



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

(должность)

Н.Ю. Челединова

(дата)

Приказ № 3-ОД от 01.03.2023

МБДОУ "Тополек" п.Юный Оренбургского района

Меню приготавливаемых блюд весна-лето

Возрастная
категория:

от 1,5 до 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 140 | 2,46 | 10,44 | 16,86 | 124,1 | 120 |
| | Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным) | 23 | 1,44 | 3,36 | 9,54 | 74,24 | 1 |
| | Какао с молоком | 160 | 3,20 | 4,69 | 19,49 | 76,8 | 382 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 323 | 7,1 | 18,49 | 45,89 | 275,14 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | |
| ОБЕД | Салат картофельный | 30 | 0,58 | 1,61 | 4,53 | 34,98 | 35 |
| | Суп картофельный с клецками | 180 | 8,86 | 7,49 | 24,19 | 145,8 | 108 |
| | Птица или кролик отварные (с соусом) | 60 | 6,00 | 10,52 | 1,59 | 78 | 288 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 110 | 2,42 | 3,68 | 16,94 | 77 | 171 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,04 | 0,00 | 9,87 | 37,6 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 18 | 1,42 | 0,18 | 0,38 | 42,08 | H |
| Хлеб ржано-пшеничный | 19 | 1,06 | 0,21 | 0,46 | 43,68 | H | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 567 | 20,38 | 23,69 | 57,96 | 459,14 | |
| ПОЛДНИК | Печенье | 30 | 0,60 | 3,00 | 31,47 | 147 | H |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 160 | 0,00 | 0,00 | 2,91 | 11,87 | 359 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 255 | 1,10 | 5,50 | 61,34 | 284,34 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1245 | 28,99 | 47,76 | 178,29 | 1088,62 | |

День 2 (вторник)

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром) | 150 | 5,58 | 6,14 | 22,54 | 167,87 | 174 |
| | Бутерброды с джемом или повидлом (повидло) | 28 | 0,38 | 0,28 | 12,80 | 56,04 | 2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,29 | 3,59 | 12,55 | 80,01 | 379 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 328 | 9,25 | 10,01 | 47,89 | 303,92 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды или ягоды свежие (Яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| ОБЕД | Винегрет овощной | 30 | 0,86 | 2,47 | 3,31 | 38,83 | 67 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 7,33 | 6,44 | 11,65 | 131,4 | 88 |
| | Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном | 50 | 5,72 | 7,18 | 6,74 | 114,8 | 279 |
| | Картофель и овощи тушеные | 110 | 2,92 | 1,72 | 31,99 | 45,9 | 142 |
| | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 150 | 0,26 | 0,26 | 13,88 | 59,1 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 18 | 1,42 | 0,18 | 0,38 | 42,08 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 19 | 1,06 | 0,21 | 0,46 | 43,68 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 557 | 19,57 | 18,46 | 68,41 | 475,79 | |
| ПОЛДНИК | Запеканка манная (с молоком сгущенным) | 40 | 1,20 | 2,21 | 11,13 | 92 | 186 |
| | Йогурт 1,5% жирности | 160 | 6,56 | 2,40 | 9,44 | 91,2 | Н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 200 | 7,76 | 4,61 | 20,57 | 183,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1185 | 36,98 | 33,48 | 146,67 | 1009,91 | |

День 3 (среда)

