

Утверждаю \_\_\_\_\_  
И.о. заведующего МКДОУ № 23  
О.М. Круль  
«\_01\_» сентября \_2021

Меню приготавливаемых блюд  
в муниципальном казенном дошкольном  
образовательном учреждении –  
детский сад № 23 г. Сегежи

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду 10,5 часов

г. Сегежа

2021

<u>С 1-3 лет</u> ПРИЕМ ПИЩИ	<u>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</u> Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые белки	вещества: жиры	углевод	энергетическая ценность	№рецептуры
<b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:</b>	Каша манная молочная	170	6,0	8,2	29,3	205	132
	Чай с сахаром	150	0,27	0,14	20,2	78	430
	хлеб пшеничный высшего сорта, масло коровье сливочное порционное	25 5	1,2 1,0	0,6 5,5	6,6 0,01	35,2 55,2	107 7
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:</b>		<b>350</b>	<b>8,15</b>	<b>14,75</b>	<b>60,92</b>	<b>408,9(20%)</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Банан	95	2,46	0,55	20,63	103,68	788
	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,67	399
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		<b>195</b>	<b>2,96</b>	<b>0,55</b>	<b>30,73</b>	<b>146,35(5%)</b>	
<b>ОБЕД:</b>	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	30	0,34	2,7	1,07	30,28	13
	Суп гороховый вегетарианский	150	5,42	0,39	15,72	101,88	130
	Тефтели мясные	50	3,69	4,09	4,88	71,2	286
	Томатный соус	10	1,85	1,82	1,72	32,68	286
	Рис отварной	70	2,08	3,8	0,20	115,88	196
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,34	15,07	64,26	148
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>450</b>	<b>16,54</b>	<b>16,26</b>	<b>50,55</b>	<b>484,8(35%)</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>	Жаркое по-домашнему с курой	180	10,3	10,7	16,2	163,8	96
	Огурчик соленый	40	0,06	-	0,12	0,99	12
	Кисель из сухофруктов	150	1,26	0,18	39,02	92,4	413
	хлеб пшеничный высшего сорта	30	1,53	0,53	10,46	53,6	107
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>400</b>	<b>14,35</b>	<b>15,44</b>	<b>60,8</b>	<b>360,5(25%)</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>204</b>	<b>1400</b>	

<u>С 1-3 лет</u> ПРИЕМ ПИЩИ	НЕДЕЛЯ 1 <u>2 день</u> Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые белки	вещества: жиры	углев оды	энергетичес кая ценность	№реце птуры
<b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:</b>	Творожная запеканка	110	5,68	6,21	13,2	150,9	237
	фруктовый соус	30	0,1	0	10,2	52,5	1
	Какао с молоком	180	1,96	2,3	13,5	70	161
	хлеб пшеничный высшего сорта,	25	1,2	0,6	6,6	35,2	107
	масло коровье сливочное порционное	5	1,0	5,5	0,01	55,2	7
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:</b>		<b>350</b>	<b>10,80</b>	<b>17,92</b>	<b>49,02</b>	<b>391,2(20%)</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Напиток "Снежок" Яблоко	100	2,7	2,5	10	78	34
		95	0,43	0,43	10,58	50,67	788
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		<b>195</b>	<b>3,13</b>	<b>2,93</b>	<b>20,58</b>	<b>131,6(5%)</b>	
<b>ОБЕД:</b>	Салат из св.капусты с растит. маслом	30	0,7	3,1	2,2	40,8	7
	Свекольник со сметаной	150	1,6	4,14	9,86	70,66	55
	Кура под овощами	50	7,58	6,27	0	102,72	110
	Рожки отварные	70	2,92	2,24	14,08	78,2	205
	Отвар изюма	130	0,34	0	26,9	110,7	401
	Хлеб ржаной	20	2,04	0,34	15,07	64,26	148
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>450</b>	<b>15,57</b>	<b>16,56</b>	<b>66,08</b>	<b>495,2(35%)</b>	
<b>ПОЛДНИК:</b>	Греча рассыпчатая	100	4,7	3,96	20,45	120,34	87
	Фрикадельки мясные	65	3,7	3,23	0,23	551,18	121
	Томатный соус	25	0,36	1,77	3,14	19,97	286
	хлеб пшеничный высшего сорта	30	1,22	0,42	8,37	42,88	107
	Чай с сахаром	180	0,3	0,16	22,5	90	430
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>400</b>	<b>15,57</b>	<b>16,56</b>	<b>66,08</b>	<b>385,2(20%)</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	

