

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
 Центр Развития Ребенка детский сад № 43 «Золотой петушок»
 (МБДОУ ЦРР д/с № 43)

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ ЦРР д/с № 43
 Н.В. Сошникова

Меню приготавливаемых блюд
 Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
 Центр Развития Ребенка детский сад № 43 «Золотой петушок»

10 дневное меню
 (основное)

Возрастная категория :1-3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду : 11-12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть	№ реп епт уры
			Белк и	жиры	углев оды		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Макароны запеченные с сыром	150	3,35	2,32	36,22	204,9	207
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	5	0,08	7,25	0,13	33,1	6
	Чай с сахаром	150/7	0,51	0	9,12	39,2	392
Итого за завтрак		330	7,83	12,05	59,61	372,1	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	9	57	399
Итого 2 завтрак		100	0,5	0	9	57	
	Икра морковная	30	0,5	2	3,9	34,8	54
	Суп картофельный с клецками	150/15	1,57	2,47	9,64	53,83	85/120
	Тефтеля рыбная	50	8,17	2,86	8,39	77,46	261
	Картофельное пюре	110	2,27	3,5	15,84	110	321
	Компот из сухофруктов	150	0,03	8,97	24,66	82,3	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,3	13,8	66	

Итого за обед		570	16,34	20,31	90,09	526,99	
полдник	Вафли десертные	30	1,02	9,06	19,4	161,7	
	Чай с сахаром	150/7	0,51	0	9,12	39,2	392
Итого за полдник		180	1,53	9,06	28,52	200,9	
Ужин	Яйцо вареное	1	0,01	0,02	0,007	63	213
	Икра кабачковая консервированная	30	0,4	2,7	2,55	36,6	50
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Кофейный напиток	150	2,1	2,4	9,42	66,2	395
Итого за ужин		252	2,71	2,92	22,36	190,1	
Итого за день		1432	28,91	44,34	209,58	1347,09	
2 день							
завтрак	Каша жидкая манная	150/5	2,18	6,12	16,44	134,66	133
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	5	0,08	7,25	0,13	33,1	6
	Чай с сахаром	150/7	0,51	0	9,12	39,2	392
Итого за завтрак		335	8,76	12,72	51,02	287,26	
2 заавтрак	яблоко	100	0	0	6,0	25	
Итого за 2 завтрак		100	0	0	6,0	25	
	Икра свекольная	30	0,5	2	3,9	34,8	54
	Щи из свежей капусты	140	3,54	3,22	7,2	66,54	81
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,37	2,28	16,49	124	302
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	35,92	70,35	372
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,3	13,8	66	
Итого за обед		570	27,3	17,67	100,76	502,75	
полдник	Печенье сахарное	30	1,02	9,06	19,4	109	
	Чай с сахаром	150/7	0,51	0	9,12	39,2	392
Итого за полдник		180	1,1	9,06	40,98	193	
ужин	Суп молочный овсяной	150	2,61	15,35	20,07	188,01	137
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Какао с молоком	150	3,05	3,29	12,77	91,26	397
Итого за ужин		300,5	6,35	9,27	54,78	226,48	
Итого за день		1485,5	43,51	48,72	253,49	1234,45	
3 день							
завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	150	4,32	4,96	13,64	117	94
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	5	0,08	7,25	0,13	33,1	6
	Чай молоком	150	2,57	2,94	10,22	76,06	394
Итого за завтрак		330	9,27	15,35	37,83	293,96	
2	Напиток «Шиповник»	100	0,5	0	9	57	

завтрак							
Итого за 2 завтрак		100	0,26	0,17	10,41	57	
	Икра морковная	30	0,5	2	3,9	34,8	54
	Суп картофельный с горохом	150	0,61	2,92	6,27	20,75	59
	Суфле из курицы	50	20,51	19,32	19,86	334,7	276
	Капуста тушеная	110	8,86	5,98	44,70	268	132
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0	21,58	84	383
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,3	13,8	66	
Итого за обед		550	28,46	25,05	80,02	688,65	
полдник	Булочка ванильная	50	3,61	6,17	27,31	179,8	467
	Чай с сахаром	150	0,51	0	9,12	39,2	382
Итого за полдник		170	8,11	15,17	33,46	292,8	
Ужин	Запеканка из макарон с творогом	100	2,18	6,12	16,44	498,07	211
	Повидло фруктовое	5	1,25	1,93	13,24	128	
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	2,3	0,2	13,84	67,8	
	кефир	150	0,1	0	21,58	39,2	401
Итого за ужин		275	5,01	15,55	55,49	295,01	
Итого за день		1425	51,11	71,29	217,21	1621,41	
4 день							
завтрак	Картофель тушеный в соусе	100/15	0,41	2,72	0,74	30,8	215
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	5	0,08	7,25	0,13	33,1	6
	Чай с сахаром	150/7	0,51	0	9,12	39,2	392
Итого за завтрак		290	5,79	14,06	32,26	235,45	
2 завтрак	Сок Фруктовый	100	0,5	0	9	57	399
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0	9	57	
	Икра свекольная	30	0,5	2	3,9	34,8	
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	2,25	6,81	11,02	42,16	86/18
	Котлеты руленые из говядины	50	9,66	7,81	6,28	334,7	282
	Гречка отварная	110	0,45	4,38	2,7	13,67	165
	Компот из свежих плодов	150	0,55	0	24,66	82,3	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	40	1,47	0,3	13,8	66	
Итого за обед		570	26,08	20,83	90,36	771,96	
полдник	Булочка веснушка	50	4,22	2,83	29,15	160,41	473
	Чай с лимоном	150/7/4	1,87	2,95	24,5	24,02	393
Итого за полдник		180	5,22	13,86	26,45	292,8	
ужин	Капа вязкая рисовая	100	20,0	13,35	14,58	274	168
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	20	2,3	0,2	13,84	67,8	

