

«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ

детского сада № 1 «Березка»

Макарова И.Б.



«01» марта 2024 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

1,5- 3 года

на 10 дней

(весна)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года (Весна)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная (Весна)	150	5	7	20	166	64,01
	кофейный напиток (Весна)	150			9	35	126,01
	Бутерброд с сыром и маслом (Весна)	25	3	4	8	77	1
Итого за Завтрак		325	8	11	37	278	
Завтрак2							
	Фрукт (Весна)	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2		80	1		17	77	
Обед							
	зелень (Весна)	1					26
	Борщ на мясном бульоне (Весна)	150	15	13	6	204	28
	Макаронные изделия отварные (Весна)	90	3	3	16	100	11
	Бифстроганов из отп. говядины в мол.-смет. соусе (Весна)	65	8	9	2	120	91
	Салат из соленых огурцов с луком (Весна)	30		2	1	18	7
	Компот из сухофруктов (Весна)	150			12	47	122
	Хлеб пшеничный (Весна)	10	1			2	420
	Хлеб ржаной (Весна)	20	1		8	39	421
Итого за Обед		516	28	27	45	530	
Полдник							
	Хлеб пшеничный с джемом (Весна)	20	1		3	20	420,01
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором (Весна)	110	5	2	6	63	119
Итого за Полдник		130	6	2	9	83	
Ужин							
	Пюре картофельное (Весна)	150	3	5	20	136	56
	салат из капусты квашенной с луком и маслом (Весна)	30	1	1	1	18	10,01
	Хлеб пшеничный (Весна)	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром (Весна)	150			8	33	132
Итого за Ужин		350	6	6	30	192	
Итого за день		1 401	49	46	138	1160	

Рацион: 1,5-3 года (Весна)

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	зелень	1					26
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2		12	59	34
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	12	14	15	234	92
	салат из вареной свеклы с огурцом соленным	20		1	1	11	37.01
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Итого за Обед	511	16	15	49	398	
Полдник	булочка домашняя	33	2	4	19	119	137
	молоко кипяченое	130	3	3	5	59	127.01
	Итого за Полдник	163	5	7	24	178	
Ужин	Суфле творожное	130	25	4	19	219	82
	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 Ужин	380	27	4	41	314	
Итого за день		1 474	57	42	172	1308	

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	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2		80	1		17	77	
Обед							
	зелень	1					26
	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 квашенной с луком и маслом	30	1	1	1	18	10,01
	Кисель витаминизированный	150			19	79	118
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
Итого за Обед		511	12	13	58	396	
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
	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		1 378	49	50	133	1188	

Рацион: 1,5-3 года (Весна)

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							
	зелень	1					26
	щи на кур. бульоне	150	5	6	6	95	31,01
	каша гречневая рассыпчатая	95	5	5	23	152	313
	Котлета мясная	55	8	8	1	101	99,01
	Соус томатный с маслом сливочным	25		1	3	19	116
	Салат из вареной свеклы с луком	20		1	2	13	18,01
	Компот из сухофруктов	150			12	47	122
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
Итого за Обед		526	20	21	55	468	
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
	Яблоки	60			6	28	140
	Чай с сахаром	150			8	33	132
Итого за Ужин		360	6	8	86	448	
Итого за день		1 428	38	43	212	1380	

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	зелень	1					26
	Суп рыбный	150	3	2	11	67	41
	Жаркое по-домашнему с куриным мясом	150	10	12	15	208	100,01
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	30	1	1	1	18	10,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
Полдник	Итого за Обед	511	16	15	48	387	
	молоко кипяченое	110	2	3	4	49	127,01
	Хлеб пшеничный с джемом	25	2		4	25	420,01
Ужин	Итого за Полдник	135	4	3	8	74	
	Сырники творожные, запеченные	130	30	8	21	279	83
	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	Итого за Ужин	380	32	8	43	374	
	Итого за день	1 451	63	41	158	1258	

Рацион: 1,5-3 года (Весна)

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	80	1		17	77	140,02
	Итого за Завтрак2	80	1		17	77	
Обед	зелень	1					26
	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
	Компот из сухофруктов	150			12	47	122
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	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	130	5	5	30	180	11,01
	огурец соленый порционный	20,0				3	410,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром	150			8	33	132
	Итого за Ужин	320	7	5	39	221	
Итого за день		1 353	36	41	146	1095	

Рацион: 1,5-3 года (Весна)

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	зелень	1					26
	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 капусты квашенной с луком и маслом	30	1	1	1	18	10,01
	Кисель витаминизированный	150			19	79	118
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
Итого за Обед		506	13	14	67	455	
Полдник	Вафли	12	1	1	8	48	409
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	Итого за Полдник	122	6	3	14	111	
Ужин	Залежанка творожная	130	23	5	15	202	79
	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 Ужин	380	25	5	37	297	
Итого за день		1 433	55	37	177	1286	

Рацион: 1,5-3 года (Весна)

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	67
	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	80	1		17	77	140,02
	Итого за Завтрак2	80	1		17	77	
Обед	зелень	1					26
	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 вареной свеклы с луком	30		1	3	19	18,01
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Итого за Обед	511	15	17	55	437	
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
	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		1 394	50	57	140	1290	

Присм 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							
	зелень	1					26
	Суп овощной на бульоне из курицы со сметаной	150	1		5	27	38,01
	макаронны отварные с маслом	90	3	3	21	125	11
	биточки мясные	55	7	9	1	108	99,02
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	30	1	1	1	18	10,01
	Компот из сухофруктов	150			12	47	122
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
Итого за Обед		506	14	13	48	366	
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
	Яблоки	60			6	28	140
	Чай с сахаром	150			8	33	132
Итого за Ужин		380	32	8	43	373	
Итого за день		1 466	59	35	157	1185	

Рацион: 1,5-3 года (Весна)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная 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	80	1		17	77	140.02
	Итого за Завтрак2	80	1		17	77	
Обед	зелень	1					26
	Суп рыбный	150	3	2	11	67	41
	плов с мясом	150	10	12	14	207	304.01
	салат из вареной свеклы с огурцом соленым	30		1	2	17	37.01
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Итого за Обед	511	15	15	48	385	
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	20				3	410.01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром и лимоном	150			8	34	133
Итого за Ужин		340	5	7	25	186	
Итого за день		1 386	36	42	142	1095	

Итого за период	14 164	492	434	1575	12245	
Среднее значение за период		49,2	43,4	157,5	1224,5	

Составил _____ Будейкина Е.С.