



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБ ДОУ № 11  
И.В. Черникова

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
я Дети 1,5-3 лет  
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с зеленым горошком	150	13,78	11,28	15,25	216,42	215
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
	Плоды свежие	100	0,24	0,24	5,88	28,2	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>460</b>	<b>16,1</b>	<b>15,33</b>	<b>39,61</b>	<b>361,44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	4,20	2,73	14,86	102,35	81
	Биточки рыбные запеченные	60	5,43	4,19	14,64	126,86	255
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	2,85	2,86	25,81	141,26	185(1)
	Салат из свежих огурцов	40	0,36	2,04	1,11	25,05	19
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>595</b>	<b>15,97</b>	<b>12,21</b>	<b>96,8</b>	<b>573,16</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие	50	1,88	2,95	18,73	104,28	609
	Напиток кисломолочный	150	5,40	1,80	7,20	72	401
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>7,28</b>	<b>4,75</b>	<b>25,93</b>	<b>176,28</b>	
<b>УЖИН</b>	Каша жидкая молочная с крупой (рисовой)	180	3,19	2,61	30,31	149,79	185(1)
	Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)

	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>4,52</b>	<b>2,76</b>	<b>43,09</b>	<b>204,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1655</b>	<b>43,87</b>	<b>35,05</b>	<b>205,43</b>	<b>1315,73</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с сметанным соусом	140	8,20	8,36	11,91	240,16	236
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Какао с молоком	180	3,46	3,65	10,60	89,17	397
	Плоды свежие	100	0,24	0,24	5,88	28,2	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>13,6</b>	<b>15,82</b>	<b>35,45</b>	<b>423,13</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	2,73	4,10	14,09	105,1	57
	Плов из отварной говядины	140	11,97	15,89	27,96	335,76	304
	Салат из свежих помидор с луком	40	2,08	2,12	6,75	53,52	34
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>535</b>	<b>19,05</b>	<b>22,5</b>	<b>79,7</b>	<b>629,14</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие	25	1,88	2,95	18,73	14,28	609
	Кисель молочный	180	3,65	4,03	20,14	131,06	384
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>205</b>	<b>5,53</b>	<b>6,98</b>	<b>38,87</b>	<b>145,34</b>	
<b>УЖИН</b>	Каша молочная с крупой (манной)	180	2,85	2,85	30,41	151,48	185
	Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>4,18</b>	<b>3</b>	<b>43,19</b>	<b>206,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1590</b>	<b>42,36</b>	<b>48,3</b>	<b>197,21</b>	<b>1404,15</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная с крупой ("Геркулес")	180	3,15	4,38	29,09	154,33	185(3)
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	7
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
	Плоды свежие	100	0,24	0,24	5,88	28,2	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>7,79</b>	<b>11,14</b>	<b>47,57</b>	<b>335,75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой	150	2,55	5,31	13,22	111,77	2
	Запеканка картофельная с печенью	150	13,03	6,75	21,27	198,87	278
	Сметанный соус	15	0,39	1,85	1,65	25,14	205
	Икра баклажанная	40	0,62	2,06	2,54	31,34	54
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)



	Хлеб ржаной	20	1,58	0,22	9,66	42,72	701(2)
	Комплект из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>19,4</b>	<b>16,34</b>	<b>64,28</b>	<b>475</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Веснушка"	60	2,37	3,42	40,43	199,38	4
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76	399
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>3,27</b>	<b>3,42</b>	<b>58,61</b>	<b>275,38</b>	
<b>УЖИН</b>	Суп молочный с крупой (ячневой)	180	2,37	5,16	18,93	139,48	137
	Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Чай	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>4,46</b>	<b>5,31</b>	<b>44,35</b>	<b>247,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1680</b>	<b>34,92</b>	<b>36,21</b>	<b>214,81</b>	<b>1333,65</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Сырники со сгущенным молоком	140	10,02	5,42	27,47	278,25	237
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,85	10,87	91,96	395
	Фрукты свежие	100	0,24	0,24	5,88	28,2	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>15,47</b>	<b>13,08</b>	<b>51,28</b>	<b>492,21</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой рисовой	150	6,09	3,52	11,85	103,8	84
	Птица тушеная в соусе с овощами	150	12,78	20,04	18,03	430,46	302
	Салат из белокочанной капусты	40	0,69	0,71	1,55	16,4	47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(2)
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Комплект из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>22,22</b>	<b>24,71</b>	<b>64,75</b>	<b>696,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие	50	1,88	2,95	18,76	14,28	478
	Напиток кисломолочный	150	4,50	1,50	6,00	60	401(1)
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>6,38</b>	<b>4,45</b>	<b>24,76</b>	<b>74,28</b>	
<b>УЖИН</b>	Суп молочный с крупой гречневой	180	4,35	5,04	19,22	139,33	93
	Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>5,68</b>	<b>5,19</b>	<b>32</b>	<b>194,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1600</b>	<b>49,75</b>	<b>47,43</b>	<b>172,79</b>	<b>1456,98</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Молочная каша "Дружба"	180	6,18	6,85	29,12	203	103
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	180	0,14	0,01	6,99	28	411



