



Утверждено:
И.И. Сапрыка

заведующая МБДОУ "Теремок" с. Покровское
10.01.2022 год

**Примерное меню приготавливаемых блюд
(зима – весна)**

Возрастная категория:
от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ПН - 1 неделя							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	155	2,59	2,56	10,62	75,14	395/Мск
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	117/Прм
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	703/Мск
	Каша манная молочная жидкая	150	4,71	4,15	23,82	151,58	268/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		100	1,50	0,50	21,00	96	118/Прм
ЗАВТРАК 2	Банан (плоды свежие)	100	1,50	0,50	21,00	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
		31	2,39	0,43	11,69	62,31	116/Прм
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Прм
	Хлеб пшеничный	50	1,12	0,81	5,61	34,66	245/Мск
	Кукуруза консервированная	200	6,90	2,70	10,36	93,6	159/Прм
	Суп с рыбными консервами	60	10,66	10,92	1,92	148,44	373/Прм
	Гуляш из говядины	110	4,84	2,86	30,61	167,36	243/Прм
	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,16	0,00	0,83	5,44	54-3гн/Нск
	Чай с лимоном и сахаром	651	27,59	17,88	70,86	558,81	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		45	4,46	2,22	26,05	142,03	585/Прм
ПОЛДНИК	Булочка молочная	180	9,00	5,76	15,30	156,6	536/Прм
	Йогурт	225	13,46	7,98	41,35	298,63	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО							
		2	0,00	0,00	0,00	0	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1328	52,89	37,85	188,27	1318,01
ВТ - 1 неделя						
ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5 117/Прм
	Омлет натуральный	150	13,52	18,32	3,52	233,45 307/Прм
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	6,25	24,61 54-2гн/Нск
	Сыр твердый порциями	7	1,79	1,83	0,00	24,01 106/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		362	17,28	20,88	22,62	347,57
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69 537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	69
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	5,15	3,55	63,5 52/Прм
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	17,82	72,9 54-1хн/Нск
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,39	0,43	11,69	62,31 116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 114/Прм
	Суп из овощей с фасолью	200	7,92	6,78	9,48	131,46 148/Прм
	Капуста тушеная	120	1,86	3,44	9,47	76,58 428/Прм
	Печень, тушенная в соусе	55	7,32	4,23	3,02	79,2 *406
ИТОГО ЗА ОБЕД		656	22,11	20,19	64,87	532,95
ПОЛДНИК	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5 118/Прм
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90 535/Прм
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4 609/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,92	6,66	26,98	196,9
	Соль дополн	1	0,00	0,00	0,00	0 Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		1	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1419	47,06	47,88	129,62	1146,42
СР - 1 неделя						
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	4,05	7,44	21,27	168,24 *266
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5 117/Прм
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05 703/Мск
	Какао с молоком	170	3,47	3,60	11,87	93,55 397/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,44	15,39	46,05	360,34
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47 118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,47	2,59	3,09	41,47 10/Мск
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	11,20	8,76	1,48	129,66 154/Прм
	Картофель отварной	110	2,09	5,39	13,97	112,2 431/Прм
	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,17	1,22	13,02	65,7 507/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 114/Прм
	Котлеты рыбные,	60	9,22	1,94	6,05	78,83 351/Прм
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,39	0,43	11,69	62,31 116/Прм

