«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ ЦРР Д/с №86

_____Власюк Л.Н.

«07» 09 2023г.

Примерное меню

для воспитанников МАДОУ ЦРР д/с №86

Возраст: 1,5-3 лет

Сезон: Осенне – зимний

На основании сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюди и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна –М.: ДеЛи принт, 2011-584с.

Примерное меню для восптанников МАДОУ ЦРР д/с № 86

Возраст 1,5-3 лет

Сезон осенне-зимний

№ рец.	№ технол. карты	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
День/неделя: Понедельник-1			**ГРАММ**	**БЕЛКИ**	**ЖИРЫ**	**УГЛЕВОДЫ**	
_Завтрак							
178	10	Каша ячневая на сгущенном молоке с маслом	150	6,08	7,74	27,40	189,40
392	80	Чай с сахаром	150	3,00	2,45	5,85	87,70
1	1	Батон с маслом	35	7,34	9,29	21,32	198,00
Итого за _Завтрак			***335***	***16,42***	***19,48***	***54,57***	***475,10***
_Завтрак 2							
399	85	сок	100	0,50	0,00	10,10	42,67
Итого за _Завтрак 2			***100***	***0,50***	***0,00***	***10,10***	***42,67***
Обед							
10	14	салат из зеленого горошка с растительным маслом	60	24,43	49,48	62,22	
82	59	суп вермшелевый с мясом куры	180	6,00	3,24	11,94	89,50
165	67	Гречка отварная с маслом	135	8,04	6,95	39,58	196,60
306	37	Котлета куриная в овощном соусе	95	18,17	20,64	23,57	254,20
398	78	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,00	25,64	79,90
1	1	Хлеб ржаной	38	3,25	0,57	0,58	76,20
Итого за Обед			***658***	***60,87***	***80,88***	***163,53***	***696,40***
Ужин 1							
237	73	Запеканка творожная	80	8,41	7,01	37,74	121,40
359	76	соус фруктовый	30	5,08	4,60	0,28	33,60
392	80	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	9,14	35,50
1	1	Батон пшеничный	30	2,45	0,85	9,00	85,77
Итого за Ужин 1			***320***	***16,03***	***12,48***	***16,74***	***276,27***
Ужин 2							
400	86	Молоко	150	2,46	3,08	20,16	63,40
1	1	Батон пшеничный	20	2,45	0,85	9,00	85,77
Итого за Ужин 2			***170***	***4,91***	***3,93***	***29,16***	***149,17***
Всего за Понедельник-1			***1583***	***98,73***	***116,77***	***274,10***	***1639,61***
№ рец.	**№ технол. карты**	**Наименование дней недели, блюд**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**ЭЦ (ккал)**
День/неделя: Вторник-1			**ГРАММ**	**БЕЛКИ**	**ЖИРЫ**	**УГЛЕВОДЫ**	
_Завтрак							
178	10	Каша геркулесовая на молоке, с маслом	150	4,59	4,13	20,07	101,23
397	84	Какао на молоке	150	3,18	2,69	16,54	85,24
1	1	Батон пшеничный с мслом, с сыром	50	2,47	3,45	16,76	104,47
Итого за _Завтрак			***350***	***10,24***	***10,27***	***53,37***	***290,94***
_Завтрак 2							
		яблоко	100	0,90	0,00	18,18	76,00