	Какао с молоком	150	2,1	2,4	9,42	66,2	395
Итого за ужин		287	4,58	3,42	46,41	295,01	
Итого за день		1427	42,17	52,17	195,48	1652,22	
5 день							
завтрак	Рагу овощное	120	6,26	2,78	31,67	117	137
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	5	0,08	7,25	0,13	33,1	6
	Чай с сахаром	150/7	1,87	2,95	24,5	24,02	392
Итого за завтрак		330	12,2	14,1	61,26	309,16	
2 завтра	Сок фруктовый	100	0,5	0	9	57	399
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0	9	57	
	Горошек зеленый консервированный	30	0,5	2	3,9	34,8	
	Суп – лапша домашняя	150	1,39	1,77	10,29	50,66	86
	Голубцы ленивые	120	15,06	13,23	31,59	312	292
	Соус томатный с овощами	15	0,45	4,38	2,7	13,67	349
	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,12	17,84	70,35	372
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	25	1,47	0,3	13,8	66	
Итого за обед		515	21,32	22,01	93,98	615,28	
полдник	Вафли десертные	30	1,02	9,06	19,4	161,7	
	Чай с сахаром	150	0,51	0	9,12	39,2	382
Итого за полдник		211	6,09	5,78	53,65	184,42	
ужин	Омлет натуральный	60	0,62	3,77	1,14	42	21
	Икра кабачковая консервир.	30					
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Кофейный напиток с молоком	150	3,56	3,87	15,62	91,26	395
Итого за ужин		255	22,4	15,05	54,07	457,42	
Итого за день		1411	62,01	56,94	268,96	1566,28	
2 неделя							
1 день							
завтрак	Макароны запеченные с яйцом	150	7,14	7,1	37,34	145,72	208
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	5	0,08	7,25	0,13	33,1	6
	Сыр Российский	4	1,15	1,44	0	18	7
	Чай с сахаром	150/7	1,87	2,95	24,5	24,02	392
Итого за завтрак		250	6,44	15,26	31	291,76	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	9	57	399
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0	9	57	
	Икра морковная	30	0,5	2	3,9	34,8	
	Щи из свежей капусты	150	1,29	3,22	10,4	50,16	59

	тефтеля рыбная	50	8,13	8,29	3,82	124,62	511
	Пюре картофельное	110	2,27	3,5	15,84	110	321
	Компот из сухофруктов	180	0,55	0	24,66	82,3	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	25	1,47	0,3	13,8	66	
Итого за обед		540	16,97	17,02	84,34	526,08	
полдник	Булочка ванильная	50	3,61	6,17	27,31	179,77	467
	Чай с лимоном	150	0,51	0	9,12	39,2	383
Итого за полдник		180	4,51	6,17	40,91	248,17	
Ужин	Каша вязкая пшеничная	150	6,02	3,77	1,14	30,8	168
	Икра кабачковая консервир.	30					
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Какао с молоком	150	3,05	3,29	12,77	91,26	397
Итого за ужин		282	6,19	4,72	44,28	230,82	
Итого за день		1352	34,11	43,17	206,53	1334,83	
2 день							
завтрак	Каша вязкая гречневая	150	3,58	4,53	12,56	105	168
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	5	0,08	7,25	0,13	33,1	6
	Чай с сахаром	150/7	1,87	2,95	24,5	24,02	392
Итого за завтрак		330	8,06	14,38	35,95	272,1	
2 завтрак	яблоко	150	0,1	0	21,58	39,2	398
Итого за 2 завтрак		100	0,1	0	21,58	39,2	
	Икра свекольная	30	0,5	2	3,9	34,8	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	5,86	5,43	21,02	66,54	81
	Запеканка картофельная с печенью	120	9,66	7,81	6,28	334,7	275
	Компот из свежих фруктов	150	0,11	0	21,58	84	383
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	25	1,47	0,3	13,8	66	
Итого за обед		515	21,67	25,38	87,46	523,12	
полдник	Вафли десертные	30	1,02	9,06	19,4	161,7	
	Чай с сахаром	150/7	1,87	2,95	24,5	24,02	393
Итого за полдник		180	1,12	9,06	40,98	200,9	
ужин	Запеканка из макарон с творогом	150	6,67	6,42	31,32	210,9	168
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Кофейный напиток	150	2,1	2,4	9,42	66,2	395
Итого за ужин		335,5	10,84	9,57	69,66	226,48	
3 день		1460	41,95	58,56	254,46	1273,6	
завтрак	Каша рассыпчатая из риса с овощами	100/5	6,83	4,26	33,07	235,9	185
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	13,84	67,8	