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром) | 150 | 3,00 | 4,59 | 24,21 | 226,42 | 175 |
| | Бутерброд с сыром | 20 | 2,14 | 2,00 | 8,23 | 36 | 3 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,09 | 0,00 | 6,66 | 26,1 | 376 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 320 | 5,23 | 6,59 | 39,10 | 288,52 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | |
| ОБЕД | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 30 | 0,46 | 1,87 | 2,68 | 27,01 | 39 |
| | Рассольник ленинградский | 150 | 5,07 | 4,89 | 23,46 | 120,81 | 96 |
| | Котлеты или биточки рыбные (с маслом) | 60 | 14,36 | 4,04 | 5,56 | 115,04 | 234 |
| | Капуста тушеная | 110 | 2,24 | 1,49 | 7,18 | 52,38 | 139 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (Курага) | 150 | 1,44 | 0,09 | 23,13 | 98,49 | 348 |
| | Хлеб пшеничный | 18 | 1,42 | 0,18 | 0,38 | 42,08 | Н |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 19 | 1,06 | 0,21 | 0,46 | 43,68 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 537 | 26,05 | 12,77 | 62,85 | 499,49 | |
| ПОЛДНИК | Запеканка из творога (с молоком сгущенным) | 140 | 14,85 | 14,59 | 12,80 | 210,78 | 223 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,3 | 385 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 230 | 5,72 | 5,62 | 52,51 | 246,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1187 | 37,41 | 25,06 | 167,56 | 1104,31 | |
| День 4 (четверг) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем) | 150 | 3,00 | 3,00 | 50,29 | 180,25 | 173 |
| | Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным) | 23 | 1,44 | 3,36 | 9,54 | 74,24 | 1 |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | 2,83 | 2,88 | 11,47 | 83,36 | 378 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 353 | 7,27 | 9,24 | 71,30 | 337,85 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды и ягоды свежие (Бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы с зеленым горошком | 30 | 0,49 | 1,24 | 2,19 | 21,87 | 53 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 180/5 | 1,80 | 3,60 | 38,59 | 243 | 82 |
| | Гуляш из отварной говядины | 60 | 7,21 | 7,55 | 1,91 | 104,61 | 246 |
| | Каша рассыпчатая перловая | 110 | 2,20 | 1,17 | 31,56 | 104,33 | 171 |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 160 | 0,00 | 0,00 | 2,91 | 11,87 | 359 |
| | Хлеб пшеничный | 18 | 1,42 | 0,18 | 0,38 | 42,08 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 19 | 1,06 | 0,21 | 0,46 | 43,68 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 577 | 14,18 | 13,95 | 78,00 | 571,44 | |
| ПОЛДНИК | Булочка дорожная | 50 | 3,86 | 5,28 | 28,38 | 178,18 | 425 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 160 | 4,64 | 4,00 | 6,72 | 70,4 | 386 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 210 | 8,50 | 9,28 | 35,10 | 248,58 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1240 | 31,45 | 32,97 | 205,4 | 1253,87 | |
| День 5 (пятница) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 150 | 8,55 | 14,64 | 5,88 | 143,65 | 210 |
| | Бутерброд с сыром | 20 | 2,14 | 2,00 | 8,23 | 36 | 3 |
| | Какао с молоком | 160 | 3,20 | 4,69 | 19,49 | 76,8 | 382 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 330 | 13,89 | 21,33 | 33,60 | 256,45 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | |
| ОБЕД | Салат из соленого огурца с луком | 40 | 0,33 | 2,01 | 0,74 | 35,55 | 21 |
| | Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной | 150 | 4,50 | 6,00 | 18,00 | 82,03 | 101 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 60 | 9,28 | 3,79 | 9,55 | 78,05 | 229 |
| | Пюре картофельное/ Карофель отварной | 110 | 2,20 | 2,09 | 27,14 | 81,55 | 312 |
| | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 150 | 0,26 | 0,26 | 13,88 | 59,1 | 342 |
| | Гренка из пшеничного хлеба | 20 | 1,00 | 2,00 | 14,00 | 50 | 116 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 19 | 1,06 | 0,21 | 0,46 | 43,68 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 549 | 18,63 | 16,36 | 83,77 | 429,96 | |
| ПОЛДНИК | Вафли | 25 | 0,55 | 0,70 | 27,77 | 95,53 | 10.10.1.1 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,41 | 0,00 | 8,23 | 72 | 377 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 205 | 0,96 | 0,70 | 36,00 | 167,53 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1184 | 33,89 | 38,47 | 166,47 | 923,94 | |
| День 6 (понедельник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная пшениая | 150 | 1,50 | 3,00 | 51,90 | 194,78 | 173 |
| | Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным) | 23 | 1,44 | 3,36 | 9,54 | 74,24 | 1 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,09 | 0,00 | 6,66 | 26,1 | 376 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 323 | 3,03 | 6,36 | 68,10 | 295,12 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | |
| ОБЕД | Салат из моркови с курагой | 30 | 0,51 | 0,42 | 4,95 | 25,59 | 63 |
| | Суп из овощей | 180 | 13,16 | 12,29 | 22,19 | 216,86 | 99 |
| | Плов из птицы или кролика | 110 | 8,66 | 9,75 | 13,21 | 142,11 | 291 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,04 | 0,00 | 9,87 | 37,6 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 18 | 1,42 | 0,18 | 0,38 | 42,08 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 19 | 1,06 | 0,21 | 0,46 | 43,68 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 507 | 24,85 | 22,85 | 51,06 | 507,92 | |
| ПОЛДНИК | Печенье | 30 | 0,60 | 3,00 | 31,47 | 147 | Н |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 160 | 0,00 | 0,00 | 2,91 | 11,87 | 359 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 190 | 0,60 | 3,00 | 34,38 | 158,87 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1120 | 28,89 | 32,29 | 166,64 | 1031,91 | |
| День 7 (вторник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога (с молоком сгущенным) | 140 | 14,85 | 14,59 | 12,80 | 210,78 | 223 |
| | Бутерброды с джемом или повидлом (повидло) | 28 | 0,38 | 0,28 | 12,80 | 56,04 | 2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,29 | 3,59 | 12,55 | 80,01 | 379 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 318 | 18,52 | 18,46 | 38,15 | 346,83 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды или ягоды свежие (Яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы отварной | 30 | 0,42 | 1,80 | 2,48 | 27,84 | 52 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,58 | 7,71 | 16,77 | 100,01 | 103 |
| | Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины | 60 | 6,80 | 7,19 | 4,54 | 108,73 | 268 |
| | Рагу из овощей | 120 | 2,41 | 4,67 | 25,02 | 156 | 143 |
| | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 150 | 0,26 | 0,26 | 13,88 | 59,1 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 18 | 1,42 | 0,18 | 0,38 | 42,08 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 19 | 1,06 | 0,21 | 0,46 | 43,68 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 547 | 13,95 | 22,02 | 63,53 | 537,44 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком | 50 | 0,50 | 1,12 | 43,87 | 100 | 406 |
| | Напиток "Снежок" 2,5% жирности | 160 | 1,60 | 4,00 | 6,72 | 113,6 | 386 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 210 | 2,10 | 5,12 | 50,59 | 213,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1175 | 34,97 | 46 | 162,07 | 1144,87 | |
| День 8 (среда) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром) | 150 | 2,00 | 4,01 | 34,99 | 120 | 173 |
| | Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным) | 23 | 1,44 | 3,36 | 9,54 | 74,24 | 1 |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | 2,83 | 2,88 | 11,47 | 83,36 | 378 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 353 | 6,27 | 10,25 | 56,00 | 277,6 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | |
| ОБЕД | Винегрет овощной | 30 | 0,86 | 2,47 | 3,31 | 38,83 | 45 |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 150 | 2,71 | 1,90 | 13,52 | 52,27 | 102 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 60 | 9,28 | 3,79 | 9,55 | 78,05 | 229 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 85 | 3,09 | 3,28 | 17,25 | 102,41 | 203 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (Курага) | 150 | 1,44 | 0,09 | 23,13 | 98,49 | 348 |
| | Гренка из пшеничного хлеба | 20 | 1,00 | 2,00 | 14,00 | 50 | 116 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 19 | 1,06 | 0,21 | 0,46 | 43,68 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 514 | 19,44 | 13,74 | 81,22 | 463,73 | |
| ПОЛДНИК | Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом | 50 | 1,00 | 1,41 | 25,57 | 115,01 | 410 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,3 | 385 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 230 | 6,22 | 5,91 | 34,21 | 211,31 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1197 | 32,34 | 29,98 | 184,53 | 1022,64 | |

