

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 4
Бабайлова Н.Н.



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория от 1 года до 3 лет
Зимний период октябрь-март

День 1 понедельник	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ техноло- гической карты
		вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	
Завтрак:	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	0,00318	0,00375	0,01713	124,75	7.095
	Какао с молоком	180	0,00277	0,00281	0,0142	100,74	7.14/10/1
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
Итого за завтрак:		361	0,00791	0,01226	0,04	329,12	
	Сок фруктовый	100	0,0005	0,0001	0,0101	46,00	7.033/2
Второй завтрак:	Салат из отв. свеклы и сол.огурца с растит.маслом	40	0,0005	0,00298	0,00359	39,90	7.23/1/2
Обед:	Щи из свежей капусты со сметаной	150	0,00112	0,00207	0,00566	46,36	7.6/2/3
	Запеканка картофельная с печеню	150	0,01215	0,01	0,02004	201,47	7.82р
	Соус сметанный	20	0,00023	0,00162	0,0008	18,94	7.6/11/2
	Компот из сухофруктов	150	0,00037	0,00002	0,01327	52,03	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:		570	0,01903	0,01401	0,08020	511,44	
Полдник:	Макаронные изделия отварные с сыром	110	0,00538	0,00401	0,02551	171,25	7.43-2/3/4
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	Биокефир**/чай	120	0,00336	0,00384	0,0048	67,20	7.403/4
Итого за полдник		250	0,01026	0,00803	0,04033	280,03	
Итого за день:		1281	0,02779	0,03440	0,17534	1166,58	

День 2 вторник		Наименование блюда	вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
Завтрак:		Каша пшеничная молочная с маслом	150	0,00413	0,00457	0,01716	137,42	7.127
		Кофейный напиток на молоке	180	0,00252	0,00253	0,01272	94,05	7.13/10/1
		Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
Итого за завтрак:			361	0,00861	0,01280	0,04326	335,10	
Обед:		Яблоко	150	0,0008	0,00016	0,01616	66,24	7.031-7
		Суп-лапша на курином бульоне	150	0,00158	0,0027	0,01216	84,32	7.20/2/5
		Бигус с мясом кури	180	0,01684	0,00573	0,01066	165,95	7.350/1
		Напиток из шиповника	150	0,00032	0	0,01363	56,21	7.063
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:			540	0,0229	0,00909	0,06319	413,22	
Полдник:		Салат из отв.картофеля и кукурузы с раст. маслом	60	0,00076	0,00247	0,00634	55,33	7.27/1/2
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		Чай без сахара	180	0	0	0	0	2021/27/11
		Ватрушка с джемом	60	0,00394	0,00363	0,03294	194,10	7.150/4
Итого за полдник:			320	0,00622	0,00628	0,04930	291,01	
Итого за день:			1371	0,03853	0,02833	0,17191	1105,57	
День 3 Среда		Наименование блюда	вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
Завтрак:		Суфле творожное	80	0,0096	0,0148	0,0109	240,476	7.19/5/3
		Какао с молоком	180	0,00277	0,00281	0,0142	100,74	7.14/10/1
		Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
		Банан *	100	0,00105	0,00007	0,01526	62,30	7.183-1
Итого за завтрак:			391	0,00577	0,05020	0,05464	511,09	
Второй завтрак:		Сок фруктовый	100	0,0008	0,00016	0,01616	66,24	7.031-7
Обед:		Салат из белок.капусты с морковью и раст. маслом *(1)	40	0,00065	0,00103	0,00378	23,56	7.5/1/4
		Рассольник домашний с мясом со сметаной	150	0,00453	0,0047	0,00954	105,44	7.36с
		Биточк рыбные	60	0,0113	0,00459	0,00539	117,58	7.355
		Картофельное пюре с морковью	110	0,00201	0,00265	0,01427	92,70	2021/3/2
		Компот из кураги	150	0,00044	0	0,01539	62,75	7.110
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:			560	0,02309	0,01363	0,07511	508,77	
Полдник:		Рис в молоке со сливочным маслом	120	0,00262	0,00328	0,00864	80,184	7.н253/5
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		Чай	150	0	0	0,00681	28,43	7.354/3
Итого за полдник:			290	0,00414	0,00346	0,02547	70,01	
Итого за день:			1241	0,03380	0,06745	0,17138	1156	

