

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
детского сада № 1 «Березка»
Макарова И.Б.



2024 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
1,5- 3 года
на 10 дней
(осень-зима)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	5	7	20	166	64,01
	кофейный напиток	150			9	35	126,01
	Бутерброд с сыром и маслом	25	3	4	8	77	1
	Итого за Завтрак	325	8	11	37	278	
Завтрак2	фрукт	100	2	1	21	96	140,02
	Итого за Завтрак2	100	2	1	21	96	
Обед	Борщ на мясном бульоне	150	15	13	6	204	28
	Макаронные изделия отварные	90	3	3	16	100	11
	Бефстроганов из отв. говядины в мол.-смет. соусе	65	8	9	2	120	91
	Салат из соленых огурцов с луком	20		1	1	12	7
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень	1					26
	Компот из сухофруктов	150			12	47	122
Итого за Обед		506	28	26	45	524	
Полдник	Хлеб пшеничный с джемом	20	1		3	20	420,01
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	Итого за Полдник	130	6	2	9	83	
Ужин	Пюре картофельное	150	3	5	20	136	56
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом, луком и морковкой	20		1	2	20	10,03
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром	150			8	33	132
	Итого за Ужин	340	5	6	31	194	
Итого за день		1 401	49	46	143	1175	

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5	8	20	170	68
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3	4	15	110	126
	Бутерброд с маслом	20	1	4	7	68	1,01
	Итого за Завтрак	320	9	16	42	348	
Завтрак2	Сок	100			16	70	130
	Итого за Завтрак2	100			16	70	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2		12	59	34
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	12	14	15	234	92
	огурец соленый порционный	20				3	4*0,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень	1					26
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
Полдник	Итого за Обед	511	16	14	48	390	
	булочка домашняя	33	2	4	19	119	137
	молоко кипяченое	130	3	3	5	59	127,01
Ужин	Итого за Полдник	163	5	7	24	178	
	Суфле творожное	130	25	4	19	219	82
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	фрукт	60	1		13	58	140,02
	Чай с сахаром и лимоном	150			8	34	133
Итого за Ужин		380	28	4	48	344	
Итого за день		1 474	58	41	178	1330	

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	3	7	10	119	67
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (с водой)	150	7	6	7	112	117
	Бутерброд с сыром и маслом	25	3	4	8	77	1
Итого за Завтрак		325	13	17	25	308	
Завтрак2							
	фрукт	100	2	1	21	96	140,02
Итого за Завтрак2		100	2	1	21	96	
Обед							
	Суп с крупой рисовой на курином бульоне	150	5	5	13	121	80
	котлеты рыбные	55	2	4	4	51	90,02
	Пюре картофельное	95	2	3	13	86	56
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом, луком и морковкой	30	1	2	2	30	10,03
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень	1					26
	Кисель витаминизированный	150			19	79	118
Итого за Обед		511	12	14	59	408	
Полдник							
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	Вафли	12	1	1	8	48	409
Итого за Полдник		122	6	3	14	111	
Ужин							
	Омлет натуральный	150	12	15	5	205	77
	кукуруза порционная	20			1	7	3,02
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай сладкий с молоком	150	2	2	12	78	134
Итого за Ужин		340	16	17	19	295	
Итого за день		1 398	49	52	138	1218	

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша рисовая молочная	150	5	7	24	180	70,01
	кофейный напиток	150			9	35	126,01
	Бутерброд с маслом	20	1	4	7	68	1,01
Итого за Завтрак		320	6	11	40	283	
Завтрак2							
	Сок	100			16	70	130
Итого за Завтрак2		100			16	70	
Обед							
	щи на кур. бульоне	150	5	6	6	95	31,01
	каша гречневая рассыпчатая	95	5	5	23	152	313
	Соус томатный с маслом сливочным	25		1	3	19	116
	Котлета мясная	55	8	8	1	101	99,01
	Салат из вареной свеклы с луком	30		1	3	19	18,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень	1					26
	Компот из сухофруктов	150			12	47	122
Итого за Обед		536	20	21	56	474	
Полдник							
	Печенье витаминизированное	12	1	1	9	48	402
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
Итого за Полдник		122	6	3	15	111	
Ужин							
	Блинчики с фруктовой начинкой	150	6	8	72	387	135
	фрукт	60	1		13	58	140,02
	Чай с сахаром	150			8	33	132
Итого за Ужин		360	7	8	93	478	
Итого за день		1 438	39	43	220	1416	

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	5	7	20	166	64,01
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3	4	15	110	126
	Бутерброд с сыром и маслом	25	3	4	8	77	1
	Итого за Завтрак	325	11	15	43	353	
Завтрак2	фрукт	100	2	1	21	96	140,02
	Итого за Завтрак2	100	2	1	21	96	
Обед	Суп рыбный	150	3	2	11	67	41
	Жаркое по-домашнему с куриным мясом	150	10	12	15	208	100,01
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом, луком и морковкой	20		1	2	20	10,03
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень	1					26
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
	Итого за Обед	501	15	15	49	389	
Полдник	молоко кипяченое	130	3	3	5	59	127,01
	Хлеб пшеничный с джемом	25	2		4	25	420,01
Итого за Полдник		155	5	3	9	84	
Ужин	Сырники творожные, запеченные	130	30	8	21	279	83
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром и лимоном	150			8	34	133
	Итого за Ужин	320	32	8	37	346	
Итого за день		1 401	65	42	159	1268	