	обогащенный йод казеином						
	Масло сливочное крестьянское	5	0,08	7,25	0,13	33,1	6
	Чай с молоком	150	2,54	2,94	10,22	76,06	394
Итого за завтрак		330	11,75	14,65	57,26	412,86	
2	Напиток «Шиповник»	100	0,5	0	9	38	399
завтрак							
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0	9	38	
	Икра морковная	30	0,5	2	3,9	34,8	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,25	6,81	7,45	42,16	86/1 18
	Биточки рубленые из говядины	50	11,42	10,96	20,86	225,46	282
	Свекла тушеная в сметанном соусе	110	8,9	4,2	18,78	119	134
	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,12	17,84	70,35	372
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	25	1,47	0,3	13,8	66	
Итого за обед		560	18,09	20,4	77,71	506,58	
полдник	Булочка веснушка	50	4,22	2,83	29,15	160,41	473
	Чай с лимоном	150/7/4	0,51	0	9,12	39,2	383
Итого за полдник		170	8,72	11,83	15,3	273,41	
ужин	Суп молочный овсяной	150	3,94	4,99	10,64	102,7	94
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	кефир	150	0,1	0	21,58	39,2	401
Итого за ужин		305	7,16	10,05	56,14	334,84	
Итого за день		1312	46,22	56,93	215,41	1565,69	
4 день							
завтрак	Каша вязкая пшенная	150	6,02	3,77	1,14	30,8	168
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	5	0,08	7,25	0,13	33,1	6
	Чай с сахаром	150/7	0	0	9,9	22,7	392
Итого за завтрак		270	12,97	16,71	31,16	248,16	
2	Сок фруктовый	100	0	0	6,0	25	399
завтрак							
Итого за 2 завтрак		100	0	0	6,0	25	
	Икра свекольная	30	0,5	2	3,9	34,8	
	Щи из свежей капусты	150	0,61	2,92	6,27	20,72	59
	Суфле куриное	50	10,95	13,06	10,6	167,5	310
	Пюре гороховое	110	0,45	4,38	2,7	36,47	330
	Компот из свежих фруктов	150	0,03	8,97	24,66	82,3	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	25	1,47	0,3	13,8	66	
Итого за обед		540	21,47	28,8	99,84	580,4	
полдник	Печенье сахарное	30	1,02	9,06	19,4	161,7	

	Чай с сахаром	150/7	0	0	9,9	22,7	392
Итого за полдник		180	1,02	9,06	29,3	184,1	
ужин	Каша вязкая рисовая	150	6,02	3,77	1,14	30,8	168
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Какао с молоком	150	3,05	3,29	12,77	91,26	397
Итого за ужин		305	22,08	14,74	75,42	543,06	
Итого за день		1395	57,54	69,31	241,72	1584,32	
5 день							
завтрак	Каша жидкая манная	150/5	0,41	2,72	0,74	30,8	215
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Масло сливочное крестьянское	5	0,08	7,25	0,13	33,1	6
	Чай с сахаром	150/7	0	0	9,9	22,7	392
Итого за завтрак		330	8,42	14,84	34,03	269,8	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	9	25	399
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0	9	25	
	Горошек зеленый консервированный	30	0,5	2	3,9	34,8	
	Суп-лапша домашняя	150	1,67	1,74	12,48	60,46	82
	Жаркое по-домашнему	140	18,80	4,33	16,50	180,76	276
	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,12	17,84	70,35	372
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Хлеб ржаной	25	1,47	0,3	13,8	66	
Итого за обед		540	18,88	18,32	86,1	556,49	
полдник	Вафли десертные	30	1,02	9,06	19,4	161,7	
	Чай с лимоном	150/7/4	0,51	0	9,12	39,2	383
Итого за полдник		180	1,12	9,06	40,98	200,9	
Ужин	Яйцо вареное	1	0,01	0,02	0,007	1,7	213
	Икра кабачковая	30					
	Хлеб пшеничный обогащенный йод казеином	25	2,3	0,2	13,84	67,8	
	Кофейный напиток	150	2,1	2,4	9,42	66,2	395
Итого за ужин		285,5	6,38	9,21	54,93	254,64	
Итого за день		1435,5	35,3	51,43	225,04	1306,83	