Итого за _Завтрак 2			***100***	***0,90***	***0,00***	***18,18***	***76,00***
Обед							
33	21	салат из свеклы с растительным маслом	60	7,13	5,04	2,04	45,52
71	54	Щи из квашенной капусты с курицей, со сметаной	180	1,94	4,65	13,94	95,52
204	65	Макароны отварные с маслом	135	2,13	2,54	12,12	241,23
9	7	Сосиска отварная в овощном соусе	95	8,92	9,44	7,61	115,84
398	78	Компот из сухофруктов	150	0,94	0,00	26,96	99,63
1	1	Хлеб ржаной	38	3,25	0,85	0,58	76,20
Итого за Обед			***658***	***24,31***	***22,52***	***63,25***	***673,94***
Ужин 1							
10	14	салат овощной с расттельным маслом	133	8,55	7,23	41,17	165,98
213	69	яйцо отварное	41	5,08	4,60	0,28	63,00
393	81	чай с лимоном	150	0,12	0,02	11,15	38,00
1	1	Батон пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 1			***354***	***16,20***	***12,70***	***69,34***	***352,75***
Ужин 2							
401	87	йогурт фруктовый	150	5,54	4,41	8,08	97,72
1	1	батон пшеничный	20	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 2			***170***	***7,99***	***5,26***	***24,82***	***183,49***
Всего за Вторник-1			***1632***	***59,64***	***50,75***	***228,96***	***1577,12***
№ рец.	**№ технол. карты**	**Наименование дней недели, блюд**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**ЭЦ (ккал)**
День/неделя: Среда-1			**ГРАММ**	**БЕЛКИ**	**ЖИРЫ**	**УГЛЕВОДЫ**	
_Завтрак							
178	10	Каша рисовая на молоке с маслом	150	7,18	5,20	18,83	154,63
395	83	Кофейный напиток на молоке	150	3,10	2,60	14,36	89,24
1	1	Батон с маслм, с сыром	50	7,34	9,29	21,32	198,00
Итого за _Завтрак			***350***	***17,62***	***17,09***	***54,51***	***441,87***
_Завтрак 2							
		бананы	100	2,16	1,10	19,02	84,50
Итого за _Завтрак 2			***100***	***2,16***	***1,10***	***19,02***	***84,50***
Обед							
		Соленый порционный огурчик	32	9,50	0,00	3,48	0,00
с121	64	Бульон куриный с гренками	180	4,12	2,24	7,98	124,37
336	51	Капуста тушеная с маслом	135	17,34	12,98	27,71	198,74
282	27	Шницель мясной с маслом	69	8,46	9,54	6,98	138,12
398	78	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,00	25,64	79,90
1	1	Хлеб ржаной	25	3,25	0,57	0,58	79,90
Итого за Обед			***591***	***43,65***	***25,33***	***72,37***	***621,03***
Ужин 1							
231	71	Сырники творожные	80	10,35	8,86	15,97	138,98
359	76	Соус фруктовый	30	4,09	4,35	0,12	63,00
392	80	Чай с сахаром	180	0,08	0,01	9,45	38,00
1	1	Батон пшничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 1			***320***	***16,97***	***14,07***	***42,28***	***325,75***

Ужин 2							
394	82	Чай с молоком	150	4,76	4,67	7,56	87,70
1	1	Батон пшеничный	20	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 2			***170***	***7,21***	***5,52***	***24,30***	***173,47***
Всего за Среду-1			***1531***	***87,61***	***63,11***	***212,48***	***1646,62***
№ рец.	**№ технол. карты**	**Наименование дней недели, блюд**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**ЭЦ (ккал)**
День/неделя: Четверг-1			**ГРАММ**	**БЕЛКИ**	**ЖИРЫ**	**УГЛЕВОДЫ**	
_Завтрак							
172	9	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	6,99	7,54	33,34	167,70
397	84	Какао на молоке	150	3,69	2,27	16,54	107,70
1	1	Батон с маслом	35	7,34	9,29	21,32	198,00
Итого за _Завтрак			***335***	***18,02***	***19,10***	***71,20***	***473,40***
_Завтрак 2							
		Яблоки	100	0,90	0,00	18,18	76,00
Итого за _Завтрак 2			***100***	***0,90***	***0,00***	***18,18***	***76,00***
Обед							
20.янв	19	Салат из кавшенной капусты с растительным маслом	65	11,98	4,68	8,07	89,90
74	53	Рассольник с курицей, со сметаной	180	2,01	2,64	13,98	114,07
304	38	Плов с курицей	195	9,95	9,51	18,85	141,07
398	78	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,00	25,64	79,90
1	1	Хлеб ржаной	38	3,25	0,57	0,58	76,20
Итого за Обед			***628***	***28,17***	***17,40***	***67,12***	***501,14***
Ужин 1							
321	50	Картофельное пюре с маслом	135	8,55	7,23	41,17	167,70
9	7	Сосиска отварная	65	5,12	8,88	0,60	85,54
393	81	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	35,24
1	1	Батон пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 1			***410***	***16,24***	***16,98***	***68,71***	***374,25***
Ужин 2							
400	86	Молоко	150	6,00	5,40	10,07	89,56
467	90	Булочка молочная	80	2,11	2,40	16,66	97,00
Итого за Ужин 2			***230***	***8,11***	***7,80***	***26,73***	***186,56***
Всего за Четверг-1			***1703***	***71,44***	***61,28***	***251,94***	***1611,35***
№ рец.	**№ технол. карты**	**Наименование дней недели, блюд**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**ЭЦ (ккал)**
День/неделя: Пятница-1			**ГРАММ**	**БЕЛКИ**	**ЖИРЫ**	**УГЛЕВОДЫ**	
_Завтрак							
179	11	Каша манная на молоке, с маслом	150	6,76	10,42	25,86	178,80
395	83	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,41	14,36	85,23
1	1	Батон с маслом	35	2,49	2,91	16,76	104,47
Итого за _Завтрак			***335***	***12,10***	***15,74***	***56,98***	***368,50***
_Завтрак 2							