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая	150	5	8	18	165	185
	кофейный напиток	150			9	35	126,01
	Бутерброд с маслом	20	1	4	7	68	1,01
Итого за Завтрак		320	6	12	34	268	
Завтрак2							
	фрукт	100	2	1	21	96	140,02
Итого за Завтрак2		100	2	1	21	96	
Обед							
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	3	5	7	84	44,01
	Капуста тушеная	95	2	5	8	89	48
	тефтели мясные	55	8	9	2	116	106,01
	Салат из вареных овощей	30	1	2	4	41	2,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень	1					26
	Компот из сухофруктов	150			12	47	122
Итого за Обед		511	16	21	41	418	
Полдник							
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	Печенье витаминизированное	12	1	1	9	48	402
Итого за Полдник		122	6	3	15	111	
Ужин							
	макароны отварные с маслом и сыром	150	6	5	34	208	11,01
	огурец соленый порционный	30			1	4	410,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром	150			8	33	132
Итого за Ужин		350	8	5	44	250	
Итого за день		1 403	38	42	155	1143	

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	5	7	20	166	64,01
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3	4	15	110	126
	Бутерброд с сыром и маслом	25	3	4	8	77	1
	Итого за Завтрак	325	11	15	43	353	
Завтрак2	Сок	100			16	70	130
	Итого за Завтрак2	100			16	70	
Обед	суп гороховый на курином бульоне	150	7	6	14	137	34,03
	Рис отварной	90	2	3	22	128	313
	биточки рыбные	55	1	4	3	52	90,01
	Салат из соленых огурцов с луком	30		2	1	18	7
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень	1					26
	Кисель витаминизированный	150			19	79	118
Полдник	Итого за Обед	506	12	15	67	455	
	Вафли	12	1	1	8	48	409
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
Ужин	Итого за Полдник	122	6	3	14	111	
	Запеканка творожная	130	23	5	15	202	79
Итого за Ужин	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Яблоки	60			6	28	140
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром и лимоном	150			8	34	133
Итого за день		1 433	54	38	177	1286	

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	3	7	10	119	57
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (с водой)	150	7	6	7	112	117
	Бутерброд с маслом	20	1	4	7	68	1,01
	Итого за Завтрак	320	11	17	24	299	
Завтрак2	фрукт	100	2	1	21	96	140,02
	Итого за Завтрак2	100	2	1	21	96	
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	1	3	10	72	32
	запеканка картофельная с маслом	150	12	13	21	252	51,01
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом, луком и морковкой	30	1	2	2	30	10,03
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень	1					26
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
	Итого за Обед	511	16	18	54	448	
Полдник	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	булочка домашняя	33	2	4	19	119	137
	Итого за Полдник	143	7	6	25	182	
Ужин	Омлет натуральный	150	12	15	5	205	77
	Зеленый горошек	20	1		1	8	3,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай сладкий с молоком	150	2	2	12	78	134
	Итого за Ужин	340	17	17	19	296	
Итого за день		1 414	53	59	143	1321	

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша рисовая молочная	150	5	7	24	180	70,01
	кофейный напиток	150			9	35	126,01
	Бутерброд с сыром и маслом	25	3	4	8	77	1
Итого за Завтрак		325	8	11	41	292	
Завтрак2							
	Сок	100			16	70	130
Итого за Завтрак2		100			16	70	
Обед							
	Суп овощной на бульоне из курицы со сметаной	150	1		5	27	38,01
	макаронные отварные с маслом	90	3	3	21	125	11
	бюточкн мясные	55	7	9	1	108	99,02
	Салат из вареной свеклы с луком	30		1	3	19	18,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень	1					26
	Компот из сухофруктов	150			12	47	122
Итого за Обед		506	13	13	50	367	
Полдник							
	молоко кипяченое	130	3	3	5	59	127,01
	Хлеб пшеничный с джемом	25	2		4	25	420,01
Итого за Полдник		155	5	3	9	84	
Ужин							
	Сырники творожные, запеченные	130	30	8	21	279	83
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	фрукт	60	1		13	58	140,02
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром	150			8	33	132
Итого за Ужин		380	33	8	50	403	
Итого за день		1 466	59	35	166	1216	

Рацион: 1,5-3 года (Осень-Зима)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5	8	20	170	68
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3	4	15	110	126
	Бутерброд с маслом	20	1	4	7	68	1,01
	Итого за Завтрак	320	9	16	42	348	
Завтрак2	фрукт	100	2	1	21	96	140,02
	Итого за Завтрак2	100	2	1	21	96	
Обед	Суп рыбный	150	3	2	11	67	41
	плов с мясом	150	10	12	14	207	304,01
	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом, луком и морковкой	30	1	2	2	30	10,03
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень	1					26
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
	Итого за Обед	511	16	16	48	398	
Полдник	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	гренки из пшеничного хлеба	25	1	2	4	36	420,02
	Итого за Полдник	135	6	4	10	99	
Ужин	овощное рагу	150	3	7	16	144	137
	огурец соленый порционный	30			1	4	410,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром и лимоном	150			8	34	133
	Итого за Ужин	350	5	7	26	187	
Итого за день		1 416	38	44	147	1128	

Итого за период	14 244	502	442	1626	12501	
Среднее значение за период		50,2	44,2	162,6	1250,1	

Составил _____ Будейкина Е.С.