День 4 четверг		Наименование блюда	вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
Завтрак:		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	0,00432	0,00606	0,01941	151,55	4.8/4
		Кофейный напиток на молоке	180	0,00252	0,00253	0,01272	94,05	7.13/10/1
		Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
Итого за завтрак:			361	0,00880	0,01429	0,04551	349,23	
Второй завтрак:		Сок фруктовый	100	0,0005	0,0001	0,0101	46,00	7.033/2
Обед:		Салат из моркови и яблок с раст. маслом *(2)	45	0,00047	0,0027	0,00535	39,36	7.289/1
		Суп из свежей рыбы с крупой	150	0,00746	0,0034	0,01309	107,73	7.424/3
		Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые	60	0,00852	0,00859	0,00412	141,33	4.14/8
		Картофель отварной	110	0,00209	0,00239	0,01823	109,01	2021/1/3
		Компот из чернослива	150	0,00019	0	0,01627	67,26	7.028
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:			575	0,02289	0,01774	0,0838	532,07	
Полдник:		Яйцо вареное	40	0,00479	0,00405	0,00027	62,80	7.1/6/8
		Пирожок с капустой	70	0,00545	0,00614	0,02723	200,91	7.206с/2
		Молоко	150	0,0042	0,0048	0,00705	87,00	4.79
Итого за полдник:			320	0,01066	0,01067	0,03455	350,71	
Итого за День:			1356	0,04285	0,04280	0,17396	1278,00	
День 5 пятница		Наименование блюда	вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
Завтрак:		Каша пшеничная молочная с маслом	150	0,00363	0,00403	0,01597	126,4	7.174
		Какао с молоком	180	0,00277	0,00281	0,0142	100,74	7.14/10/1
		Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
		Сыр	10	0,000239	0,00247	0	32,384	7.435/2
Итого за завтрак:			371	0,008599	0,01501	0,04355	363,15	
Второй завтрак:		Сок фруктовый	100	0,0005	0,0001	0,0101	46,00	7.033/2
Обед:		Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	0,00126	0,00222	0,00811	57,53	7.н39с/2.
		Гуляш из отварного мяса	80	0,00778	0,00704	0,00469	123,54	7.073
		Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	0,00494	0,00494	0,03068	180,60	7.44/3/5
		Компот из яблок и чернослива	150	0,00007	0,00001	0,013	53,81	7.3/10/4
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:			550	0,01821	0,01487	0,08322	522,22	
Полдник:		Рагу из овощей	130	0,00204	0,00327	0,01413	96,13	7.18/3/3
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		Печенье/пряник**	15	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	7.005
		Чай без сахара	180	0	0	0	0	2021/27/11
Итого за полдник:			345	0,00481	0,00407	0,03337	192,67	
Итого за День:			1366	0,032119	0,03405	0,17024	1124,04	