399	85	Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,67
Итого за _Завтрак 2			***100***	***0,50***	***0,00***	***10,10***	***42,67***
Обед							
58	56	Борщ со свеклой на мясном бульоне, со сметаной	180	8,24	3,65	14,67	154,37
298	24	Голубцы ленивые с мясом, со сметаной	199	25,58	22,34	16,18	224,31
398	78	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,00	25,64	79,90
1	1	Хлеб ржаной	38	3,25	0,57	0,58	76,20
Итого за Обед			***567***	***38,05***	***26,56***	***57,07***	***534,78***
Ужин 1							
204	65	Макароны отварные с маслом	135	17,69	13,87	19,01	241,34
256	46	Котлета рыбная с маслом	68	5,12	8,88	6,00	97,67
392	80	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	38,80
1	1	Батон пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 1			***413***	***25,38***	***23,62***	***51,95***	***463,58***
Ужин 2							
401	87	Ацидофильный напиток	150	0,42	0,09	16,68	51,10
1	1	Батон пшеничный	20	0,20	0,00	23,90	97,80
Итого за Ужин 2			***170***	***0,62***	***0,09***	***40,58***	***148,90***
Всего за Пятница-1			***1585***	***76,65***	***66,01***	***216,68***	***1558,43***
№ рец.	**№ технол. карты**	**Наименование дней недели, блюд**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**ЭЦ (ккал)**
День/неделя: Понедельник-2			**ГРАММ**	**БЕЛКИ**	**ЖИРЫ**	**УГЛЕВОДЫ**	
_Завтрак							
178	10	Каша пшенная на сгущенном молоке, с маслом	150	6,59	7,98	34,42	189,90
392	80	Чай с сахаром	150	0,11	0,01	9,64	38,80
1	1	Батон с маслом	35	2,47	3,45	16,76	104,47
Итого за _Завтрак			***335***	***9,17***	***11,44***	***60,82***	***333,17***
_Завтрак 2							
399	85	Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,67
Итого за _Завтрак 2			***100***	***0,50***	***0,00***	***10,10***	***42,67***
Обед							
10	15	Салат из кукурузы консервированной, с растительным маслом	60	26,64	59,21	78,64	0,00
80	57	Суп рисовый с курицей	180	8,52	4,02	13,65	146,30
204	65	Макароны отварные с маслом	135	8,25	9,04	11,13	168,75
306	37	Котлета куриная в овощном соусе	95	18,16	20,47	25,37	265,30
398	78	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,00	25,64	79,90
1	1	Хлеб ржаной	38	3,25	0,57	0,58	76,20
Итого за Обед			***658***	***65,80***	***93,31***	***155,01***	***736,45***
Ужин 1							
235	72	Пудинг творожный	80	8,41	7,01	37,74	121,40
359	76	Соус фруктовый	30	5,08	4,60	0,28	33,60
392	80	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	9,14	35,50
1	1	Батон пшеничный	30	2,45	0,85	9,00	85,77

