

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



« 31 » октября 2023 г.

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

11

12

13

## 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 гречневая молочная жидкая	170	6	9	21	187	185
	кофейный напиток	150			9	35	126,01
	Бутерброд с сыром и маслом	25	3	4	8	77	1
Итого за Завтрак			9	13	38	299	
Завтрак2							
	Сок	100			16	70	130
Итого за Завтрак2					16	70	
Обед	Борщ на мясном бульоне	150	15	13	5	204	28
	Макаронные изделия отварные	90	3	3	16	100	11
	Бефстроганов из ота. 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			28	26	45	524	
Полдник	фрукт	80	1		17	77	140,02
	Хлеб пшеничный с джемом	20	1		3	20	420,01
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	Итого за Полдник			7	2	26	160
Ужин	Овощи, тушеные в соусе с курицей	180	3	7	23	272	52
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром	180			10	40	132
Итого за Ужин			5	7	34	317	
Итого за день			49	48	159	1370	

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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	170	6	9	22	193	68
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3	4	15	110	126
	Бутерброд с маслом	20	1	4	7	68	1,01
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10</b>	<b>17</b>	<b>44</b>	<b>371</b>	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	100			16	70	130
<b>Итого за Завтрак2</b>					<b>16</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>							
	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	410,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень	1					26
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
<b>Итого за Обед</b>			<b>16</b>	<b>14</b>	<b>48</b>	<b>390</b>	
<b>Полдник</b>							
	булочка домашняя	33	2	4	19	119	137
	молоко кипяченое	130	3	3	5	59	127,01
	фрукт	60	1		13	58	140,02
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6</b>	<b>7</b>	<b>37</b>	<b>236</b>	
<b>Ужин</b>							
	Суфле творожное	160	30	5	24	270	82
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром и лимоном	180			10	41	133
<b>Итого за Ужин</b>			<b>32</b>	<b>5</b>	<b>42</b>	<b>344</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>64</b>	<b>43</b>	<b>187</b>	<b>1411</b>	

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 манная молочная	170	6	8	23	188	64,01
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (с водой)	150	7	6	7	112	117
	Бутерброд с сыром и маслом	25	3	4	8	77	1
	<b>Итого за Завтрак</b>		16	18	38	377	
Завтрак2							
	Сок	100			16	70	130
<b>Итого за Завтрак2</b>					16	70	
Обед	суп с фрикадельками	150	4	4	7	82	34,01
	котлеты рыбные	60	1	5	3	57	90,02
	Пюре картофельное	110	3	3	15	100	56
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	20		1	1	12	10,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень	1					26
	Кисель витаминизированный	150			19	79	118
	<b>Итого за Обед</b>		10	13	53	371	
Полдник	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	Вафли	12	1	1	8	48	409
	фрукт	80	1		17	77	140,02
	<b>Итого за Полдник</b>		7	3	31	188	
Ужин	Омлет натуральный	160	13	16	5	219	77
	Зеленый горошек	20	1		1	8	3,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай сладкий с молоком	180	3	3	14	94	134
	<b>Итого за Ужин</b>		19	19	21	326	
<b>Итого за день</b>		52	53	159	1332		

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	170	5	8	27	204	70,01
	кофейный напиток	150			9	35	126,01
	Бутерброд с маслом	20	1	4	7	68	1,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		6	12	43	307	
Завтрак2	Сок	100			16	70	130
	<b>Итого за Завтрак2</b>				16	70	
Обед	щи на кур. бульоне	150	5	6	6	95	31,01
	каша гречневая рассыпчатая	90	5	4	21	144	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	20		1	2	13	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
	<b>Итого за Обед</b>		20	20	53	460	
Полдник	Печенье витаминизированное	12	1	1	9	48	402
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	фрукт	80	1		17	77	140,02
	<b>Итого за Полдник</b>		7	3	32	188	
Ужин	Блинчики с фруктовой начинкой	160	6	9	77	412	135
	кукуруза порционная	20	2	1	12	65	3,02
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром	180			10	40	132
	<b>Итого за Ужин</b>		10	10	100	522	
<b>Итого за день</b>		43	45	244	1547		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	170	4	8	11	135	67
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3	4	15	110	126
	Бутерброд с сыром и маслом	25	3	4	8	77	1
	<b>Итого за Завтрак</b>		10	16	34	322	
Завтрак2	Сок	100			16	70	130
	<b>Итого за Завтрак2</b>				16	70	
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 квашенной с луком и маслом	20		1	1	12	10,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень	1					26
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
<b>Итого за Обед</b>			15	15	48	381	
Полдник	молоко кипяченое	110	2	3	4	49	127,01
	Хлеб пшеничный с джемом	20	1		3	20	420,01
	фрукт	80	1		17	77	140,02
<b>Итого за Полдник</b>			4	3	24	146	
Ужин	Сырники творожные, запеченные	160	37	10	25	344	83
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Салат из моркови с сахаром	20		1	2	21	15,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром и лимоном	180			10	41	133
<b>Итого за Ужин</b>			39	11	45	439	
<b>Итого за день</b>			68	45	167	1358	