День 6 понедельник		Наименование блюда	вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая Ценность ккал	№ техноло- гической карты
Завтрак:		Каша мол. ассорти(рис,пшено) с маслом сливочн.	150	0,0037	0,00483	0,01815	141,57	4.16/4
		Кофейный напиток на молоке	180	0,00252	0,00253	0,01272	94,05	7.13/10/1
		Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
Итого за завтрак:			361	0,00818	0,01306	0,04425	339,25	
Обед:		Сок фруктовый	100	0,0005	0,0001	0,0101	46,00	7.033/2
		Салат из отварной свеклы с растит.маслом	40	0,00055	0,00297	0,00422	46,55	7.20/1/2
		Суп из овощей со сметаной	150	0,00116	0,0041	0,00718	75,24	4.14/2
		Котлета мясная	60	0,01178	0,00998	0,00211	160,67	7.н163/6
		Картофельное пюре	110	0,00216	0,00274	0,01605	104,02	7.64с/3
		Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,0003	0	0,01452	59,70	7.7/10/2
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	80,13	7.8/10/3
		хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:			570	0,02011	0,02045	0,07082	591,47	
Полдник:		Пудинг из творога	130	0,01269	0,00869	0,08841	509,44	7.17/5/3
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		Чай	150	0	0	0,00681	28,43	7.354/3
Итого за полдник:			300	0,01421	0,00887	0,10524	579,45	
Итого за день:			1331	0,04300	0,04248	0,23041	1556,17	
День 7 вторник		Наименование блюда	вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая Ценность ккал	№ техноло- гической карты
Завтрак:		Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	0,0034	0,005	0,01665	135,20	7.043
		Какао с молоком	180	0,00277	0,00281	0,0142	100,74	7.14/10/1
		Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
		Сыр	10	0,000239	0,00247	0	32,38	7.435/2
Итого за завтрак:			371	0,008369	0,01598	0,04423	371,95	
Второй завтрак:		Яблоко	150	0,00056	0,00056	0,01661	16,09	7.15/1/4
		Рассольник со сметаной	150	0,00108	0,00214	0,00791	58,60	7.9/2/3
		Котлета из мяса куры	60	0,01185	0,00256	0,00621	104,75	7.н347
		Макаронные изделия отварные	110	0,00344	0,00485	0,0239	164,34	7.н151-8
		Соус сметанный	20	0,00023	0,00162	0,0008	18,94	7.6/11/2
		Напиток из вишни	150	0,00008	0	0,01206	46,54	7.15/13
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:			550	0,02084	0,01183	0,07762	499,90	
Полдник:		Салат из отв.картфеля,моркови,свеклы,с реп.						
		луком,сол. огурцом с растит.маслом	60	0,00085	0,00326	0,00669	63,00	2021/49/1
		Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
		Сдоба обыкновенная	60	0,00531	0,00383	0,03377	207,68	7.8/12
		Чай без сахара	180	0	0	0	0	2021/27/11
Итого за полдник:			320	0,00768	0,00727	0,05048	312,26	
Итого за день:			1391	0,037449	0,03564	0,18894	1200,20	

День 8 среда	Наименование блюда	вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
Завтрак:	Запеканка из творога	80	0,01061	0,1301	0,01014	223,01	7.9/5/3
	Кофейный напиток на молоке	180	0,00252	0,00253	0,01272	94,05	7.13/10/1
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
	Груша*	100	0,00036	0,00027	0,00927	42,30	7.187/1
Итого за завтрак:		391	0,01545	0,13860	0,04551	462,99	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,0005	0,0001	0,0101	46,00	7.033/2
Обед:	Салат из капусты со сладкой кукурузой *(3)	40	0,00079	0,00209	0,00539	41,15	7.425/1
	Суп гороховый	150	0,00287	0,00264	0,01161	86,33	7.086
	Горбуша жареная	60	0,01377	0,00556	0,00191	123,74	7.5/7/4
	Гарнир овощной сборный	120	0,00258	0,00286	0,01122	89,95	4.36/3
	Компот из яблок и кураги	150	0,00026	0,00006	0,0132	54,46	7.1/10/4
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:		580	0,02443	0,01387	0,07105	502,37	
Полдник:	Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная)с маслом	150	0,00386	0,00474	0,01925	194,95	4.19/4
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	Мармелад / зефир**	15	0,00006	0	0,01149	43,95	7.222-1
	Чай без сахара	180	0	0	0	0	2021/27/11
Итого за полдник:		365	0,00544	0,00492	0,04076	280,48	
Итого за День:		1436	0,04582	0,15749	0,16742	1292	
День 9 четверг	Наименование блюда	вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	0,00512	0,00646	0,02122	176,49	7.5/4/4
	Какао с молоком	180	0,00277	0,00281	0,0142	100,74	7.14/10/1
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
Итого за завтрак:		361	0,00985	0,01497	0,04880	380,86	
Второй завтрак:	Яблоко	150	0,00056	0,00056	0,01661	57,02	7.131-1
Обед:	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	0,00135	0,00345	0,00879	67,79	7.31/2/3
	Суфле из мяса говядины	50	0,01232	0,01089	0,00152	170,21	7.26/8/3
	Капуста тушёная	130	0,00302	0,00246	0,01506	89,59	7.8/3/2
	Компот из чернослива и изюма	150	0,00019	0	0,01632	67,09	7.072
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:		540	0,02104	0,01746	0,06843	501,42	
Полдник:	Салат из моркови с раст. маслом *(4)	60	0,00066	0,00357	0,00729	65,69	7.10/1/2
	Шанежка с картофелем	70	0,00534	0,00628	0,0298	215,17	7.148/2
	Чай	150	0	0	0,00681	28,43	7.354/3
Итого за полдник:		280	0,00600	0,00985	0,04390	309,28	
Итого за День:		1331	0,03745	0,04284	0,17774	1248,58	