<b>С 1-3 лет</b> <b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>	<b>неделя 1</b> <b>3 день</b> <b>Наименование блюда</b>	<b>Вес</b> <b>блюда</b>	<b>Пищевые</b> <b>белки</b>	<b>вещества: жи</b> <b>ры</b>	<b>углеводы</b>	<b>энергетичес</b> <b>кая</b> <b>ценность</b>	<b>№реце</b> <b>птуры</b>
	Каша «дружба» молочная	170	5,2	9,6	25,4	182	134
<b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:</b>	Молоко кипяченое	150	5,49	,89	9,09	102	400
	хлеб пшеничный высшего сорта,	25	1,2	0,6	6,6	35,2	107
	Масло коровье сливочное порционное	5	1,0	5,5	0,01	55,2	7
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:</b>		<b>350</b>	<b>12,57</b>	<b>19,52</b>	<b>48,91</b>	<b>449,3(20%)</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Отвар шиповника	100	0,3	0,1	4,4	18,8	1
	Груша	95	0,43	0,32	11,12	50,74	788
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		<b>195</b>	<b>0,73</b>	<b>0,42</b>	<b>15,52</b>	<b>69,54(5%)</b>	
<b>ОБЕД:</b>	Салат из свеклы с раст маслом	30	0,66	1,67	3,28	30,84	34
	Рассольник со сметаной	150	1,68	4,1	11,28	96,6	76
	Котлета рыбная	50	9,35	3,29	5,98	104,5	255
	Пюре картофельное	70	1,4	3,0	10,27	74,67	667
	Томатный соус	10	0,36	2,97	3,14	29,97	286
	Компот из кураги	150	0,78		20,22	80,58	126
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,34	15,07	64,26	148
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>450</b>	<b>19,79</b>	<b>19,03</b>	<b>76,24</b>	<b>541,16(35%)</b>	
	Морковно-яблочная запеканка	180	5,82	6,22	17,34	126,94	205
<b>ПОЛДНИК:</b>	Сгущенное молоко	30	1,6	1,95	7,57	34,5	4
	Чай с сахаром	160	0,27	0,14	20,2	78	430
	хлеб пшеничный высшего сорта	30	1,22	0,42	8,37	42,88	107
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>400</b>	<b>8,91</b>	<b>8,03</b>	<b>62,33</b>	<b>340,00(25%)</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	



<u>С 1-3 лет ПРИЕМ ПИЩИ</u>	<b>НЕДЕЛЯ 1</b> <b>5 день</b> Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые белки	вещества:жи ры	углеводы	энергетическая ценность	№рецептуры
	Омлет натуральный	100	5,02	8,98	2,89	195,38	186
<b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:</b>	Кукуруза консервированная	60	1,56	1,08	2,82	27,0	245
	Какао с молоком	160	1,96	2,3	13,5	70,0	161
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	1,2	0,6	6,6	35,2	107
	Масло коровье сливочное порционное	5	1,0	5,5	0,01	55,2	7
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:</b>		<b>350</b>	<b>10,42</b>	<b>17,77</b>	<b>31,63</b>	<b>367,58(20%)</b>	
	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	12,67	399
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Яблоко	95	0,43	0,43	8,37	50,76	788
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		<b>195</b>	<b>0,93</b>	<b>0,43</b>	<b>18,47</b>	<b>63,43(5%)</b>	
	Салат из св. огурцов и помидоров с р/м	30	0,39	2,85	2,52	37,72	21
	Суп с рыбный	150	2,48	2,02	17,54	89,8	84
<b>ОБЕД:</b>	Печень по-строгановски	50	5,08	2,94	8,48	85,05	104
	Греча рассыпчатая	70	4,73	3,87	19,07	132	123
	Хлеб ржаной	30	0,33	0,07	25,5	103,95	148
	Компот из свежих яблок	150	2,0	0,34	15,07	64,26	372
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>450</b>	<b>20,05</b>	<b>12,09</b>	<b>88,18</b>	<b>512,78(35%)</b>	
	Соленый огурчик	20	0,05		0,1	0,82	667
	Картофельно-мясная запеканка	140	10,28	9,03	18,1	183,49	97
<b>ПОЛДНИК:</b>	Томатный соус	25	0,36	1,77	3,14	19,97	286
	Чай с лимоном	150	0,12	0,018	10,2	41,0	393
	хлеб пшеничный высш.сорта	25	1,22	0,42	8,37	42,88	107
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>400</b>	<b>11,68</b>	<b>11,23</b>	<b>39,81</b>	<b>287,34(25%)</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>(100%)</b>



