

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ «Теремок»

А.А. Калачева

«август» 2022г.



Меню приготавливаемых блюд

Муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения городского округа Верхнее Дуброво «Детский сад «Теремок»

Для детей от 2 до 3 лет

Меню приготавливаемых блюд МАДОУ «Теремок»

Возрастная категория: 2–3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак:	Каша вязкая из пшена и риса	150	4,74	7,64	19,76	167,37	0	168
	Бутерброд с джемом	40	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48	2
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	39,96	0	Стр. 136
Итого за завтрак:			16,25	13,87	58,39	368,33	0,48	
Второй завтрак:	Витаминизированный напиток «Витошка»	170	0	0	15,81	62,9	17,0	508
Итого за Второй завтрак:			0	0	15,81	62,9	17,0	
Обед:	Салат из отварной моркови с чесноком и растительным маслом	45	0,52	3,79	2,37	42,0	0	229
	Суп-пюре из картофеля	180	3,11	3,86	15,06	107,52	5,47	99
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,3	15,3	72,6	0	115
	Бигус	180	16,2	11,97	4,68	191,7	13,95	329
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	4
	Компот из сушеных фруктов	150	0,231	0,011	18,276	72,57	0,21	376
Итого за обед:			27,255	22,983	73,938	606,6	25,42	
Полдник:	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,8	9,0	31,77	252,0	0,18	259

	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	75,00	61,0	398
Итого за полдник:			11,31	9,21	46,0	327,0	61,18	
Итого за первый день:			54,815	46,063	194,138	1364,83	104,08	
День 2								
Завтрак:	Омлет с рисом	118	5,91	9,96	14,9	207,0	0,17	221
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,88	14,56	138,0	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	395
Итого за завтрак:			12,98	18,84	40,09	415,0	1,22	
Второй завтрак:	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401
Итого за Второй завтрак:			4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	
Обед:	Салат из свеклы	45	0,64	2,74	3,75	3,47	42,6	33
	Рассольник ленинградский на бульоне из кур	180,0	1,31	3,28	10,61	77,28	4,82	76
	Котлеты рыбные запеченные	60	13,23	4,2	3,58	92,61	0	255
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	321
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	4
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0	4
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	75,00	61,0	398
Итого за обед:			20,9	14,14	63,07	427,31	120,53	
Полдник:	Сырники из творога	70	9,3	6,33	5,38	116,0	0,13	231

	Соус молочный сладкий	15	0,58	1,36	3,98	30,45	0,1	351
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	39,96	0	Стр. 136
Итого за полдник:			18,88	9,99	19,11	186,41	0,23	
Итого за второй день:			52,76	46,72	128,27	1103,72	123,03	
День 3								
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная и ячневая	150	3,41	3,89	15,07	108,74	0	168
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	397
Итого за завтрак:			9,01	14,16	42,65	333,74	1,2	
Второй завтрак:	Витаминизированный напиток «Витошка»	170	0	0	15,81	62,9	17,0	508
Итого за Второй завтрак:			0	0	15,81	62,9	17,0	
Обед:	Салат из картофеля с соленым огурцом	45	0,94	2,83	3,69	44,1	4,77	18
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из кур	180	1,72	1,82	10,97	67,04	5,28	82
	Голубцы ленивые	150	8,61	5,81	10,04	102,0	0	298
	Соус томатный с овощами	15	0,44	2,12	3,78	35,97	0	349
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	4
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0	4
	Компот из сушеных фруктов	150	0,231	0,011	18,276	72,57	0,21	376

Итого за обед:			15,111	13,101	64,026	409,13	10,26	
Полдник:	Ватрушки с джемом	70	5,22	4,46	25,81	164,0	0,28	458
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	75,00	61,0	398
Итого за полдник:			5,73	4,67	40,04	239,0	61,28	
Итого за третий день:			29,851	31,931	162,526	1044,77	89,74	
День 4								
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	150	4,52	2,29	26,61	145,0	0	168
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,88	14,56	138,0	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
Итого за завтрак:			11,59	11,17	51,8	353,0	1,05	
Второй завтрак:	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401
Итого за Второй завтрак:			4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	
Обед:	Икра морковная	45	1,04	2,07	5,49	42,17	1,79	54
	Суп картофельный с крупой на бульоне мясном прозрачном	180	1,38	1,82	11,2	58,56	6,4	80
	Рыба, запеченная с картофелем	180	12,95	2,85	8,85	124,5	0	250
	Соус сметанный	15	0,21	0,76	0,89	11,23	0,01	354
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	4
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0	4
	Напиток из плодов	150	0,51	0,21	14,23	75,00	61,0	398

