

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 1 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Макаронны отварные с сыром	180	11,14	12,01	27,25	261,59	0,16	206
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	136
	Батон «Краснодарский»	35	2,63	1,02	17,99	91,7	-	-
ИТОГО		395	24,57	15,78	56,94	397,64	5,56	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		100	0,41	0,08	13,1	55	-	
Обед	Щи зеленые (щавелевые)	180	6,94	5,56	5,69	110,29	14,77	872.1
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,53	321
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб	30	1,98	0,38	10	52,2	-	
	Котлеты, биточки рубленные	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
ИТОГО		550	22,36	16,63	58,61	507,66	30,7	
Полдник	Суп молочный пшениный	120	2,89	3,05	10,1	79,44	0,55	94
	Булочка домашняя	80	5,82	1,02	43,14	286,4	0	469
	Чай с лимоном	150	0,08	-	10,35	40,5	0,8	196
ИТОГО		350	8,79	4,07	63,59	406,34	1,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1422	56,13	36,56	192,24	1366,64	37,61	

ДЕНЬ 2 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	180	6,03	8,82	24,39	200,7	0,22	130
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		395	12,44	13,1	57,93	399,19	1,66	
Завтрак 2	Фрукт свежий	95	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		95	0,41	0,08	13,1	55	-	
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	33
	Суп рыбный	180	11,47	0,54	8,3	94,9	5,31	43
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,77	304,0	0,42	304
	Компот из замороженной ягоды	150	0,15	0,06	13,1	52,1	30	127
	Хлеб	30	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		550	30,03	17,59	60,68	531,37	38,58	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	120	13,99	12,35	28,54	280,8	0,85	238
	Соус вишневый	40	0,16	0,04	26,12	105,48	1,22	3586
	Чай с сахаром	180	10,8	2,8	11,7	44,35	5,4	136
	Печенье/вафли	40	3	4,72	29,96	166,84	-	
ИТОГО		410	27,95	19,91	96,32	597,47	7,47	

ДЕНЬ 3 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом и сахаром	180	5,69	9,16	23,71	200,84	0,81	68
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	130
	Батон с маслом	35/4	2,45	7,55	14,62	136	0	1
ИТОГО		399	12,26	21,25	57,68	467,65	7,73	
Завтрак 2	Фрукт свежий	95	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		95	0,41	0,08	13,1	55	-	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,69	3,85	11,61	95,94	4,194	81
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0	67
	Птица тушеная в сметанном соусе	70	8,24	7,55	2,05	109,08	0	301
	Кисель из натурального сока	150	0,42	0,045	22,65	92,7	0,83	382
	Хлеб	30	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		570	20,03	18,145	73,76	530,26	14,794	
Полдник	Оладьи с молоком сгущенным (повидлом)	120/40	12,16	12,39	72,48	448,8	1,24	236
	Чай с лимоном	150	0,08	-	10,35	40,5	0,8	196
ИТОГО		310	12,24	12,39	82,83	489,3	2,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1374	44,94	50,365	225,1	1542,01	25,284	

ДЕНЬ 4 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	180	6,69	7,2	32,9	217,44	0,49	186
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Пряник/печенье	40	1,92	1,12	31,08	134,32	-	
ИТОГО		400	12,39	11,58	79,53	458,55	1,93	
Завтрак 2	Сок фруктовый	95	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		95	0,41	0,08	13,1	55	-	
Обед	Огурец свежий порционный	30	0,09	0,03	0,33	2,16	2,25	-
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	7,13	5,24	9,88	115,2	11,25	62
	Биточки рыбные	70	8,02	2,82	5,99	81	0,26	402
	Картофельное пюре	60	1,22	1,92	8,18	54,9	7,27	321
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	126
	Хлеб	30	1,98	0,38	10	52,2	-	
	Капуста тушеная	60	1,24	1,94	5,66	45,06	10,3	336
ИТОГО		580	20,46	12,33	60,26	431,1	31,93	
Полдник	Вареники ленивые	120	13,6	14,3	13,98	238,2	0,04	156
	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		305	20,58	19,07	37,97	404,9	1,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1380	53,84	43,06	190,86	1349,55	34,95	

ДЕНЬ 5 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	180	4,5	7,38	27,27	193,5	0,2	131
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	130
	Батон с сыром	47	4,99	2,53	15,91	108,46	0,03	1
ИТОГО		407	13,61	14,45	62,53	432,77	6,85	
Завтрак 2	Фрукт свежий	95	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		95	0,41	0,08	13,1	55	-	
Обед	Суп – лапша домашняя	180	1,58	3,66	8,59	73,62	0,36	86
	Рагу овощное	100	2,5	3,39	9,63	84,21	5,62	59
	Котлеты, биточки рубленые	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	0,02	354
	Компот из замороженной ягоды	150	0,15	0,06	13,1	52,08	30	127
	Хлеб	30	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		570	17,64	17,74	54,92	453,92	36,11	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	130	9,14	19,01	7,58	238,01	1,0	219
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	382
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		315	12,52	20,18	40,72	398,71	4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1387	44,18	52,45	171,27	1340,4	46,96	