<b>С 1-3 лет</b> <b>ПРИЕМ ПИЩИ</b>	<b>2я НЕДЕЛЯ</b> <u>7 день</u> <b>Наименование блюда</b>	<b>Вес</b> <b>блюда</b>	<b>Пищевые</b> <b>белки</b>	<b>вещества:жи</b> <b>ры</b>	<b>углеводы</b>	<b>энергетичес</b> <b>кая</b> <b>ценность</b>	<b>№реце</b> <b>птуры</b>
	Творожная запеканка	100	6,54	9,05	19,15	167	235
<b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:</b>	Сгущенное молоко	25	1,6	1,95	7,57	34,5	4
	Какао с молоком	180	1,96	2,3	13,5	70	161
	хлеб пшеничный высшего сорта	25	1,2	0,6	6,6	35,2	107
	Масло коровье сливочное порционное	5	1	5,5	0,01	55,2	7
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:</b>		<b>350</b>	<b>11,98</b>	<b>18,71</b>	<b>52,64</b>	<b>347,1(20%)</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	"Снежок"-кисло-молочный напиток	100	2,7	2,5	10	79	3
	Апельсин	95	0,97	0,21	2,74	46,44	1
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		<b>195</b>	<b>3,67</b>	<b>2,71</b>	<b>12,74</b>	<b>125,44(5%)</b>	
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	20	0,3	2,0	1,5	25,4	20
	Суп с мясными фрикадельками	180	3,3	3,84	18,15	159	83
<b>ОБЕД:</b>	Рис отварной	90	2,14	2,6	2,19	138,29	315
	Рыба по гречески	60	4,05	0,31	11,89	61	148
	Отвар шиповника	150	0,45	0,15	6,6	28,2	5
	Хлеб ржаной	34	2,04	0,34	15,07	64,26	148
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>450</b>	<b>12,28</b>	<b>9,24</b>	<b>55,4</b>	<b>476,15(35%)</b>	
	рагу овощное с говядиной	225	6.34	9.52	27.94	173.51	282
<b>ПОЛДНИК:</b>	Чай с сахаром	150	0,09	0,53	6,2	24,28	430
	хлеб пшеничный высш.сорта	25	1,53	1,07	10,46	53,6	107
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>400</b>	<b>10,33</b>	<b>11,12</b>	<b>47,74</b>	<b>278,16(25%)</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	







<b>С 1-3 лет ПРИЕМ ПИЩИ</b>	<b>2 НЕДЕЛЯ <u>10 день</u> Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые белки</b>	<b>вещества:жи ры</b>	<b>углеводы</b>	<b>энергетичес кая ценность</b>	<b>№реце птуры</b>
	Каша пшеничная молочная	170	,58	5,34	36,48	203,8	1268
<b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:</b>	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,39	12,76	84	395
	хлеб пшеничный высшего сорта	25	1,2	0,6	6,6	35,2	107
	Масло коровье сливочное порционное	5	1	5,5	0,01	55,2	7
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:</b>		<b>350</b>	<b>10,26</b>	<b>13,14</b>	<b>61,66</b>	<b>363,4(20%)</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,67	399
	Груша	95	0,43	0,32	11,12	50,76	1
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		<b>195</b>	<b>0,93</b>	<b>0,32</b>	<b>21,22</b>	<b>93,43(5%)</b>	
	Салат из св. огурцов с растительным маслом	20	0,34	2,7	1,07	30,28	24
	Борщ со сметаной	130	1,8	2,88	7,02	59,76	59
<b>ОБЕД:</b>	Котлета мясная	50	5,2	4,8	4,9	102	279
	Греча рассыпчатая	80	3,78	3,09	15,25	105,6	123
	Томатный соус	10	0,36	2,97	3,14	29,97	286
	Компот из груш	130	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,34	15,07	64,26	148
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>450</b>	<b>13,64</b>	<b>16,9</b>	<b>64,36</b>	<b>465,07(35%)</b>	
	запеканка творожная	180	10,05	8,28	10,59	134	312
	сметанный соус	30	0,36	1,77	3,14	19,97	286
<b>ПОЛДНИК:</b>	Чай с сахаром	150	0,3	0,16	22,5	90	430
	хлеб пшеничный высш.сорта	40	1,22	0,42	8,37	42,88	107
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>400</b>	<b>11,93</b>	<b>10,63</b>	<b>44,6</b>	<b>286,85(25%)</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1400</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>(100%)</b>