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	170	6	9	21	187	185
	кофейный напиток	150			9	35	126,01
	Бутерброд с маслом	20	1	4	7	68	1,01
Итого за Завтрак			7	13	37	290	
Завтрак2							
	Сок	100			16	70	130
Итого за Завтрак2					16	70	
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			16	21	41	418	
Полдник							
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	Печенье витаминизированное	12	1	1	9	48	402
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Полдник			7	3	32	188	
Ужин							
	макароны отварные с маслом и сыром	160	6	6	37	222	11,01
	огурец соленый порционный	20,0				3	410,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром	180			10	40	132
Итого за Ужин			8	6	48	270	
Итого за день			38	43	174	1236	



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	170	6	8	23	188	64,01
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3	4	15	110	126
	Бутерброд с сыром и маслом	25	3	4	8	77	1
	<b>Итого за Завтрак</b>		12	16	46	375	
Завтрак2	Сок	100			16	70	130
	<b>Итого за Завтрак2</b>				16	70	
Обед	суп гороховый на курином бульоне	150	7	6	14	137	34,03
	Рис отварной с маслом	90	2	3	22	128	313
	биточки рыбные	55	1	4	3	52	90,01
	Салат из соленых огурцов с луком	20		1	1	12	7
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Соус томатный с маслом сливочным	20		1	2	15	116
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень	1					26
	Кисель витаминизированный	150			19	79	118
<b>Итого за Обед</b>		12	15	69	464		
Полдник	Вафли	12	1	1	8	48	409
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	фрукт	80	1		17	77	140,02
	<b>Итого за Полдник</b>		7	3	31	188	
Ужин	Залепанка творожная	160	28	6	19	248	79
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Салат из моркови с сахаром	20		1	2	21	15,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром и лимоном	180			10	41	133
	<b>Итого за Ужин</b>		30	7	39	343	
<b>Итого за день</b>		61	41	201	1440		

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	170	4	8	11	135	67
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (с водой)	150	7	6	7	112	117
	Бутерброд с маслом	20	1	4	7	68	1,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		12	18	25	315	
Завтрак2	Сок	100			15	70	130
	<b>Итого за Завтрак2</b>				15	70	
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	1	3	10	72	32
	запеканка картофельная с маслом	150	11	12	15	208	51,01
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	30	1	1		18	10,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень	1					26
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
<b>Итого за Обед</b>			15	16	47	392	
Полдник	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	булочка домашняя	33	2	4	19	119	137
	фрукт	80	1		17	77	140,02
	<b>Итого за Полдник</b>		8	6	42	259	
Ужин	Овощи, тушеные в соусе с курицей	170	3	6	22	257	52
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	огурец соленый порционный	20				3	410,01
	Чай сладкий с маслом	180	3	3	14	94	134
	<b>Итого за Ужин</b>		8	9	37	359	
<b>Итого за день</b>			43	49	167	1395	

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	170	5	8	27	204	70,01
	кофейный напиток	150			9	35	126,01
	Бутерброд с сыром и маслом	25	3	4	8	77	1
Итого за Завтрак			8	12	44	316	
Завтрак2	Сок	100			16	70	130
	Итого за Завтрак2					16	70
Обед	Суп овощной на бульоне из курицы со сметаной	150	1		5	27	38,01
	макароны отварные с маслом	90	3	3	21	125	11
	биточки мясные	55	7	9	1	108	99,02
	Салат из вареной свеклы с луком	20		1	2	13	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			13	13	49	361	
Полдник	молоко кипяченое	110	2	3	4	49	127,01
	Хлеб пшеничный с джемом	25	2		4	25	420,01
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Полдник			5	3	25	151	
Ужин	Сырники творожные, запеченные	160	37	10	25	344	83
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром	180			10	40	132
Итого за Ужин			39	10	43	417	
Итого за день			65	38	177	1315	

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 пшеничная молочная жидкая	170	6	9	22	193	68
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3	4	15	110	126
	Бутерброд с маслом	20	1	4	7	68	1,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		10	17	44	371	
Завтрак2	Сок	100			16	70	130
	<b>Итого за Завтрак2</b>				16	70	
Обед	Суп рыбный	150	3	2	11	67	41
	плов с мясом	150	10	12	14	207	304,01
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	30	1	1		18	10,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	зелень	1					26
	Компот из свежих фруктов	150			13	53	124
	<b>Итого за Обед</b>		16	15	47	386	
Полдник	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	110	5	2	6	63	119
	гренки из пшеничного хлеба	25	1	2	4	36	420,02
	фрукт	80	1		17	77	140,02
	<b>Итого за Полдник</b>		7	4	27	176	
Ужин	Омлет натуральный	160	13	16	5	219	77
	Зеленый горошек	20	1		1	8	3,01
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром и лимоном	180			10	41	133
	<b>Итого за Ужин</b>		16	16	17	273	
<b>Итого за день</b>		49	52	151	1276		

Итого за период	532	457	1786	13680	
Среднее значение за период	53,2	45,7	178,6	1368	

Составил \_\_\_\_\_ Бухгалте

Утвердил \_\_\_\_\_

*Бухгалтер* 