День 10 пятница	Наименование блюда	вес блюда гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
Завтрак:	Каша из гречи и геркулеса молочная со сливочным маслом	150	0,00435	0,0056	0,01782	143,86	7.н027
	Кофейный напиток на молоке	180	0,00252	0,00253	0,01272	94,05	7.13/10/1
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
	Сыр	10	0,000239	0,00247	0	32,38	7.435/2
Итого за завтрак:		371	0,009069	0,0163	0,04392	230,06	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	0,0005	0,0001	0,0101	46,00	7.033/2
Обед:	Свекольник со сметаной	150	0,00131	0,00343	0,01053	80,04	7.5/2/3
	Рагу из отварного мяса говядины	150	0,0113	0,0109	0,01364	215,31	4.6/8
	Компот из яблок	150	0,00005	0,00005	0,0111	46,33	7.197/2
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
Итого за обед:		510	0,01682	0,01504	0,06201	448,42	
Полдник:	Омлет натуральный	130	0,00942	0,01207	0,00303	176,70	7.н038/6
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	Чай с молоком	150	0,002	0,00214	0,01052	66,96	7.118
Итого за полдник:		300	0,01294	0,01439	0,02357	285,24	
Итого за День:		1281	0,039329	0,04583	0,1396	1009,72	
Среднее значение за период:		1339	0,03781	0,05313	0,17669	1213,68	

В период с 1 марта по 30 апреля, замена салатов:

наименование	вес блюда, гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
*(1) - салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0,0005	0,00296	0,00367	44,3781	7.21/1/2
*(2) - салат из квашеной капусты с яблоками	45	0,00061	0,0031	0,00569	49,2975	7.425/2
*(3) - салат из квашеной капусты с припущенным луком	40	0,00069	0,00243	0,00464	40,032	7.425/4/2
*(4) - салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	40	0,00045	0,00272	0,00517	43,0934	7.13/1/2

* возможная замена фруктов

наименование	вес блюда, гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
яблоко	100	0,00035	0,0035	0,01038	39,6	7.346
мандарин	100	0,00059	0,00015	0,00555	28,12	7.312-4

** замена кондитерский мизделий по наличию

наименование	вес блюда, гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
пряник	35	0,00168	0,00098	0,0272	122,5	7.081
зефир	25	0,0002	0	0,01963	76	7.155-1
печенье	15	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	7.005

*** замена биокефир

наименование	вес блюда, гр	белки кг	жиры кг	углеводы кг	энергетическая ценность ккал	№ техноло- гической карты
Чай	150	0	0	0,00681	28,43	7.354/3