

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МАДОУ №13

Добровольская Н.С.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД

МАДОУ №13

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Сезон: зимне- весенний

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
<i>Неделя 1 День 1</i>		
<i>завтрак</i>	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	50
	Яйцо вареное	40
	Макаронные изделия отварные	100
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150
	Хлеб пшеничный	20
	Масло сливочное (порциями)	5
	итого за завтрак	365
<i>2 завтрак</i>	кефир	150
итого за 2 завтрак	150	
<i>обед</i>	Суп картофельный с рисом	180

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
	Биточек из говядины рубленый	60
	Капуста тушеная	100
	Компот из свежих плодов	150
	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	15
итого за обед		535
<i>полдник</i>	Каша рисовая на молоке	100
	Чай с сахаром	150
	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70
итого за полдник		320
Итого за день		



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
Неделя 1 День 2		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	150
	Кондитерские изделия	45
	Чай с сахаром	150
	Хлеб пшеничный	20
	Масло сливочное (порциями)	5
итого за завтрак		364
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	65
итого за 2 завтрак		65
обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180
	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	60/60

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
	Пюре картофельное	110
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб пшеничный	15
	Хлеб ржаной	30
итого за обед		605
полдник	Лапшевик с творогом	80
	Молоко кипяченое	150
итого за полдник		230
Итого за день		1264



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
Неделя 1 День 3		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	40
	Омлет с сыром	60
	Кофейный напиток с молоком	150
	Хлеб пшеничный	20
	Масло сливочное (порциями)	5
итого за завтрак		275
2 завтрак	Ряженка	150
итого за 2 завтрак		150
обед	Суп картофельный протертый с гренками	180/15
	Суфле из печени	60
	Каша пшеничная вязкая	100

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150
	Хлеб ржаной	30
	итого за обед	
полдник	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	50/50
	Чай с сахаром	150
	Хлеб пшеничный	15
	Фрукты свежие (по сезону)	65
итого за полдник		337
Итого за день		1297



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
Неделя 1 День 4		
Завтрак	Каша манная	150
	Чай с сахаром	150
	Хлеб пшеничный	20
	Масло сливочное (порциями)	5
итого за завтрак		327
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	65
итого за 2 завтрак		65
обед	Салат из свеклы	40
	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	180/15
	Рагу из птицы	60/100

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
	Кисель из плодов свежих	150
	Хлеб пшеничный	15
	Хлеб ржаной	30
итого за обед		590
полдник	Запеканка из творога со сметаной	80/8
	Молоко кипяченое	150
итого за полдник		238
Итого за день		1218



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
Неделя 1 День 6		
Завтрак	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	100
	Яйцо вареное	40
	Чай с сахаром	150
	Хлеб пшеничный	20
	Масло сливочное (порциями)	7
итого за завтрак		317
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	65
итого за 2 завтрак		65
обед	Суп картофельный	180
	Запеканка картофельная с мясом	150

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150
	Хлеб ржаной	30
итого за обед		510
полдник	Салат из белокочанной капусты	40
	Биточки рыбные запеченные	60
	Компот из сушеных фруктов	150
	Хлеб пшеничный	15
итого за полдник		265
Итого за день		1158



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
Неделя 1 День 7		
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеном)	150
	Чай с молоком	150
	Хлеб пшеничный	20
	Масло сливочное (порциями)	7
	Сыр (порциями)	5
итого за завтрак		332
2 завтрак	Кефир	150
итого за 2 завтрак		150
обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180/12
	Плов из птицы	60/100

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	30
итого за обед		552
полдник	Пудинг из творога с рисом	80
	Кофейный напиток с молоком	150
	Фрукты свежие (по сезону)	80
итого за полдник		310
Итого за день		13400



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
Неделя 1 День 8		
Завтрак	Омлет натуральный	60
	Какао с молоком	150
	Хлеб пшеничный	20
	Масло сливочное (порциями)	7
итого за завтрак		237
2 завтрак	Ряженка	150
итого за 2 завтрак		150
обед	Борщ с капустой и картофелем	180
	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	60/60
	Пюре картофельное	110

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
	Кисель из смеси сухофруктов	150
	Хлеб ржаной	30
итого за обед		595
полдник	Салат из свеклы	40
	Шницель рыбный натуральный	60
	Чай с сахаром	150
	Хлеб пшеничный	15
	Фрукты свежие (по сезону)	65
итого за полдник		330
Итого за день		1517



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
<i>Неделя 1 День 9</i>		
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	100
	Чай с сахаром	150
	Хлеб пшеничный	20
	Масло сливочное (порциями)	5
	Сыр (порциями)	5
<i>итого за завтрак</i>		280
<i>2 завтрак</i>	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150
	Кондитерские изделия	45
<i>итого за 2 завтрак</i>		195
<i>обед</i>	Суп картофельный с гречневой	180

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
	крупой	
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/30
	Компот из свежих плодов (яблок)	150
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	30
<i>итого за обед</i>		570
<i>полдник</i>	Пирожок печеный с яблоками	60
	Молоко кипяченое	150
<i>итого за полдник</i>		210
<i>Итого за день</i>		1255



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
Неделя 1 День 10		
Завтрак	Суп молочный с крупой (манной)	150
	Какао с молоком	150
	Хлеб пшеничный	20
	Масло сливочное (порциями)	7
итого за завтрак		327
2 завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	65
	кефир	150
итого за 2 завтрак		215
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/18
	Жаркое по домашнему	155

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда
	Компот из смеси сухофруктов	150
	Хлеб пшеничный	20
итого за обед		523
полдник	Салат из белокочанной капусты	40
	Котлета рыбная запеченная	60
	Чай с сахаром	150
	Хлеб ржаной	30
итого за полдник		280
Итого за день		1845



Примечание: согласно п.8.1.6 САНПИН 2.3/2.4.3590-20 В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.