ИТОГО ЗА ОБЕД		621	29,06	20,49	59,14	537,17
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	45	3,87	1,88	26,87	139,09 589/Прм
	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6 536/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	12,87	7,64	42,17	295,69
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0 Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1298	51,77	43,92	157,16	1240,2
ЧТ - 1 неделя						
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	100	14,60	10,13	22,50	298,6 327/Прм
	Соус молочный сладкий	40	1,06	1,96	6,55	47,56 *449
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,16	0,00	0,83	5,44 54-3гн/Нск
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5 117/Прм
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05 703/Мск
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	17,74	16,44	42,79	450,15
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	3,99	7,36	24,56	178,35 537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,99	7,36	24,56	178,35
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 114/Прм
	Салат из свежлы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,5 51/Прм
	Борщ с капустой и картофелем	200	10,00	7,58	8,62	142,56 133/Прм
	Птица отварная	60	15,65	15,77	0,29	205,51 409/Прм
	Макаронные изделия отварные	110	4,16	2,72	26,43	146,96 297/Прм
	Кисель из яблок	160	0,10	0,10	15,34	61,63 520
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,39	0,43	11,69	62,31 116/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		631	34,57	29,51	76,41	710,47
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90 535/Прм
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4 609/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,72	6,46	22,08	173,4
Соль дополн	Соль йодированная на весь день	1	0,00	0,00	0,00	0 Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		1	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1332	63,02	59,77	165,84	1512,37
ПТ - 1 неделя						
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	155	2,59	2,56	10,62	75,14 395/Мск
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5 117/Прм
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05 703/Мск
	Каша гречневая вязкая	130	4,99	4,03	22,72	147,54 254/Прм
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8 306/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	14,58	15,54	46,53	384,03
ЗАВТРАК 2	Апельсин (плоды свежие)	100	0,90	0,20	8,10	43 118/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43

ОБЕД	Картофельное пюре	120	1,87	2,69	11,58	78,23	*434/Пермь
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,39	0,43	11,69	62,31	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Прм
	Кукуруза консервированная	50	1,12	0,81	5,61	34,66	245/Мск
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,62	9,72	5,52	136,42	147/Прм
	Тефтели из печени с рисом	60	5,15	6,29	8,90	113,17	284
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	6,25	24,61	54-2гн/Нск
ИТОГО ЗА ОБЕД		661	18,76	20,10	59,39	496,4	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	536/Прм
	Пирожки печеные из сдобного теста с овощным фаршем	50	3,70	4,33	19,93	133,38	562/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	12,70	10,09	35,23	289,98	
	Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	46,94	45,93	149,25	1213,41	
ПН - 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,21	4,44	25,04	156,98	274/Прм
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	6,25	24,61	54-2гн/Нск
	Сыр твердый порциями	6	1,54	1,57	0,00	20,58	106/Прм
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		356	7,34	6,59	41,57	254,57	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	537/Прм
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	5,15	3,55	63,5	52/Прм
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	527/Прм
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,39	0,43	11,69	62,31	116/Прм
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Прм
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	11,28	6,44	14,66	161,9	149/Прм
	Рыба, запеченная в омлете	70	12,88	7,83	4,17	138,94	343/Прм
	Картофель отварной	110	2,09	5,39	13,97	112,2	431/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД		631	31,19	25,40	78,13	668,35	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/Прм
	Вафли	15	0,42	0,49	11,60	52,5	607/Прм
	Яблоки (плоды свежие)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	118/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	5,84	5,19	23,70	166	
	Соль йодированная на весь день	1	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		1	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1383	45,12	37,33	158,55	1157,92	
ВТ - 2 неделя							

ЗАВТРАК	Запеканка морковная с творогом	130	10,67	10,54	22,46	260,53	320/Прм	
	Какао с молоком	170	3,47	3,60	11,87	93,55	397/Мск	
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117/Прм	
	Концентрат киселя витаминизированного(подлив)	25	0,00	0,00	1,25	4,74	516/Прм	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	16,02	14,87	48,43	424,32		
ЗАВТРАК 2	Яблоки (плоды свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47	118/Прм	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47		
ОБЕД	Печень, тушенная в соусе	55	7,32	4,23	3,02	79,2	*406	
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	6,25	24,61	54-2гн/Нск	
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,39	0,43	11,69	62,31	116/Прм	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Прм	
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,47	2,59	3,09	41,47	10/Мск	
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97	*139	
	Рагу из овощей	120	1,85	9,17	9,06	127,19	201/Прм	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		656	16,28	20,78	55,95	478,78	
	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	45	3,62	4,68	28,41	168,72	*583
		Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	536/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	12,62	10,44	43,71	325,32		
	Соль дополн	1	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в	
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО		1	0,00	0,00	0,00	0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1332	45,32	46,49	157,89	1275,42		
СР - 2 недели								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,52	18,32	3,52	233,45	307/Прм	
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117/Прм	
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,16	0,00	0,83	5,44	54-3гн/Нск	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	703/Мск	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	15,60	22,67	17,26	337,44	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	537/Прм	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	69		
ОБЕД	Кукуруза консервированная	50	1,12	0,81	5,61	34,66	245/Мск	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Прм	
	Суп с рыбными консервами	200	6,90	2,70	10,36	93,6	159/Прм	
	Бефстроганов из отварной говядины	60	9,54	11,22	1,43	145,1	372/Прм	
	Рис отварной	110	2,80	1,75	29,34	144,32	419/Прм	
	Кисель из яблок	150	0,09	0,09	21,87	86,21	*520	
	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,39	0,43	11,69	62,31	116/Прм	
ИТОГО ЗА ОБЕД		621	24,36	17,16	90,14	613,2		
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/Прм	

Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	608/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6,40	5,44	22,20	163,2	
Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО	2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1333	47,11	45,42	144,75	1182,84	
ЧТ - 2 недели						
ЗАВТРАК	25	1,88	0,73	12,85	65,5	117/Прм
Батон нарезной	7	1,79	1,83	0,00	24,01	106/Прм
Сыр твердый порциями	130	3,46	3,65	18,37	120,05	266/Прм
Каша "Дружба"	40	5,08	4,60	0,28	62,8	306/Прм
Яйца вареные	155	2,59	2,56	10,62	75,14	395/Мск
Кофейный напиток с молоком	357	14,80	13,37	42,12	347,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	100	0,90	0,20	8,10	43	118/Прм
ЗАВТРАК 2 (плоды свежие)	100	0,90	0,20	8,10	43	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						
ОБЕД	31	2,39	0,43	11,69	62,31	54-2гв/Нск
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Прм
Хлеб пшеничный	50	0,55	5,05	4,55	66	19/Пермь
Салат из моркови	200	11,20	8,76	1,48	129,66	154/Прм
Суп картофельный с мясными фрикадельками	110	6,66	5,56	18,70	151,25	301/Прм
Макаронные изделия отварные с сыром	60	9,82	7,53	2,35	116,18	403/Прм
Печень говяжья по-строгановски	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528/Прм
Компот из яблок с лимоном	651	32,41	27,67	71,20	665,1	
ИТОГО ЗА ОБЕД	180	9,00	5,76	15,30	156,6	536/Прм
ПОЛДНИК	45	3,87	1,88	26,87	139,09	589/Прм
Сдоба обыкновенная	225	12,87	7,64	42,17	295,69	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	1	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
Соль йодированная на весь день	1	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО	1	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1334	60,98	48,88	163,59	1351,29	
ПТ - 2 недели						
ЗАВТРАК	180	0,09	0,00	6,25	24,61	54-2гв/Нск
Чай с сахаром	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117/Прм
Батон нарезной	100	14,60	10,13	22,50	298,6	327/Прм
Сырники из творога запеченные	40	1,06	1,96	6,55	47,56	*449
Соус молочный сладкий	350	18,00	12,96	50,72	449,37	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	150	0,75	0,15	15,15	69	537/Прм
ЗАВТРАК 2 Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15,15	69	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	120	1,87	2,69	11,58	78,23	*434/Пермь
ОБЕД	20	1,52	0,16	9,84	47	114/Прм
Картофельное пюре						
Хлеб пшеничный						

Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121/Прм
Борщ с капустой и картофелем	200	10,00	7,58	8,62	142,56	133/Прм
Рыба, припущенная в молоке	70	10,86	6,21	2,20	108,59	*342
Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	527/Прм
Хлеб ржано-пшеничный	31	2,39	0,43	11,69	62,31	116/Прм
ИТОГО ЗА ОБЕД	641	27,97	21,52	68,03	580,69	
Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4	609/Прм
Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	535/Прм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6,72	6,46	22,08	173,4	
Соль йодированная на весь день	2	0,00	0,00	0,00	0	Вне сбор-в
ИТОГО ЗА СОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО	2	0,00	0,00	0,00	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1343	53,44	41,09	155,98	1272,46	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	13450	513,65	454,56	1570,90	12670,34	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1345	51,36	45,46	157,09	1267,03	