Итого за Ужин 1			***320***	***16,03***	***12,48***	***56,16***	***276,27***
Ужин 2							
400	86	Молоко	150	6,00	5,40	10,07	89,56
1	1	Батон пшеничный	20	2,11	2,40	16,66	97,00
Итого за Ужин 2			***170***	***8,11***	***7,80***	***26,73***	***186,56***
Всего за Понедельник-2			***1583***	***99,61***	***125,03***	***308,82***	***1575,12***
№ рец.	**№ технол. карты**	**Наименование дней недели, блюд**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**ЭЦ (ккал)**
День/неделя: Вторник-2			**ГРАММ**	**БЕЛКИ**	**ЖИРЫ**	**УГЛЕВОДЫ**	
_Завтрак							
178	10	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150	7,44	8,00	36,56	198,80
395	83	Кофейный напиток на молоке	150	0,12	0,02	10,20	38,80
1	1	Батон с маслом	35	2,47	3,45	16,76	104,47
Итого за _Завтрак			***335***	***10,03***	***11,47***	***63,52***	***342,07***
_Завтрак 2							
		Яблоко	100	0,90	0,00	18,18	76,00
Итого за _Завтрак 2			***100***	***0,90***	***0,00***	***18,18***	***76,00***
Обед							
33	21	Салат из свеклы с растительным маслом	60	6,65	5,97	2,14	0,00
67	52	Щи из свежей капусты с курицей, со сметаной	180	1,97	4,65	13,84	86,65
165	67	Гречка отварная с маслом	135	1,97	2,06	13,35	138,97
282	27	Биток мясной в овощном соусе	95	13,86	9,27	8,54	186,41
398	78	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,00	25,64	79,90
1	1	Хлеб ржаной	38	3,25	0,57	0,58	76,20
Итого за Обед			***658***	***28,68***	***22,52***	***64,09***	***568,13***
Ужин 1							
320	51	Гороховое пюре с маслом	135	19,87	17,51	16,97	198,70
9	7	Сосиска отварная	65	5,12	8,88	0,60	97,65
393	81	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	38,80
1	1	Батон пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 1			***410***	***27,56***	***27,26***	***44,51***	***420,92***
Ужин 2							
401	87	Ряженка	150	6,00	5,40	10,07	87,70
		Печенье	40	5,45	9,85	34,74	95,77
Итого за Ужин 2			***190***	***11,45***	***15,25***	***44,81***	***183,47***
Всего за Вторник-2			***1693***	***78,62***	***76,50***	***235,11***	***1590,59***
№ рец.	**№ технол. карты**	**Наименование дней недели, блюд**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**ЭЦ (ккал)**
День/неделя: Среда-2			**ГРАММ**	**БЕЛКИ**	**ЖИРЫ**	**УГЛЕВОДЫ**	
_Завтрак							
179	11	Каша манная на молоке с маслом	150	7,18	6,51	23,54	164,20
397	84	Какао на молоке	150	3,10	2,60	14,36	94,45
1	1	Батон с маслом	35	2,47	3,45	16,76	104,47