	шиповника							
Итого за обед:			19,26	8,22	57,93	398,91	69,2	
Полдник:	Запеканка из творога	70	17,54	12,05	17,15	247,0	0,24	237
	Соус молочный сладкий	15	0,58	1,36	3,98	30,45	0,1	351
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	39,96	0	Стр. 136
Итого за полдник:			27,12	15,71	30,88	317,41	0,34	
Итого за четвертый день:			62,32	38,85	146,91	1145,32	71,04	
День 5								
Завтрак:	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0	268
	Бутерброд с джемом	40	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	397
Итого за завтрак:			13,51	15,71	45,05	374,93	1,68	
Второй завтрак:	Витаминизированный напиток «Витошка»	170	0	0	15,81	62,9	17,0	508
Итого за Второй завтрак:			0	0	15,81	62,9	17,0	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	45	0,65	2,77	3,01	39,5	3,83	36
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из кур	180	1,11	3,13	5,43	54,24	0	67
	Плов из птицы	180	16,0	14,78	26,76	304,0	0,41	304
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	4
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0	4
	Компот из сушеных фруктов	150	0,231	0,011	18,276	72,57	0,21	376

Итого за обед:			21,161	21,201	70,746	557,76	4,45	
Полдник:	Ватрушки со сметаной	70	5,18	4,38	25,75	155,0	0,25	458
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	75,00	61,0	398
Итого за полдник:			5,69	4,59	39,98	230,0	61,25	
Итого за пятый день:			40,361	41,501	171,586	1225,59	84,38	
Неделя 2 День 6								
Завтрак:	Каша вязкая манная	150	3,36	0,33	27,77	128,0	0	168
	Бутерброд с джемом	40	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48	2
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	39,96	0	Стр. 136
Итого за завтрак:			14,87	6,56	66,4	328,96	0,48	
Второй завтрак:	Витаминизированный напиток «Витошка»	170	0	0	15,81	62,9	17,0	508
Итого за Второй завтрак:			0	0	15,81	62,9	17,0	
Обед:	Салат из отварной моркови с чесноком и растительным маслом	45	0,52	3,79	2,37	42,0	0	229
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне мясном прозрачном	180	1,28	2,72	6,88	57,6	0	57
	Биточки рубленые	60	8,93	4,55	3,58	132,0	0	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,84	0,55	20,76	103,4	0	205

	Соус томатный с овощами	15	0,44	2,12	3,78	35,97	0	349
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	4
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0	4
	Компот из сушеных фруктов	150	0,231	0,011	18,276	72,57	0,21	376
Итого за обед:			18,411	14,251	72,916	530,99	0,21	
Полдник:	Булочка ванильная	70	5,94	6,09	40,86	243,0	0	467
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	75,00	61,0	398
Итого за полдник:			6,45	6,3	55,09	318,0	61,0	
Итого за шестой день:			39,731	27,111	210,216	1240,85	78,69	
День 7								
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153,0	0	168
	Бутерброд с сыром	40	4,73	6,88	14,56	138,0	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
Итого за завтрак:			11,15	12,96	50,24	361,0	1,05	
Второй завтрак:	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401
Итого за Второй завтрак:			4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	
Обед:	Икра овощная	45	0,59	1,86	3,26	1,97	27,15	55
	Суп картофельный с бобовыми на бульоне из кур	180	3,52	4,23	8,0	86,88	0	81
	Котлеты рыбные любительские	60	7,61	0,6	3,58	81,45	0	256
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	321