	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>8,26</b>	<b>10,67</b>	<b>55,88</b>	<b>400,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	150	2,08	4,80	12,53	102,17	58
	Тефтели с рисом из говядины	60	8,87	9,83	11,71	171,05	286
	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	336
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(2)
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Композит из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>15,68</b>	<b>18,31</b>	<b>66,99</b>	<b>493,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Бутерброды с повидлом	35	1,66	0,21	10,14	44,86	2
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>215</b>	<b>6,88</b>	<b>5,97</b>	<b>18,6</b>	<b>152,86</b>	
	Рагу из овощей	180	3,16	5,41	21,22	154,39	137
	Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>4,49</b>	<b>5,56</b>	<b>34</b>	<b>209,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1675</b>	<b>35,31</b>	<b>40,51</b>	<b>175,47</b>	<b>1395,2</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Каша вязкая (пшеничная)	110	3,75	1,88	20,74	109,66	298
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,36	1,88	2,37	27,84	121
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
		Фрукты свежие	100	0,24	0,24	5,88	28,2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>509</b>	<b>12,65</b>	<b>13,45</b>	<b>47,81</b>	<b>359,45</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый с сухариками	150	7,04	5,84	29,68	195,66	81/115
	Рыба кусочками с овощами	50	9,39	1,53	1,53	57,9	284
	Картофель отварной	110	2,33	2,54	18,70	107,26	125
	Свекла отварная с растительным маслом	50	0,83	2,06	4,57	40,26	36
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Композит из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>565</b>	<b>21,86</b>	<b>12,36</b>	<b>85,38</b>	<b>535,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие	50	1,88	2,95	18,76	14,28	478
	Напиток кисломолочный	150	4,50	1,50	6,00	60	401(1)
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>6,38</b>	<b>4,45</b>	<b>24,76</b>	<b>74,28</b>	
<b>УЖИН</b>	Каша вязкая молочная с крупой (гречневой)	180	3,51	5,18	22,48	170,15	185(5)



	Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Чай	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>5,6</b>	<b>5,33</b>	<b>47,9</b>	<b>278,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1674</b>	<b>46,49</b>	<b>35,59</b>	<b>205,85</b>	<b>1247,76</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Вареники ленивые со сгущенным молоком	140	11,85	14,10	23,06	305,3	230
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
	Плоды свежие	100	0,24	0,24	5,88	28,2	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>14,93</b>	<b>18,15</b>	<b>60,06</b>	<b>503,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	150	1,89	3,96	12,08	92,22	76
	Бефстроганов из говядины	50	8,25	9,98	4,59	187,58	278
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	2,85	2,86	25,81	141,26	165(1)
	Салат из помидор с луком	50	1,00	2,05	3,95	38,7	20
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(2)
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>16,65</b>	<b>19,29</b>	<b>79,75</b>	<b>605,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Веснушка"	60	2,37	3,42	40,43	199,38	4
	Кисель молочный	180	3,65	4,03	20,14	131,06	384
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>6,02</b>	<b>7,45</b>	<b>60,57</b>	<b>330,44</b>	
<b>УЖИН</b>	Суп молочный рисовый	180	3,51	5,18	22,48	170,15	185(5)
	Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>4,84</b>	<b>5,33</b>	<b>35,26</b>	<b>225,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>42,44</b>	<b>50,22</b>	<b>235,64</b>	<b>1664,15</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны запеченные с сыром	130	2,72	2,13	34,88	199,32	205
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Какао с молоком	180	3,46	3,65	10,60	89,17	397
	Плоды свежие	100	0,24	0,24	5,88	28,2	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>8,36</b>	<b>9,83</b>	<b>64,3</b>	<b>410,49</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с клецками	150	3,35	5,32	15,72	125,33	98
	Биточки куриные	80	5,96	10,62	12,55	165,4	284
	Каша ячневая	110	2,65	3,78	16,43	110,88	321