| День 9 (четверг) | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 150 | 8,55 | 14,64 | 5,88 | 143,65 | 210 |
| | Бутерброд с сыром | 20 | 2,14 | 2,00 | 8,23 | 36 | 3 |
| | Какао с молоком | 160 | 3,20 | 4,69 | 19,49 | 76,8 | 382 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 330 | 13,89 | 21,33 | 33,60 | 256,45 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды и ягоды свежие (Бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | |
| ОБЕД | Салат из свежих помидор | 30 | 0,32 | 1,83 | 1,03 | 21,84 | 23 |
| | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 180 | 3,60 | 5,40 | 37,15 | 270 | 84 |
| | Жаркое по-домашнему | 130 | 6,01 | 7,72 | 25,71 | 199,07 | 259 |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 160 | 0,00 | 0,00 | 2,91 | 11,87 | 359 |
| | Хлеб пшеничный | 18 | 1,42 | 0,18 | 0,38 | 42,08 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 19 | 1,06 | 0,21 | 0,46 | 43,68 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 537 | 12,41 | 15,34 | 67,64 | 588,54 | |
| ПОЛДНИК | Булочка домашняя | 50 | 3,09 | 5,22 | 33,93 | 105,58 | 424 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 160 | 4,64 | 4,00 | 6,72 | 70,4 | 386 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 210 | 7,73 | 9,22 | 40,65 | 175,98 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1177 | 35,53 | 46,39 | 162,89 | 1116,97 | |
| День 10 (пятница) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром) | 150 | 1,50 | 1,80 | 51,52 | 139,8 | 174 |
| | Бутерброды с джемом или повидлом (повидло) | 28 | 0,38 | 0,28 | 12,80 | 56,04 | 2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,29 | 3,59 | 12,55 | 80,01 | 379 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 328 | 5,17 | 5,67 | 76,87 | 275,85 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | |
| ОБЕД | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 30 | 0,52 | 1,85 | 2,77 | 29,85 | 42 |
| | Суп "Шахтерский" | 150 | 4,50 | 4,35 | 18,87 | 156,85 | 101 |
| | Шницель рыбный натуральный (с соусом) | 60 | 6,57 | 3,45 | 5,29 | 78,17 | 235 |
| | Капуста тушеная | 110 | 2,24 | 1,49 | 7,18 | 52,38 | 139 |
| | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 150 | 0,26 | 0,26 | 13,88 | 59,1 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 18 | 1,42 | 0,18 | 0,38 | 42,08 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 19 | 1,06 | 0,21 | 0,46 | 43,68 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 537 | 16,57 | 11,79 | 48,83 | 462,11 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------|
| ПОЛДНИК | Вафли | 25 | 0,55 | 0,70 | 27,77 | 95,53 | 10.10.1.1 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,3 | 385 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 205 | 5,77 | 5,20 | 36,41 | 191,83 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1170 | 27,92 | 22,74 | 175,21 | 999,79 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 11880 | 328,37 | 355,14 | 1715,73 | 10696,83 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1188 | 32,837 | 35,514 | 171,573 | 1069,683 | |