Итого за _Завтрак			***335***	***12,75***	***12,56***	***54,66***	***363,12***
_Завтрак 2							
		Банан	100	2,16	1,10	19,02	84,50
Итого за _Завтрак 2			***100***	***2,16***	***1,10***	***19,02***	***84,50***
Обед							
		Соленый порционный огурчик	32	8,64	0,00	2,58	0,00
87	62	Суп рыбный со сметаной	180	7,91	5,68	7,64	98,89
276	40	Картофель по домашнему с курицей	200	6,96	5,22	26,84	185,64
398	78	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,00	25,64	79,90
1	1	Хлеб ржаной	38	3,25	0,57	0,58	76,20
Итого за Обед			***600***	***27,74***	***11,47***	***63,28***	***440,63***
Ужин 1							
10	14	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	80	13,37	58,64	79,90	176,50
215	70	Омлет натуральный с маслом	85	50,21	59,91	20,44	202,34
392	80	Чай с сахаром	180	0,11	0,01	8,95	38,80
1	1	Батон пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 1			***375***	***66,14***	***119,41***	***126,03***	***503,41***
Ужин 2							
394	82	Чай с молоком	150	3,08	4,00	22,26	77,84
1	1	Батон пшеничный	20	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 2			***170***	***5,53***	***4,85***	***39,00***	***163,61***
Всего за Среду-2			***1580***	***114,32***	***149,39***	***301,99***	***1555,27***
№ рец.	**№ технол. карты**	**Наименование дней недели, блюд**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**ЭЦ (ккал)**
День/неделя: Четверг-2			**ГРАММ**	**БЕЛКИ**	**ЖИРЫ**	**УГЛЕВОДЫ**	
_Завтрак							
174	13	Суп молочный гречневый с маслом	150	6,52	10,24	37,72	207,23
394	82	Чай с молоком	150	3,85	2,65	15,57	106,00
1	1	Батон с маслом	35	2,47	3,45	16,76	104,47
Итого за _Завтрак			***335***	***12,84***	***16,34***	***70,05***	***417,70***
_Завтрак 2							
		Яблоко	100	0,90	0,00	18,18	76,00
Итого за _Завтрак 2			***100***	***0,90***	***0,00***	***18,18***	***76,00***
Обед							
20	19	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	11,23	4,64	7,99	0,00
58	56	Борщ со свеклой , скурицей, со сметаной	180	5,64	2,55	11,67	89,64
321	50	Картофельное пюре с маслом	135	9,94	18,64	10,24	212,34
300	34	Кура отварная, порционная	65	10,52	7,98	18,18	189,60
398	78	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,00	25,64	79,90
1	1	Хлеб ржаной	38	3,24	0,57	0,58	76,20
Итого за Обед			***628***	***41,55***	***34,38***	***74,30***	***647,68***
Ужин 1							
206	66	Макароны отварные с маслом, с сыром	155	7,23	6,56	38,87	198,87
393	81	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	9,54	38,80

1	1	Батон пшеничный	30	2,45	0,85	16,74	85,77
Итого за Ужин 1			***365***	***9,79***	***7,42***	***65,15***	***323,44***
Ужин 2							
400	86	Молоко	150	3,08	4,00	22,26	76,62
1	1	Батон с повидлом	40	14,10	12,30	32,00	98,60
Итого за Ужин 2			***190***	***17,18***	***16,30***	***54,26***	***175,22***
Всего за Четверг-2			***1618***	***82,26***	***74,44***	***281,94***	***1640,04***
№ рец.	**№ технол. карты**	**Наименование дней недели, блюд**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**ЭЦ (ккал)**
День/неделя: Пятница-2			**ГРАММ**	**БЕЛКИ**	**ЖИРЫ**	**УГЛЕВОДЫ**	
_Завтрак							
172	9	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	6,61	9,57	42,12	192,42
395	83	Кофейный напиток на молоке	150	2,85	2,14	13,89	95,60
1	1	Батон с маслом	35	2,47	3,45	16,76	104,47
Итого за _Завтрак			***335***	***11,93***	***15,16***	***72,77***	***392,49***
_Завтрак 2							
399	85	Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,67
Итого за _Завтрак 2			***100***	***0,50***	***0,00***	***10,10***	***42,67***
Обед							
		Соленый порционный огурчик	32	9,50	0,00	3,48	0,00
81	58	Суп гороховый с курицей	180	1,99	5,11	16,92	116,60
316	68	Рис отварной с маслом	135	8,68	5,07	16,08	216,64
282	27	Котлета мясная с маслом	70	5,12	8,88	20,60	97,73
349	74	Соус овощной	30	3,31	0,56	0,75	87,04
398	78	Компот из сухофруктов	150	1,04	0,00	26,96	79,90
1	1	Хлеб ржаной	38	3,30	0,60	0,60	76,20
Итого за Обед			***635***	***32,94***	***20,22***	***85,39***	***674,11***
Ужин 1							
238	73	Запеканка творожная с морковкой	80	8,55	7,23	41,17	175,32
359	76	Соус фруктовый	30	23,20	29,50	34,20	33,60
392	80	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	38,80
1	1	Батон пшеничный	30	1,45	0,43	8,96	48,25
Итого за Ужин 1			***320***	***33,32***	***37,18***	***94,53***	***295,97***
Ужин 2							
401	87	Кефир	150	3,08	4,00	22,26	81,10
1	1	Батон пшеничный	20	1,83	0,63	12,55	64,32
Итого за Ужин 2			***170***	***4,91***	***4,63***	***34,81***	***145,42***
Всего за Пятница-2			***1560***	***83,60***	***77,19***	***297,60***	***1550,66***