	Салат из свежих овощей	60	1,00	2,05	3,95	38,7	70
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701(2)
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>15,36</b>	<b>22,19</b>	<b>79,91</b>	<b>582,83</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие	25	1,88	2,95	18,76	14,28	478
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
<b>ИТОГО — ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>205</b>	<b>2,78</b>	<b>2,95</b>	<b>36,94</b>	<b>90,28</b>	
<b>УЖИН</b>	Каша молочная с крупой (пшеничной)	180	3,59	5,46	19,09	143,83	94(1)
	Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>4,92</b>	<b>5,61</b>	<b>31,87</b>	<b>198,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1655</b>	<b>31,42</b>	<b>40,58</b>	<b>213,02</b>	<b>1282,49</b>	
<b>День 9</b>							
	Плов фруктовый	180	12,44	12,73	16,16	216,64	282
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай	180	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
	Плоды свежие	100	0,24	0,24	5,88	28,2	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>490</b>	<b>3,08</b>	<b>4,05</b>	<b>37</b>	<b>198</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	150	2,08	29,312	12,53	102,17	58
	Голубцы ленивые	60	11,67	18,73	13,98	300,04	298
	Пюре картофельное	110	2,65	3,78	16,43	110,88	321
	Огурцы порционные	60	1,00	2,05	3,95	38,7	20
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	701(2)
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>590</b>	<b>19,8</b>	<b>24,98</b>	<b>78,15</b>	<b>694,31</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с творогом	80	6,10	7,44	37,17	245,31	458
	Напиток кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	72	401
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>11,5</b>	<b>9,24</b>	<b>44,37</b>	<b>317,31</b>	
<b>УЖИН</b>	Суп молочный с крупой (геркулесовой)	180	7,10	9,00	21,10	201,5	
	Хлеб пшеничный	40	1,32	0,18	7,60	39,8	701(2)
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>8,56</b>	<b>9,18</b>	<b>34,24</b>	<b>264,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>42,94</b>	<b>47,45</b>	<b>193,76</b>	<b>1473,94</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой (ячневая)	180	2,37	5,16	18,93	139,48	94(3)

	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4	7
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02	393
	Сок фруктовый	150	5,22	5,76	8,46	108	400(1)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>11,99</b>	<b>17,68</b>	<b>45,87</b>	<b>400,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты	150	2,55	5,31	13,22	111,77	2
	Птица кусочками, тушенная в соусе с овощами	60	12,78	20,04	18,03	330,46	302
	Каша пшеничная	80	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Кабачки тушенные	60	1,00	2,05	3,95	38,7	20
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701(2)
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6	700
	Компот из сушеных фруктов	150	0,90	0,00	18,18	76	399(1)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>21,04</b>	<b>27,99</b>	<b>85,24</b>	<b>701,29</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Бутерброды с повидлом	35	1,66	0,21	10,14	44,86	2
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	400
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>215</b>	<b>6,88</b>	<b>5,97</b>	<b>18,6</b>	<b>152,86</b>	
<b>УЖИН</b>	Оладьи	160	8,48	6,14	8,30	161	258
	Соус сметанный	20	5,20	2,50	4,00	129	
	Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,24	32,04	701(1)
	Чай	180	0,40	0,40	9,80	47	368
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>15,27</b>	<b>9,19</b>	<b>29,34</b>	<b>369,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1725</b>	<b>55,18</b>	<b>60,83</b>	<b>179,05</b>	<b>1623,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16654</b>	<b>424,68</b>	<b>442,17</b>	<b>1993,03</b>	<b>14197,94</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1665,4</b>	<b>42,468</b>	<b>44,217</b>	<b>199,303</b>	<b>1419,794</b>	