ДЕНЬ 6 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша гречневая вязкая	180	10,26	8,68	49,41	324,61	0	67
	Яйцо	20	2,6	2,4	2	31,4	0	150
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	136
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		415	26,29	14,85	81,1	492,06	5,4	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		100	0,41	0,08	13,1	55	-	
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	33
	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,69	11,95	86,94	5,44	76
	Котлеты, биточки рубленые	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	0,02	354
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,39	3,37	21,1	132,38	0	205
	Компот из замороженной ягоды	150	0,15	0,06	13,1	52,08	30	127
	Хлеб	30	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		620	19,89	19,58	72,26	543,58	38,42	
Полдник	Овощи тушеные	120	4,08	6,84	16,8	148,8	22,8	338
	Кисель из натурального сока	150	0,42	0,05	22,65	92,7	0,83	382
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		350	7,13	7,91	57,44	333,2	23,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1485	53,72	42,42	223,9	1423,84	67,45	

ДЕНЬ 7 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом и сахаром	180	6,34	6,84	33,12	221,04	0,45	176
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Батон с сыром	47	4,99	2,53	15,91	108,46	0,03	1
ИТОГО		407	15,11	12,63	64,58	436,29	1,92	
Завтрак 2	Фрукт свежий	95	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		95	0,41	0,08	13,1	55		
Обед	Огурец свежий порционный	30	0,09	0	0,27	1,47	1,05	
	Суп картофельный с крупой	180	1,89	1,89	13,95	81	5,04	40
	Голубцы ленивые	160	11,7	11,7	14,94	213,14	37,02	94
	Кисель из натурального сока	150	0,42	0,05	22,65	92,7	0,83	382
	Хлеб	30	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		550	16,08	14,02	61,81	440,51	43,94	
Полдник	Биточки рыбные	70	8,02	2,82	5,99	81	0,26	402
	Винегрет овощной	100	1,61	5,19	8,4	91,51	11	2
	Чай с лимоном	150	0,08	-	10,35	40,5	0,8	196
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		355	12,34	9,03	42,73	304,71	12,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1407	43,94	35,76	182,22	1236,51	57,92	

ДЕНЬ 8 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша овсяная молочная	180	6,03	8,82	24,39	200,7	0,22	135
	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	130
	Батон с маслом	39	2,45	7,55	14,62	136	0	1
ИТОГО		399	12,6	20,91	58,36	467,51	6,84	
Завтрак 2	Фрукт свежий	95	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		95	0,41	0,08	13,1	55		
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	180	1,26	3,51	6,1	61,02	13,3	67
	Котлеты рубленые	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Картофельное пюре	60	1,22	1,92	8,18	54,9	7,27	321
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	0,02	354
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Хлеб	30	1,98	0,38	10	52,2	-	
	Свекла, тушеная в сметане	60	0,97	0,77	6,24	35,82	0,68	340
ИТОГО		590	16,98	16,95	62,03	468,95	22,67	
Полдник	Запеканка творожная	120	16,39	10,85	11,9	217,6	0,3	81
	Соус вишневый	40	0,16	0,04	26,12	105,48	1,22	3586
	Йогурт питьевой (ацидолакт, кефир)	150	6,15	2,25	8,85	78	0,9	
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		345	25,33	14,15	64,86	492,78	2,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1429	55,32	52,09	198,36	1484,24	31,93	

ДЕНЬ 9 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	180	6,08	9,38	23,27	202,45	0,81	70
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		395	12,49	13,66	56,81	400,94	2,25	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		100	0,41	0,08	13,1	55		
Обед	Суп с мясными фрикадельками	180	4,77	3,73	11,12	97,2	8,06	83
	Рис отварной с маслом	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0	315
	Печень по-строгановски	70	17,03	11,55	1,98	180,25	7,64	95
	Отвар шиповника	150	0,41	0,17	11,79	56,82	120	133
	Хлеб	30	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		530	26,62	19,41	59,35	526,27	135,7	
Полдник	Блины заварные	120	5,6	3,01	43,02	222,54	0	447
	Чай с лимоном	180	0,08	-	10,35	40,5	0,8	196
ИТОГО		300	5,68	3,01	53,37	263,04	0,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1325	45,2	36,16	182,63	1245,25	138,75	

ДЕНЬ 10 (от 1 до 3 лет)

Завтрак	Каша манная молочная с маслом и сахаром	180	5,4	7,38	26,37	193,5	0,198	132
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	130
	Батон с сыром	47	4,99	2,53	15,91	108,46	0,03	1
ИТОГО		407	14,51	14,45	61,63	432,77	6,848	
Завтрак 2	Фрукт свежий	95	0,41	0,08	13,1	55	-	3
ИТОГО		95	0,41	0,08	13,1	55		
Обед	Свекольник со сметаной	180	1,44	3,73	10,67	81,59	5,0	55
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,53	321
	Котлеты рыбная	70	8,02	2,82	5,99	81	0,26	402
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	0,02	354
	Кисель из натурального сока	150	0,42	0	22,65	92,7	0,83	382
	Хлеб	30	1,98	0,38	10	52,2	-	
ИТОГО		590	14,87	12,77	68,02	446,93	20,64	
Полдник	Яйцо	20	2,6	2,4	2	31,4	0	150
	Капуста тушеная	120	2,07	3,24	9,43	75,1	17,16	336
	Чай с молоком	150	2,66	2,33	11,31	76,99	1,18	394
	Батон	35	2,63	1,02	17,99	91,7	-	
ИТОГО		325	9,96	8,99	40,73	275,19	18,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1417	39,75	36,29	183,48	1209,89	45,828	



Утверждаю
Заведующий МАДОУ МО «СГО» -
детский сад №9 «Улыбка»
Шуряшкина С.А.
Приказ № 19 от 11.03.2021

Основное меню
для организации питания детей от 1 до 3 лет
посещающих МАДОУ МО «СГО» - д/с № 9
«Улыбка»
с 10,5 часовым пребыванием
на летне-осенний период