2	8,97	97,5	0,2	64, 65
	Чай с лимоном	160	0,11	0,01	9,72	36,45	2,51	26
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	66	0	
<b>Всего за ужин</b>		320	10,72	3,51	33,09	199,95	2,71	
<b>Итого за 7 день</b>		1471	44,68	32,99	167,51	1144,83	28,29	



**ДЕНЬ 8**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	№ Технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая жидкая	160	3,57	4,72	20,4	138,32	0	66
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	2
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,1	11,3	75	1,04	28
<b>Всего за завтрак</b>		360	8,52	14,37	46,32	349,32	1,04	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	2,52	4
<b>Всего за 2 завтрак</b>		180	0,9	0	18,18	76,8	2,52	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	180	3,69	3,85	11,61	95,94	1,19	67
	Макаронник с мясом	120	13,1	8,4	24	224,64	0,3	68
	Салат морковь с яблоком	30	0,26	1,57	2,36	24,57	1,39	69
	Компот из изюма	160	0,35	0,01	22,2	90,4	0,32	87
	Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	66,2	0	
<b>Всего за обед</b>		530	19,62	14,23	72,97	501,75	3,2	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный продукт (йогурт)	130	4,05	8,1	5,53	114,75	0,4	33
	Кондитерское изделие	18	1,3	2,38	12,3	76,1	0	
<b>Всего за полдник</b>		148	5,35	10,48	17,83	190,85	0,4	
<b>Ужин</b>	Рагу овощное	150	3,21	8,9	23,3	186	10,92	70
	Чай с сахаром	160	0,05	0,01	7,45	29,87	0,01	13
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	66	0	
<b>Всего за ужин</b>		340	5,51	9,21	45,15	281,87	10,93	
<b>Итого за 8 день</b>		1558	39,9	48,29	200,45	1400,59	18,09	

ДЕНЬ 9								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	№ Технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша рисово-пшеничная жидкая	160	3,57	4,72	20,4	138,32	0	71
	Бутерброд с сыром	45	2,75	8,49	16,45	153	0,05	15
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,8	94,92	1,28	16
	<b>Всего за завтрак</b>	365	9,68	16,11	50,65	386,24	1,33	
<b>2 завтрак</b>	Фрукты	108	0,43	0,43	10,6	47,5	10,8	17
<b>Всего за 2 завтрак</b>		108	0,43	0,43	10,6	47,5	10,8	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с вермишелью со сметаной	180	1,94	2,03	12,35	75,42	5,94	72
	Суфле куриное	100	16,47	17,33	3,07	233,33	0,03	73
	Капуста тушенная	80	1,19	2,23	5,7	47,4	9,82	74
	Салат овощной с яблоком и свеклой	40	0,46	0,08	2,91	14,24	9	75
	Компот из свежих плодов	160	0,13	0,13	19,1	78,08	1,37	9
	Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	66,2	0	
	<b>Всего за обед</b>	600	22,41	22,2	55,93	514,67	26,16	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный продукт (ряженка)	130	4,05	8,1	5,53	54	0,4	41
	Кондитерское изделие	18	1,3	2,38	12,3	76,1	0	
<b>Всего за полдник</b>		148	5,35	10,48	17,83	130,1	0,4	
<b>Ужин</b>	Рыба, запеченная в омлете	150	26,6	6,93	4,38	185	1,5	76
	Чай с лимоном	160	0,11	0,01	9,72	36,45	2,51	26
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	66	0	
<b>Всего за ужин</b>		340	28,96	7,24	28,5	287,45	4,01	
<b>Итого за 9 день</b>		1561	66,83	56,46	135,01	1365,96	42,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда, г	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	№ Технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Суп рисовый молочный	160	4,83	4,48	14,59	118,08	0,74	77
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	2
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,1	11,3	75	1,04	28
		360	9,78	14,13	40,51	329,08	1,78	
<b>Всего за завтрак</b>					76,8	2,52	4	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	2,52	
<b>Всего за 2 завтрак</b>		180	0,9	0	18,18	76,8	2,52	
Обед	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	180	1,26	3,51	6,1	61,02	13,3	78
	Макаронные изделия отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,4	0	79
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	80
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,35	0,7	81
	Огурец соленый	30	0	0	18,4	4,8	2,5	48
	Компот из кураги	160	0,35	0,01	22,2	90,4	0,32	82
	Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	66,2	0	
	<b>Всего за обед</b>		620	20,46	14,97	95,22	531,17	16,94
Полдник	Кисломолочный продукт (снежок)	130	4,05	8,1	5,53	114,75	0,4	51
	Булка «Ватрушка»	80	13,83	8,22	43,77	303	0,06	83,84,85
		210	17,88	16,32	49,3	417,75	0,46	
<b>Всего за полдник</b>					130	0	86	
Ужин	Каша пшенная с фруктами	150	3,35	4,43	19,13	137,12	1,15	53
	Кисель	160	3,36	2,97	24,19	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	57,72	1,15	
<b>Всего за ужин</b>		340	8,96	7,7	57,72	333,12	1,15	
<b>Итого за 10 день</b>		1710	57,98	53,12	260,93	1687,92	22,85	
<b>Итого за период</b>		15701	519,18	485,716	1938,26	14003,01	284,56	
<b>Средняя за период</b>		1570,1	51,9	48,5	193,8	1400,3	28,4	

11