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	4
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0	4
	Компот из сушеных фруктов	150	0,231	0,011	18,276	72,57	0,21	376
Итого за обед:			18,351	10,411	64,016	421,82	39,46	
Полдник:	Пудинг из творога с рисом	130	7,37	4,72	9,96	112,0	0,10	236
	Соус молочный сладкий	15	0,58	1,36	3,98	30,45	0,1	351
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	39,96	0	Стр. 136
Итого за полдник:			16,95	8,38	23,69	182,41	0,2	
Итого за седьмой день:			50,801	35,501	143,946	1040,23	41,76	
День 8								
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	150	6,8	5,61	39,05	234,0	0	168
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	397
Итого за завтрак:			12,4	15,88	66,63	459,0	1,2	
Второй завтрак:	Витаминизированный напиток «Витошка»	170	0	0	15,81	62,9	17,0	508
Итого за Второй завтрак:			0	0	15,81	62,9	17,0	
Обед:	Икра морковная	45	1,04	2,07	5,49	42,17	1,79	54
	Суп из овощей на бульоне мясном прозрачном	180	1,44	3,26	4,55	53,28	5,22	116
	Запеканка картофельная с мясом	180	15,17	4,27	20,58	132,36	0	291
	Соус томатный с овощами	15	0,44	2,12	3,78	35,97	0	349

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,231	0,011	18,276	72,57	0,21	376
Итого за обед:			21,491	12,241	69,946	423,8	7,22	
Полдник:	Ватрушки с творогом	70	5,22	4,46	25,81	164,0	0,28	458
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	75,00	61,0	398
Итого за полдник:			5,73	4,67	40,04	239,0	61,28	
Итого за восьмой день:			39,621	32,791	192,426	1184,7	86,7	
День 9								
Завтрак:	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0	268
	Бутерброд с джемом	40	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48	2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
Итого за завтрак:			12,7	14,99	42,72	355,93	1,46	
Второй завтрак:	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	401
Итого за Второй завтрак:			4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	
Обед:	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	45	0,77	3,32	3,98	48,53	3,21	230
	Суп-пюре из картофеля	180	3,11	3,86	15,06	107,52	5,47	99
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,3	15,3	72,6	0	115
	Биточки рыбные запеченные	60	7,61	0,6	3,58	81,45	0	255
	Рис припущенный	120	2,42	3,5	28,03	167,76	0	316

	Соус томатный с овощами	15	0,44	2,12	3,78	35,97	0	349
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,231	0,011	18,276	72,57	0,21	376
Итого за обед:			19,041	14,071	98,026	638,6	8,89	
Полдник:	Суфле творожное	120	17,16	10,76	14,74	231,36	0,36	Стр. 67
	Соус молочный сладкий	15	0,58	1,36	3,98	30,45	0,1	351
	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	39,96	0	Стр. 136
Итого за полдник:			26,74	14,42	28,47	301,77	0,46	
Итого за девятый день:			62,831	47,231	175,516	1372,3	11,26	
День 10								
Завтрак:	Каша вязкая ячневая	150	3,3	4,06	26,13	153,0	0	168
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	397
Итого за завтрак:			8,9	14,33	53,71	378,0	1,2	
Второй завтрак:	Витаминизированный напиток «Витошка»	170	0	0	15,81	62,9	17,0	508
Итого за Второй завтрак:			0	0	15,81	62,9	17,0	
Обед:	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	45	0,75	3,8	2,27	42,75	1,28	228
	Свекольник со сметаной на бульоне из кур	180	2,71	4,16	8,84	92,89	0	176
	Птица в соусе с томатом	60	16,98	8,96	2,19	150,77	0	Стр. 42
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,98	4,34	36,0	209,6	0	Стр. 108

	с маслом							
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,231	0,011	18,276	72,57	0,21	376
Итого за обед:			30,821	21,781	84,846	656,03	1,49	
Полдник:	Рагу из овощей	120	1,89	10,89	11,24	150,0	7,82	137
	Сосиски отварные	55	5,5	11,95	0,2	130,0	0	275
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	75,00	61,0	398
Итого за полдник:			7,9	23,05	25,67	355,0	68,82	
Итого за десятый день:			47,621	59,161	180,036	1451,93	88,51	
Среднее значение за период:			48,07	40,69	170,56	1217,42	77,92	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510556

Владелец Калачева Алёна Александровна

Действителен с 10.08.2023 по 09.08.2024